

**Sivananda Sarasvati**  
**Übungen zu Konzentration und**  
**Meditation**



Ein Auszug, hergestellt nach der Ausgabe:  
Goldmann Verlag, 1993.



**Dezember 1960 in Rishikesh/Indien, von links:  
George Jurcsek, D. Rüggeberg, Sivananda, Horst Petzold**

Sehr geehrte Interessenten!

Swami Sivananda ist ein guter Freund von Franz Bardon gewesen und es ist sicher für den Schüler der Hermetik interessant, was ein Eingeweihter der östlichen Mysterien seinen Schülern als Übung empfiehlt.

Dieter Rüggeberg

Wuppertal, 9. Januar 2013

**Sivananda Sarasvati**  
**Übungen zu Konzentration**  
**und Meditation**

S. 27:

OM ist Sat-Chin-Ananda.  
OM ist Unendlichkeit, Ewigkeit.  
Singe OM. Fühle OM. Preise OM. Lebe in OM.  
Meditiere OM. Schreie OM, OM, OM.  
Höre OM. Schmecke OM. Erblicke OM.  
Iß OM. Trinke OM.  
Möge dieses OM dich begleiten!  
OM!OM!OM!  
OM SHANTI.

S. 37: "Sobald der Schüler in Meditation versunken ist, soll er drei- bis sechsmal laut die heilige Silbe OM singen."

S. 61: "Nur wer seine Gedanken beherrscht, ist wirklich glücklich und frei, denn körperliche Freiheit ist nicht wahre Freiheit.

... Wahrhaft Held ist, wer seine Gedanken unterworfen hat. Es gibt ein Sprichwort: 'Wer Herr seiner Gedanken ist, ist Herr der Welt'."

S. 66: "Stell dich im Sonnen- oder Mondlicht so hin, daß dein Körper einen leicht erkennbaren Schatten auf die Erde wirft, und richte deinen Blick einige Zeit lang fest auf den Hals des Schattens. Blicke dann nach oben zum Himmel. Siehst du einen entsprechenden grauen Schatten am Himmel, ist dies ein gutes Zeichen, denn der Schatten vermag dir jede Frage zu beantworten. Siehst du den Schatten nicht gleich, so fahre in der Übung so lange fort, bis du ihn gewahr wirst.

Das Anrufen des Schattens bringt sichtbare wie unsichtbare

Gegenstände herbei. Der Schatten kann auch auf alle Frage Antwort geben. Allein durch seinen Anblick wird der Mensch rein."

S. 68: ... Konzentration ist ein rein mentaler Prozeß und verlangt, daß die Gedanken sich nach innen wenden. Sie ist keine Muskelübung, und auch das Gehirn sollte nicht übermäßig angespannt werden. Überhaupt soll man nicht gewaltsam gegen seine Gedanken ankämpfen. Man soll sich in bequemer Haltung hinsetzen und alle Muskeln des Körpers entspannen. Diese sollten ebenso in Ruhe sein wie die Gefühle, Nerven und Gedanken, deren Herumschweifen unterbunden werden muß.

Besänftige die Gefühle und beachte nicht die aufkommenden Gedanken. Suggestiere dir: »Es macht mir nichts aus, ob sie da sind oder nicht.« Sei mit anderen Worten gleichgültig. Dann werden die eindringenden Gedanken bald den Schauplatz des Bewußtseins verlassen und dich nicht mehr beunruhigen. Das ist das Geheimnis der gedanklichen Disziplin. Wenn ein Erfolg in der Konzentration nur allmählich in Erscheinung tritt, sei auf keinen Fall entmutigt, sondern übe regelmäßig weiter und gib selbst nicht für einen Tag die Übungen auf, Jesus sagt: »Mache dich leer, damit Gott dich erfülle.« Der Schüler muß anstreben, sich von allen Gedanken zu befreien, sobald er ein gewisses Maß der Konzentration erreicht hat, und stets eine positive Haltung bewahren. Wenn er sich auf eine Aufgabe konzentrieren will, die er mit Sorgfalt verrichten möchte, kann er auch seinen Willen und seine Phantasie einsetzen. Denn auch die Phantasie vermag der Konzentration zu helfen.

Macht es Schwierigkeiten, sich auf das Herz, auf den Zwischenraum zwischen beiden Augenbrauen oder auf den Scheitel des Kopfes zu konzentrieren, kann man auch einen äußeren Gegenstand zur Konzentration benutzen: den blauen Himmel, das Sonnenlicht, die alles durchdringende Luft, den Äther, Sonne, Mond oder Sterne. Empfindet man Kopfschmerzen oder Schmerzen an irgendeinem anderen Körperteil als Folge der angespannten Konzentration auf irgend-

-68-

einen Gegenstand, empfiehlt es sich, das Zentrum der Konzentration zu wechseln.

Ein Raja-Yogi konzentriert sich auf den Zwischenraum zwischen beiden Augenbrauen (ajna chakra oder trikuta), den Sitz des Bewußtseins im Wachzustand. Eine Konzentration auf diese Stelle erleichtert die Beherrschung der Gedanken und läßt bald ein Licht dort aufleuchten. Wer über den Makrokosmos (virat) meditieren, wer der Welt helfen will, sollte diesen Konzentrationspunkt wählen. Ein Bhakta-Yogi, ein Mystiker, dagegen konzentriert sich auf das Herz, den Sitz der Gefühle und Empfindungen. Er wird dabei unermessliche Glückseligkeit empfinden.

Ist der Glaube vorhanden, lassen die Gedanken sich leicht auf den Gegenstand konzentrieren, den man erkennen will, und die erstrebte Erkenntnis wird schnell erlangt werden. In dem Maße, wie das Geistige sich entwickelt, tritt man in bewußte Beziehung zu den geistigen Strömen und dem Mentalen anderer Wesen, mögen sie nah oder fern, tot oder lebend sein. Wer das Mentale zu beherrschen vermag, gewinnt die Herrschaft über die ganze Natur.

Zu starke körperliche Aktivität, zu viel Reden, Essen, Umgang mit Frauen oder unerwünschten Menschen, zu viel Bewegung zerstreut die Gedanken. Der Schüler sollte sich davor hüten. Was immer er auch tun mag, verrichte er in vollkommener Konzentration und lasse niemals ab, bevor er seine Arbeit beendet hat.

Keuschheit, Pranayama, Beschränkung der Aktivität und Wünsche, Verzicht auf Äußeres, Einsamkeit, Stille, Sinneszucht, Aufgabe von Lust und Begierden, Beherrschung des Ärgers, Vermeidung unerwünschter Menschen, Ablassen von Zeitungslesen und Filmbesuch, dies alles trägt in starkem Maß dazu bei, den Weg zu ebnen und an Konzentrationskraft zu gewinnen.

Westliche Psychologen behaupten, man könne durch

-69-

Konzentrations-Übung die ziellos herumwandernden Gedanken

in seinem Inneren auf einen kleinen Raum beschränken, man könne sie aber nicht auf einen einzigen Punkt fixieren, da man dadurch das Denken völlig abschalten würde. Dies wäre das Ende des Bewußtseins. Nichts könnte durch Unterdrückung der Gedanken erreicht werden. Darum sei es sinnlos, dies zu tun. Diese Psychologen haben nicht recht, denn man kann das Bewußtsein vollkommen beherrschen, hat man erst einmal den Strom der Gedanken beruhigt. Der Yogi vollbringt Wunder durch das Fixieren seiner Gedanken auf einen Punkt. Die Konzentration seiner Bewußtseinskräfte läßt ihn in dem allesdurchdringenden geistigen Licht die verborgenen Schätze der Seele erkennen. Nachdem man diese Fixierung auf einen Punkt (ekagrata) erreicht hat, **muß man die völlige Unterdrückung der Gedanken (nirodha) erlangen.** In diesem Zustand hören alle Veränderungen überhaupt auf, und das Bewußtsein zerstört der Yogi, indem er sich mit purusha, der All-Seele, dem Sein, identifiziert, das den menschlichen Geist erleuchtet. Auf diese Weise erlangt er Allwissenheit und vollkommene Befreiung (kaivalya). Diese Tatsachen sind unseren westlichen Psychologen völlig unverständlich. Deshalb sind sie unsicher in ihrem Streben und wissen nichts von Vollkommenheit, von purusha, dem Beweis der Wirksamkeit des Geistigen.

Der Mensch ist ein soziales Tier. Sein biologischer Organismus wird als solcher durch den Besitz gewisser physiologischer Fähigkeiten charakterisiert, wie zum Beispiel Blutkreislauf, Atmung, Verdauung, Ausscheidung. Der Mensch charakterisiert sich aber auch durch psychologische Fähigkeiten, die ihm eigen sind, wie Denken, Wahrnehmen, Erinnerung, Phantasie usw. Er sieht, denkt, schmeckt, riecht und fühlt. Schließlich ist der Mensch, philosophisch gesprochen, das Ebenbild Gottes, nein, er ist selbst Gott. Er verlor seine göttliche Herrschaft, weil er die Frucht des verbotenen Bau-

-70-

mes aß. Durch geistige Disziplin und die Übung der Konzentration vermag er seine verlorene Göttlichkeit wieder zu gewin-

nen.

## 10. Gespräche über Yoga

A. Auf was kann man sich konzentrieren?

B. Konzentriere dich zunächst auf eine konkrete Form, auf die Gestalt des Gottes Krishna mit der Flöte in der Hand oder auf die Gestalt des Gottes Vishnu mit Muschelschale, Diskus, Keule und Lotus in den vier Händen.

A. Man sagte mir, ich solle im Spiegel unverwandt auf den Zwischenraum zwischen beiden Augenbrauen blicken. Kann ich das tun?

B. Das ist ein Weg der Konzentration, den du gehen kannst. In jedem Fall bleibe bei einer Methode. Konzentriere dich auf das Bild Ramas und nur hierauf. Du wirst geistig wachsen, wenn du dich auf göttliche Bilder konzentrierst und über die Eigenschaften der Gottheiten meditierst.

A. Warum konzentrieren sich Menschen auf shalagrama?

B. Weil es die Macht hat, die Konzentration zu erleichtern.

A. Ich konzentriere mich auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (trikuta), auf OM als Klang und Bild. Ist das richtig?

B. Du hast recht. Verbinde mit OM die Ideen der Reinheit und sat-chit-ananda (reines Sein, reine Erkenntnis, reine Glückseligkeit, einer der Namen von Brahma). Empfinde dich als alledurchdringendes Bewußtsein. Diese innere Haltung (bhava) ist notwendig.

A. Was muß ich tun, um tiefe Konzentration im Geistigen zu erlangen?

B. Entwickle in dir völlige Entsagung (vairagya). Verlängere deine Übungen. Bleib in der Einsamkeit und verbinde

-71-

dich nicht mit unerwünschten Menschen. Beobachte drei Stunden hintereinander Schweigen (mauna). Nimm abends nur Milch und Früchte zu dir. So wirst du mit Sicherheit tiefe Konzentration der Gedanken erlangen.

A. Der Schüler braucht Worte der Ermutigung. Oft sucht er Verbindung mit seinem Guru. Darum störe ich dich immer wie-



der. Darf ich dich jetzt fragen, wie ich die Kraft der Konzentration steigern könnte?

B. Du kannst mir oft schreiben. Störungen treffen ausschließlich das Bewußtsein. Wer in Atman lebt, der jenseits des menschlichen Geistes ist, hat immer Frieden und kann von Störungen, Unruhe, Trauer nicht berührt werden. Die Konzentration nimmt zu, wenn man die Wünsche und Begierden vermindert, wenn man mindestens zwei Stunden am Tag schweigt, wenn man sich ein oder zwei Stunden in einem abgeschlossenen Raum einschließt, pranayama übt und betet, wenn man abends oder nachts die Meditationen verlängert und Unterscheidungen (vichara) übt.

A. Kann japa (das Wiederholen heiliger Formeln) zur Konzentration führen?

B. Ja, übe inneres japa (manasika japa).

A. Wenn ich mich auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (trikuta) zu konzentrieren versuche, bekomme ich Kopfweg. Gibt es ein Mittel dagegen?

B. Kämpfe nicht mit den Gedanken: Mach keine gewaltsamen Anstrengungen, wenn du dich konzentrierst. Entspanne Nerven, Muskeln, Gehirn. Konzentriere dich, ohne Gewalt auf eine natürliche Weise. So wirst du unnötige Anspannung und damit auch Kopfschmerzen vermeiden.

A. Die Gedanken sind immer unruhig in mir, und das Fleisch ist schwach. Manchmal sind meine Versuche der Konzentration erfolgreich, oft aber enden sie in Enttäuschung. Die Reinigung des Bewußtseins ist nicht einfach. Was rätst du mir?

-72-

B. Deine Entsagung (vairagya) ist noch nicht intensiv genug. Entwickle sie und übe tiefe geistige Disziplin (sadhana). **Erhöhe die Meditationszeit auf vier Stunden.** Beschränke deine Aktivität (vyavahara). Gehe drei Monate in die Einsamkeit und bewahre dort die ganze Zeit Schweigen (mauna). Du wirst wunderbare Konzentration und Meditation erreichen.

A. Warum verlangt der Yogi vom Schüler, den er zum geisti-

gen Erwachen (shakti-sanchara) führt, daß er alle anderen Formen von sadhana aufgibt?

B. Um einen starken Glauben zu entwickeln, ist es notwendig, standhaft zu sein auf dem Pfad, die Gedanken auf einen Punkt zu richten und eine einzige Form des Yoga zu üben.

A. Täglich übe ich zwei Stunden lang japa und eine halbe Stunde pranayama. Kann ich auf diese Weise in zwei bis drei Jahren völlige Konzentration (ekagrata) und Einswerden mit der Gottheit (tanmayata) erlangen?

B. Ja, wenn du rein und ehrlich in deinem sadhana bist.

-73-

\*

S. 99: "Meditation ist der regelmäßige Fluß der Gedanken zu dem Gegenstand der Konzentration hin."

S. 106: "Regelmäßige Meditation richtet eine starke geistige Mauer auf und bildet eine magnetische Aura, die selbst die mächtigsten Abgesandten der Maya oder des Satans nicht durchdringen können."

S. 111: "Der Meditationsraum sollte als Tempel Gottes betrachtet werden. Nie sollten in ihm profane Gespräche erlaubt sein oder lasterhafte Gedanken von Neid oder Geiz erlaubt sein."

S. 117: "Herrscher aller Herrscher ist, wer sein Bewußtsein in Ruhe hält, ein Zustand, der kaum zu beschreiben ist."

S. 118: "Nur wenn man ein moralisches Leben führt, kann man in tiefe Meditation eingehen."

S. 119: "Der Schüler muß stets ein konkretes oder abstraktes Vorstellungsbild Gottes oder Brahmas vor Augen haben, bevor er mit der Meditation beginnt."

S. 124: "Auf dem ganzen Weg geistiger Schulung (sadhana) muß er von seinem gesunden Menschenverstand Gebrauch machen. Das sollte er nie vergessen."

S. 128: "Entferne, ohne Härte, alle fremden, weltlichen Gedanken und versuche das geistige Bild des Absoluten in dir wachzuhalten, indem du in Gedanken unaufhörlich die Silbe OM oder 'Ich bin Brahma' (aham brahmasmi) wiederholst."

S. 142: "Das Bewußtsein nimmt die Form des Gegenstandes an, den es erfaßt. Nur so ist Wahrnehmung möglich."

S. 152: "Ohne Keuschheit (brahmacharya) ist kein geistiger Fortschritt möglich, da sie das einzige Fundament ist, auf dem Meditation und samadhi aufgebaut werden können."

S. 164: "Der Schüler sollte selbst nach jahrelanger geistiger Übung sehr sorgfältig beobachten, ob er auf dem geistigen Pfad stehenbleibt oder weiter fortschreitet. ... Manche haben nach fünfzehnjähriger Übung noch keine wirklichen Fortschritte gemacht. Dies liegt an einem Mangel an Eifer und Entsagung, an einem Nachlassen des brennenden Verlangens nach Befreiung und einem Fehlen des *sadhana*."

S. 167: "Ziehe dich an einen ruhigen Platz oder in einen stillen Raum zurück, wo du dich ungestört und ruhig fühlst. ... Du mußt allein sein in deiner Kommunion mit Gott oder Brahma."

S. 172-173: "10. Stelle eine Tafel mit den Schriftzügen der heiligen Silbe OM vor dich hin und konzentriere dich darauf, bis deine Tränen fließen. Verbinde die Idee der Ewigkeit, der Unendlichkeit und der Unsterblichkeit mit dem Gedanken an die Silbe OM. ... Om als kurzer Klang verbrennt alle Sünden, lang betont, verleiht es psychische Kräfte (*siddhis*). Wer diese eine Silbe Om singt und meditiert, besingt in seiner Meditation alle heiligen Schriften der Welt.

11. Setze dich in *padmasana-* oder *siddhasana*-Sitz in dein Meditationszimmer und beobachte deine Atembewegungen. Du wirst den Laut "SO'HAM" vernehmen:

SO während des Einatmens,

HAM während des Ausatmens.

"SO'HAM" bedeutet: "Ich bin Er" und erinnert dich an deine Identität mit der höchsten Seele. Unbewußt wiederholst du 21.600 mal am Tag SO'HAM, fünfzehnmal in der Minute. Verbinde mit SO'HAM die Idee der Reinheit, des Friedens, der Vollkommenheit und der Liebe. Negiere den Körper, während du das Mantram wiederholst. Identifiziere dich mit diesem,

identifiziere dich mit Atman, der Höchsten Seele."

12. ... Die Silbe OM (AUM) breite sich wie der Klang einer Glocke nach allen Richtungen aus und steigt von dem untersten Punkt der Wirbelsäule (*muladhara*) auf. Führe sie durch Prana zum Herzen (zwölf Finger höher) hinauf, als wäre sie der Faden eines Lotusstengels. Dann füge >bindu< (den Laut des 15. Vokals) hinzu und verbinde auf diese Weise die Atemschulung (*pranayama*) mit der Wiederholung der Silbe OM. Diese Übung, dreimal am Tag ausgeführt, wird es dir in einem Monat ermöglichen, Herr deines Atems zu sein. Im Herzen liegt der Stengel des Lotus nach oben, die Blüte nach unten, geschlossen wie die Blüte des Bananenbaumes *shridara* unter ihren Deckblättern. Trotzdem mußt du über den Lotus meditieren, als läge er umgekehrt und als wären seine Blüten

-173-

voll aufgegangen, mit acht Blütenblättern und dem Fruchstempel. Denke dabei nacheinander an Sonne, Mond und Feuer. Meditiere zunächst über alle Teile des Lotus, dann ziehe die Gedanken von den Einzelheiten zurück und konzentriere dich mit Hilfe der Erkenntnis (*buddhi*) vollkommen auf dein Selbst. Gib alles andere auf und konzentriere dich auf ein Ding allein, auf Brahmas lächelndes Antlitz. Meditiere über nichts anderes. Dann ziehe die konzentrierten Gedanken auch hiervon zurück und richte sie auf den Äther (*akasha*). Auch dies gib auf und, fest verwurzelt in Mir (als Brahma), denke nichts mehr. Dann wirst du Mich als Atman erschauen, eins mit allem Atman, wie Licht mit allem Licht identisch ist. So wirst du frei sein von allen Täuschungen, die aus der Welt der Sinne, aus Wissen und Handeln erwachsen.

Diese wunderbare Meditationsübung hat Krishna selbst in der Bhagavata Purana beschrieben."

-174-

\*

S. 178: "Damit der Fortschritt stetig und sicher wird, ist für einige Jahre ein enger Kontakt mit dem Guru notwendig."

S. 182: "Ziel des Lebens ist es, göttliche Erkenntnis und Selbstverwirklichung zu erreichen."

S. 183: "Japam ist das schweigende Wiederholen des Namens Gottes. Meditation ist der ununterbrochene Gedankenfluß zu Gott hin. Wenn du wiederholst: "OM, *namo narayana*" ist dies das Japam des *mantrams* Vishnus. Wenn du an die Muschelschale, an Diskus, Zepter und die Lotusblume in den Händen Vishnus, an seine Ohrgehänge, seine Krone, an sein Kleid aus gelber Seide (*pitambara*) denkst, ist dies Meditation.

... Schließe die Augen und stelle dir vor, daß eine strahlende Sonne dein Herz erleuchtet. Stelle das Bild des Gottes Vishnu in die Mitte einer Lotusblume, später in die Mitte der strahlenden Sonne und sage in Gedanken sein *mantram* "OM *namo narayana*" auf. Betrachte in Gedanken sein Bild von Kopf zu Fuß, mit den Waffen in seiner Hand und vertreibe alle weltlichen Gedanken."

S. 189: "Die Meditation über die 'große Energie' (*mahavakya*) ist der Meditation über OM ähnlich. Man kann die Worte wählen: *aham Brahma asmi* (Ich bin Brahma) oder: *tat twam asi* (Du bist Das). Das sind die *mahavakyas*, die großen Aphorismen der Upanishaden. Meditiere über ihre Bedeutung und leugne oder negiere deine körperliche Hülle (*koshas*), indem du dich mit der reinen Wesenheit identifizierst, die sie durchdringt."

S. 193: "Höchstes Ziel menschlicher Sehnsucht ist nach Patanjali, dem großen *rishi*, nicht die Vereinigung mit Gott und das Aufgehen in ihm, sondern die völlige Absonderung (*kaivalya*) der Seele von der Materie. ...

Wohl wird er auf seinem Weg großen Schwierigkeiten begegnen, denn die Wogen des Meeres sind schwach im Vergleich zu den Schwingungen der Gedanken."

S. 200: "d) Meditation über die Zwölf Tugenden  
Meditiere zehn minuten am Tag über diese 12 Tugenden:

Demut im Januar,  
Freimütigkeit (*arjava*) im Februar,  
Mut im März,

Geduld im April,  
Barmherzigkeit (*karuna*) im Mai,  
Großzügigkeit im Juni,  
Lauterkeit im Juli,  
Reine Liebe im August,  
Großzügigkeit im September,  
Vergebung im Oktober,  
Gleichmut im November,  
Zufriedenheit im Dezember.

Meditiere auch über Reinheit, Ausdauer, Fleiß, Aufmerksamkeit (*sahasa*), Fröhlichkeit (*utsaha*). Der Schüler muß sich einbilden, daß er diese Eigenschaften besitzt, und sich sagen: Ich bin geduldig. Ich werde mich von nun an nicht mehr aus der Ruhe bringen lassen. Ich werde diese Tugend im täglichen Leben beweisen und mache schon Fortschritte. Er muß an die Vorteile dieser Tugend denken und an die Nachteile der Reizbarkeit. ... Der geistige Weg ist hart, dornig und steil."

S. 205-206: "c) Meditation über Gayatri

Gayatri ist die 'gesegnete Mutter' der Veden, das Symbol Gottes, des Schöpfers der Kreaturen. Japam mit dem Mantram der Gayatri bewirkt Reinheit der Gedanken (*chitta shuddhi*), ohne die nichts möglich ist auf der geistigen Ebene. Gayatri ist ein Gebet von universeller Wirksamkeit und ist auch unter dem Namen *brahma gayatri* bekannt.

OM BHUR BHUVAR SVAHA ...

'Laß uns über den Schöpfer und Seine Herrlichkeit meditieren. Über Ihn, der das Weltall geschaffen hat, den Anbetungswürdigen, der die Sünden und die Unwissenheit auslöscht. Möge Er unseren Geist (*buddhi*) erleuchten!'

Der Schüler sollte sich kurz vor Sonnenaufgang gleich nach dem Bad in sein Meditationszimmer zurückziehen und in seinem *asana* das Mantram so oft wie möglich, zumindest 108mal, in Gedanken wiederholen. Fühle, wie Licht, Reinheit und Weisheit in dich eindringen."

S. 207: "Leugne die Idee des Körperlichen, wenn du in Ge-

danken OM wiederholst, und empfinde:

Ich bin Unendlichkeit OM OM OM

Ich bin All-Licht OM OM OM

Ich bin All-Freude OM OM OM

Ich bin All-Herrlichkeit OM OM OM

Ich bin All-Macht OM OM OM

Ich bin All-Weisheit OM OM OM

Ich bin All-Glückseligkeit OM OM OM

Über diese Gedanken soll der Schüler ohne Unterbrechung mit Eifer und Begeisterung meditieren und sie in sich gegenwärtig halten. Auf diese Weise wird er Selbstverwirklichung erfahren und in wenigen Jahren die Vision des Göttlichen erlangen (*atma darshan*)."

S. 208: "Im *samadhi* verliert das Bewußtsein sich selbst und identifiziert sich mit dem Gegenstand der Meditation."

\*

S. 210-212 — b) Vedanta-Meditation

Reine Meditation ohne Attribute (*nirguna*) ist die Meditation über die folgende Formel:

Ich bin das All . . . . . OM OM OM

Ich bin Alles in Allem . . . . . OM OM OM

Ich bin das unsterbliche Selbst in Allem . . . . . OM OM OM

Ich bin die lebendige Wahrheit . . . . . OM OM OM

Ich bin die lebendige Wirklichkeit . . . . . OM OM OM

Ich bin Zeuge der drei Zustände . . . . . OM OM OM

Ich bin Licht vom Lichte . . . . . OM OM OM

Ich bin Sonne der Sonnen . . . . . OM OM OM

Ich bin Sein, Erkenntnis,

vollkommene Glückseligkeit . . . . . OM OM OM

c) Aussagen der Vedanta

Ich bin das Licht der Lichte . . . . . OM OM OM

Ich bin vollkommene Reinheit . . . . . OM OM OM

Ich bin vollkommene Seligkeit . . . . . OM OM OM

Ich bin allesdurchdringendes Bewußtsein . . . . . OM OM OM

Ich bin die Form selbst des Absoluten . . . . . OM OM OM  
 Ich bin reiner ungeteilter Geist . . . . . OM OM OM  
 Ich bin die Form selbst des Höchsten . . . . . OM OM OM  
 Ich bin der Zeuge . . . . . OM OM OM  
 Ich bin die reine Intelligenz . . . . . OM OM OM  
 Ich bin ohne Bindung . . . . . OM OM OM

Der Glanz des zu Lebzeiten Befreiten (*jivamukta*) ist unbeschreiblich. Er ist Brahma selbst, und alle okkulten Fähigkeiten (*siddhis und riddhis*) liegen ihm zu Füßen."

S. 214-220: e) Die Meditation über OM

*Pranava* (die Silbe OM) ist ein Fährboot für den Menschen, der in das unendliche Meer des menschlichen Lebens gefallen ist. Viele schon kreuzten das Meer des Todes und der Wiedergeburt (*samsara*) auf diesem Boot. Auch du vermagst es zu tun, wenn du ohne zu ermüden über OM »im richtigen Zustand« (*bhava*) meditierst und dein Selbst verwirklichst.

OM ist das einzige Symbol dieses Atman oder Unsterblichen Selbst, das alles durchdringt. Man muß ausschließlich an OM denken und alle irdischen Gedanken verjagen. Dringen sie immer wieder vor, so muß man seinen Geist immer wieder auf das Reine Selbst richten. Mit OM muß man den Gedanken der Reinheit, der Vollkommenheit, der Freiheit, Erkenntnis, Unsterblichkeit und Unendlichkeit verbinden. OM ist in Gedanken wieder und wieder auszusprechen. OM ist alles: OM ist Name und Symbol von Gott, Ishvara oder Brahma, OM ist dein wirklicher Name, der die dreifache Erfahrung des Menschen überdeckt. OM ist der Urgrund der Welt der Erscheinungen, denn ihm entstammt das sichtbare Weltall. OM ist enthalten in AUM und löst sich in ihm auf. »A« bedeutet die physische Ebene, »U« die mentale und astrale Ebene, die Welt des Geistes und die Himmel. »M« bedeutet den tiefen Schlafzustand und alles, was dem Wachzustand unbekannt jenseits der Reichweite des Verstandes liegt. OM stellt alles dar und ist damit die Grundlage unseres Lebens, Denkens und Wissens.

Alle Worte, die Gegenstände bezeichnen, haben ihren Mit-



telpunkt in OM! So ist die Welt aus OM entstanden, ruht in OM und löst sich in OM auf. OM ist das Symbol Brahmas, des Höchsten Seins, Meditation über OM ist deshalb zugleich Meditation über Brahma, daß heißt über Seine symbolische Wesenheit. Mit OM verbunden zu sein, bedeutet eins zu werden mit dem von ihm Symbolisierten. »*Tad japas tadartha bhavanam.*« Man muß versuchen, sich mit dem glückseligen Selbst zu identifizieren, wenn man denkt, meditiert oder die heilige Silbe OM singt, und die fünf Hüllen (*koshas*) verleugnen, die trügerischen Beigaben der Maya. Das Symbol OM muß als *sat-chit-ananda* (reines Dasein, reine Erkenntnis und reine Glückseligkeit) betrachtet werden, das heißt als Brahma oder Atman, denn das ist sein Sinn. Bei der Meditation muß die Empfindung vorherrschen, daß man nur Reinheit, Licht und alledurchdringendes Sein ist, muß man sich vorstellen, daß man weder Körper noch Gedanke ist. »Ich bin *sat-chit-ananda*, ich bin Reine Erkenntnis.« Das ist Meditation nach der Vedanta.

Der Schüler soll über OM meditieren, bis er *samadhi* erreicht. Werden die Gedanken durch Trägheit (*tamas*) oder unruhiges Tun (*rajas*) abgelenkt, so muß Konzentration (*dharana*) und Meditation (*dhyana*) geübt werden.

»Verwendet man seinen Körper und sein niederes Ich als trockenes Unterholz und legt *pranava*, die heilige Silbe OM, darüber, wird die Flamme durch die Reibung unaufhörlicher Aufmerksamkeit (*abhyasa*) oder Meditation heil brennen und man wird Gott (Atman), der sich verborgen hatte, *erschauen.*« (*shvetashvatara upanishad*)

O Rama, du lebst nun im Himalaya. Lebe in Harmonie mit dem Herrn der Natur und laß dir von den hohen Gipfeln die Geheimnisse des ewigen Lebens zuflüstern. Das gurgelnde Wasser, das an dir vorbeifließt, wird dir das Lied des heiligen Symbols (*omkara*) singen. Festige deine Gedanken auf den mystischen Ton (*pranava dhvani*) und gehe ein in die Kommunion mit dem Höchsten. Wenn die Natur dir ihre wohlbehüteten Geheimnisse offenbart, höre auf ihre Lehren und erfahre deine Einheit

mit den scheinbedeckten Höhen, mit den Gletschern und der Luft des Himalaya, mit den Strahlen der Sonne, dem Blau des Himmels und dem Funkeln der Sterne.

Könnten wir alle in Brahma, dem Einmaligen Einen, ruhen und den Nektar der Unsterblichkeit trinken, könnten wir alle durch die Erfahrungen des Wachseins, des Traumes und des traumlosen Schlafzustandes zu dem vierten Zustand der Gnade (*turiya*) emporsteigen, könnten wir alle den Sinn von OM *kara* oder *pranava* und die Unermeßlichkeit (*amatra*) erkennen, könnten wir alle in die schweigende Silbe eindringen, indem wir über die Töne A, U, M hinauswachsen und in der Meditation über OM die höchste Wirklichkeit, *brahman* sat-chit-ananda erreichen. Möge dieses OM uns führen, unsere Mitte, unser Ideal und Ziel sein.

#### f) Meditation über »so'ham«

»So'ham« bedeutet »Ich bin Er. Ich bin Brahma«. »So« bedeutet »Er«. »Aham« bedeutet »Ich«. Das ist das größte aller Mantrams, das Mantram der *paramahansa sannyasins*, der hochentwickelten Seelen, der herumwandernden Asketen. Es ist ein *abhedabodha-vakya* und bedeutet die Identität der individuellen Seele mit Brahma, dem höchsten Selbst. Dieses Mantram nimmt in den Ishavasya-Upanishaden die Form der »sohamasmi« an.

»So'ham« ist nichts anderes als OM. Entfernt man die Konsonanten S und H, bleibt OM übrig. »So'ham« ist das *pranava* oder das veränderte OM. Einige ziehen *so'ham* dem OM vor, weil sie es leichter ihrer Atmung anpassen und einfügen können. Dieses Mantram verlangt keinerlei Anstrengungen, und die normale Atmung paßt sich leicht an. Konzentration und Beobachtung des Atems genügen vollkommen.

Die Meditation über *so'ham* gleicht der des OM. Manche wiederholen ein Mantram, das aus »*hamsah so'ham*« - *so'ham hamsah*« besteht. Ehe man die Meditation über »Ich bin Er« (*soham dhyana*) übt, muß die Unterweisung: »Nicht Dies, nicht Dies (*neti-neti*) gelernt sein, das heißt, man leugnet den Körper und die übrigen Hüllen (*koshas*), indem man »*noham idam shari-*

*ram*« und »*Aham etat na*« wiederholt. »Ich bin nicht dieser Körper, nicht dieses Denken, nicht dieser Atem. Ich bin Er, ich bin Er.«

Wenn man in Gedanken dieses Mantram wiederholt, empfindet man mit seinem ganzen Herzen, seiner ganzen Seele, daß man der alleswissende, allmächtige Brahma, die Seele der höchsten Glückseligkeit ist. Das ist wichtig, denn nur so empfängt man wirklich die Früchte des Japam oder der Meditation über dieses Mantram. Eine einfache mechanische Wiederholung wird kaum etwas nützen, wenn sie auch gewisse Vorteile bringt. Den höchsten Segen bringt nur das Erlebnis, und dieses ist Selbstverwirklichung. Sucht der Intellekt zu erfahren: »Ich bin Brahma, ich bin allmächtig«, beschäftigen sich zu gleicher Zeit aber die Gedanken (*chitta*) damit: »Ich bin Justizbeamter«, oder »ich bin schwach, mir hilft niemand, wo soll ich Geld für die Aussteuer meiner Tochter hernehmen, ich fürchte, daß man mich zu einer Buße verurteilen wird«, dann ist keine Selbstverwirklichung möglich. Alle diese unbewußten Eindrücke (*samskaras*), alle falschen Einbildungen, alle Schwächen, aller Argwohn, alle Unruhe müssen ausgemerzt werden. Selbst im Rachen des Tigers muß man noch ausschreien können: »Ich bin Er, ich bin Er. Ich bin nicht dieser Körper,« Selbst wenn man nichts zu essen hat, wenn man arbeitslos ist, muß man mit aller Kraft verkünden: »Ich bin Er.« Nur dann ist man wahrer Vedanta-Schüler.

Man ist das Opfer seiner Gedanken und seiner Unwissenheit (*avidya*) und wird von ihnen durch Identifikation mit seinem Körper an die eigenen Grenzen gebracht, wenn man den Schleier der Unwissenheit, der soviel Schmerz bereitet, nicht zerreißt und die fünf Hüllen nicht durchbricht. In seinem wahren Wesen, das reines Sein, Erkenntnis und Glückseligkeit (*sat-chit-ananda svarupa*) ist, vermag man kraft der Meditation über das Mantram: »Ich bin Er« (*so'ham*) zu ruhen.

*Der jiva*, die individuelle Seele, wiederholt dieses Mantram innerhalb vierundzwanzig Stunden 21 600mal. Selbst während des Schlafes setzt sich diese Wiederholung des *so-'ham* fort.

Beobachtet man seine Atmung sorgfältig, wird man feststellen, daß beim Einatmen der Laut 'so', beim Ausatmen der Laut 'ham' entsteht. Dies nennt man das Mantram ohne Worte (*ajapa* mantram), weil die Lippen sich während der Atmung nicht bewegen. Man wiederhole in Gedanken »so«, wenn man einatmet, und »ham« beim Ausatmen und übe dies zwei Stunden lang morgens und abends. Kann man es zehn Stunden lang tun, ist es noch besser. Man muß volle vierundzwanzig Stunden meditieren können, wenn man auf dem Pfad fortgeschritten ist. Studiere die *hamsa upanishad* und du wirst in der Meditation wirkliche Ruhe erfahren und keinen Schlaf mehr benötigen.

Die Wiederholung des zusammengesetzten Mantram: »*Hamsah so'ham, so'ham hamsah*« ist von großer Kraft. Der berühmte Shri Sheshadri Swami von Tiruvannamalai hatte die Gewohnheit, es zu wiederholen und zu meditieren, wenn er allein des Wegs oder über die Märkte ging. Man sagte "Gott ist Liebe und Liebe ist Gott". In gleicher Weise »*hamsah so'ham - so'ham hamsah*« zu wiederholen, 'verleiht höhere Kräfte und verstärkt die Macht des Mantram. Der Schüler empfängt innere Kräfte durch Atman, die Seelenkraft, und seine Überzeugung nimmt zu. Diese Art der Wiederholung entspricht der sogenannte *mahavakya*: »*Aham brahma asmi brahmai-vaham asmi*). Ich bin Brahma - Brahma ist Ich!«

Die Formel 'ana'l haq' der Sufis und Fakire entspricht dem so'ham der sannyasins. Der berühmte Nanak sang das Lob dieses Mantram.

Die Dauer des Lebens bemißt sich im Sinne des Yoga tatsächlich nach der Anzahl der Atemzüge des »so'ham«. Durch die Übungen des *pranayama* werden die »so'ham«-Atemzüge beeinflußt und so das Leben verlängert.

Zu Beginn der Übungen sollte man seinen Atem gelegentlich beobachten und eine Stunde lang in einem verschlossenen Zimmer über *so'ham*, sein Erlebnis (*bhava*) und seinen Sinn meditieren. Man kann den Atem beobachten, wenn man *so'ham* sitzend oder stehend, beim Essen, Sprechen oder Baden in Gedanken

wiederholt. Es ist eine leichte Art der Konzentration.

»So'ham« ist der Lebensatem, OM die Seele des Atems. Konzentriert man sich auf die Atmung, wird man feststellen, daß sein Rhythmus sich stark verlangsamt, wenn die Konzentration sich vertieft. Die Wiederholung des *so'ham* wird allmählich ganz fortfallen, wenn tiefe Konzentration erreicht ist. Das Bewußtsein wird sehr ruhig werden und mit Freude erfüllt, bis man eins geworden ist mit dem Höchsten Selbst."

S. 225: "In der *saguna*-Meditation (mit Eigenschaften) betrachtet sich der Anbetende als vollkommen unterschieden von dem Gegenstand seiner Verehrung. ... In allem sucht er Hilfe bei der Schutzgottheit (*ishta devata*), als deren Werkzeug er sich in tiefster Abhängigkeit empfindet. ... Die *saguna*-Meditation eignet sich für Menschen mit emotionalem Temperament, also für die Mehrzahl der Menschen.

In der *nirguna*-Meditation hält der Schüler sich für Brahma. Er negiert oder unterwirft seine schlechten Eigenschaften oder Einbildungen, seinen Egoismus, sein Denken und seinen Körper. Er hängt allein von sich und nur von sich ab, vertraut allein auf sich. Der Schüler ist erfüllt von seinem Selbst; er denkt nach, erforscht, unterscheidet, ergründet sein Selbst und meditiert darüber. Er will eintauchen, sich mit Brahma identifizieren. Diese Methode bringt eine Ausweitung des Ichs. ... Diese Methode der Meditation eignet sich für Menschen von subtilem Intellekt, unerschrockenem Verstand, starker und präziser Urteilskraft und machtvollem Willen, also nur für eine sehr kleine Anzahl von Menschen."

S. 226-227: "Der Mensch besteht aus Atman, Bewußtsein und Körper. ... Atman ist allesdurchdringend, ewig, vollkommen und rein, ist All-Seligkeit, All-Macht, All-Wissen. ... Sein Wille heißt *shakti*."

S. 229: "Die Eindrücke früherer Leben (*samskaras*), Feindschaften, Haß, Lust, Eifersucht, Furcht, Ehre Achtung usw., konkretisieren sich oft in bestimmte Formen und stellen sich dem Schüler in den Weg. ... Mißerfolge sind Stufen zum Erfolg.

Es gibt kein Hindernis für einen Menschen von ernster Entschlossenheit und Willenskraft. Vollkommenheit kann nicht in einer einzigen Geburt erlangt werden.

S. 231: "Hört der Schüler mit seiner geistigen Schulung auf, wird Satan das Bewußtsein zu seinem Tummelplatz machen. ... Laß mich die Wort Krishnas wiederholen: 'Kümmere dich allein um die Handlung selbst und niemals um ihre Ergebnisse. Nicht die Früchte der Handlungen sollen deine Triebfeder sein, ... Da die Reinigung des Bewußtseins und seine Konzentration auf einen Punkt langer Zeit bedarf, heißt es kühl und geduldig sein und regelmäßig in seiner geistigen Schulung (*sadhana*) fortfahren."

S. 235: " 6. Umgebung – Ungeeignet Atmosphäre, ungünstige Umgebung und äußere Hindernisse werden dazu beitragen, daß der Schüler den Kampf stärker und sorgfältiger führt. Er wird sich schneller entwickeln und an Willenskraft und Zähigkeit zunehmen."

S. 240: "14. Mangel an Enthaltbarkeit – Kein geistiger Fortschritt ist ohne Keuschheit möglich. Der Samen ist eine dynamische Kraft, die mit Hilfe von reinen Gedanken, Japam oder Meditation in geistige Energie (*ojas*) verwandelt werden sollte."

S. 244: "Der geistige Weg ist dornig, rau und steil, von dunklen Abgründen umgeben. "

S. 251. "Schlaf hat eine große Macht und kann das schwerste Hindernis sein. Auch der fortgeschrittene Schüler, der gewarnt und vorsichtig ist, wird noch hier und da von ihm übermannt."

S. 261: "Im allgemeinen beginnt der Schüler *sadhana* in der Erwartung, übernatürliche Kräfte verschiedenster Art in kürzester Zeit zu erlangen. Tritt dies nicht ein, fühlt er sich enttäuscht und hört mit seinen Übungen auf. ... Konzentration ist eine Frage der Übung in mehreren Leben, denn sie ist das Schwerste in der Welt."

S. 265: "Zu Anfang werden allerlei böse Gedanken im Bewußtsein lebendig, wenn der Schüler sich zur Meditation hin-

setzt. ... Das ist das Naturgesetz des Widerstandes. ... Mut besiegt Furcht, Geduld besiegt Zorn und Reizbarkeit; Liebe besiegt Haß; Reinheit besiegt Begierde."

S. 268-269: "Die Angst ist ein weiteres ernstes Hindernis auf dem Pfad zur Gott-Erfahrung. Ein ängstlicher Schüler ist vollkommen ungeeignet für den geistigen Pfad und kann Selbstverwirklichung auch nicht in tausend Jahren erwarten. Denn er müßte das Leben wagen, um Unsterblichkeit zu gewinnen. ... Ich habe viele Jahre gebraucht, um das geheime Wirken des Bewußtseins zu verstehen, das durch die Macht der Einbildung oft wahrhafte Verheerungen erleidet. ... Viel Energie wird durch unbegründete Angst vergeudet."

S. 270: "Die fünf Hindernisse, die beseitigt werden müssen, sind: Sinnesbegierden, schlechter Wille, Faulheit, Erstarrung, Mutlosigkeit, Unruhe und Ratlosigkeit."

S. 273: "Unablässiges, selbstloses Dienen verbunden mit Meditation ist wenigstens zwölf Jahre lang notwendig, um Haß auszutreiben."

S. 280: "Yoga kann nur von dem geübt werden, der ihn ernst nimmt und der bereit ist, sein kleines Ich und dessen Ansprüche aufzugeben. Halbe Maßnahmen gibt es auf dem geistigen Weg nicht."

S. 284: "Wer die Leiter des Yoga hinaufsteigt, wer auf dem geistigen Pfad wandelt, darf nicht zurückblicken, nicht an vergangene Erfahrungen denken. ... 'Ich bin Brahma.' ... Nur mit der Gegenwart soll man sich beschäftigen, nicht mit der Vergangenheit und auch nicht mit der Zukunft."

S. 289: "Übt man Konzentration in ungünstiger Umgebung, wird man seine Stärke und Willenskraft in kurzer Zeit entwickeln und zu einer dynamischen Persönlichkeit heranreifen."

S. 292: "Wenn dieser Schüler einsieht, daß er keine Entwicklung genommen, keinen Fortschritt gemacht hat, sondern sich im Zustand der Trägheit befindet, dann sollte er sich sofort einige Jahre lang irgendeiner Aufgabe widmen und kräftig arbeiten."

S. 293: "Deshalb heißt der Weg zur Geistigkeit in den Katha-

Upanishaden: der Weg auf des Messers Schneide."

S. 312: "Geliebte Brüder! Kinder der Unsterblichkeit! ... Lebt im OM und fühlt überall und immer seine innerste, allesdurchdringende Gegenwart."

S. 316: "Der Schüler muß lernen, die Macht des Schweigens zu verstehen, die weit größer ist als die von Vorlesungen, Gesprächen und Diskussionen."

S. 330: "Wer Selbstverwirklichung erlangt hat, ist von seinen Leiden und von dem Kreis des Todes und der Wiedergeburt befreit. Ziel des Lebens ist es, Glückseligkeit und endgültige Befreiung (*moksha*) zu erlangen."

S. 332-333: "Während der Meditation hat man kein Zeitgefühl. ... *Samadhi* ist ein Zustand jenseits von Wort und Denken, der sich nicht beschreiben läßt. In diesem überbewußten Zustand verliert der Meditierende seine Individualität und identifiziert sich mit dem Höchsten Selbst. ...

Der Schüler soll ein Held sein auf dem Kampfplatz des Absoluten (*adyatma*), ein unerschrockener Held des Geistes. Der innere Kampf gegen Gedanken und Sinne, gegen unbewußte Erinnerungen (*vasanas*), gegen die Rückstände früherer Leben (*samskaras*) ist schwerer als der äußere Kampf."

S. 347: "Angenehme und schmerzhaft Erfahrungen sind das Material, mit dem der Mensch seine mentalen und moralischen Fähigkeiten aufbaut."

---

**Swami Sivananda Sarasvati**  
**Kundalini-Yoga**  
**(München 1953)**

S. 18: Nicht jeder ist berufen, Yogi zu werden, sondern nur sehr wenige. Man muß in diesem oder in früheren Leben sich selbstlos seiner Aufgabe gewidmet oder rituelle Regeln befolgt haben, ohne Bindung an die Handlungen und ihre Ergebnisse. Man muß selbstlose Verehrung (*upasana*) geübt und als deren Ergebnis ein



reines Bewußtsein (chittasuddhi) erlangt haben. Dies heißt nicht nur, daß die Gedanken von sinnlicher Unreinheit (sadhana) frei sein müssen, das ABC des geistigen Weges an sich. Denn man kann in diesem Sinn rein und dennoch völlig ungeeignet sein. Yoga Chittasuddhi besteht nicht nur in moralischer Reinheit jeder Art, sondern in Weisheit, Bindungslosigkeit, geistiger Klarheit, Aufmerksamkeit und Meditation. Hat das Bewußtsein durch Karma-Yoga und Upasana diese Eigenschaften erlangt, und sind Leidenschaftslosigkeit und Bindungslosigkeit – das Ziel des Jnana-Yoga – vorherrschend, dann steht der Yogaweg offen zur Erfahrung der höchsten Wahrheit. Für diese höhere Form des Yoga sind aber nur sehr wenige Menschen geeignet. Die Mehrzahl sollte ihre Entwicklung auf dem Pfad des Karma-Yoga und der Hingabe suchen. (S. 18)

S. 36: Wer sein kostbares Leben mit Essen, Schlafen und Schwätzen ohne geistige Schulung vergeudet, ist nicht viel mehr als ein Tier.

#### **S. 40-41: EIGENSCHAFTEN DES SCHÜLERS**

Bei stark geschwächter Vitalität des Körpers ist strenge geistige Schulung unmöglich. Darum ist die beste Zeit für geistige Übungen (yoga abhyas) die Jugend, die Zeit, in der der Schüler über die erste und wichtigste Eigenschaft, die Kraft der Lebensfülle, verfügt.

Ein guter Schüler wird sein, wer ruhig und beherrscht ist, wer den Lehren seines Gurus und der Schriften gehorcht, wer mäßig ist im Essen und Schlafen und erfüllt ist von intensiver Sehnsucht nach Befreiung vom Rad der Wiedergeburten.

Ahamkaram balamdarpam kamam krodham parigraham

Vimuchya nirmanah santo brahmabhuyaya kalpate.

„Wer Selbstsucht, Heftigkeit, Hochmut, Begierde, Zorn und Geiz überwunden hat, wer selbstlos und friedvoll geworden ist, der ist geeignet, Unsterblichkeit zu erlangen.“

Ein Schüler, der sich sinnlichen Freuden hingibt, der hochmütig, stolz, unehrenhaft, unwahr oder listig ist, voller Ränke und

Betrug, der Guru, Meister oder Älteren ohne Ehrfurcht begegnet, der Freude hat an eitlem Wortgefecht und weltlichen Handlungen, wird niemals in Yogaübungen Erfolg haben.

Leidenschaft (kama), Ärger (krodha), Gier (lobha), sinnliche Anziehung (moha), Stolz (mada) und sonstige Unreinheiten müssen zerstört werden, da sie Feinde der Reinheit und Vollkommenheit sind.

Schüler des geistigen Pfades (sadhak) sollten folgende Eigenschaften entwickeln:

Redlichkeit, Gehorsam gegen den Guru, Opferbereitschaft für Kranke und Alte, Friedfertigkeit (ahimsa), Keuschheit (brahmacharya), spontane Großzügigkeit, Geduld (titiksha), Ausgeglichenheit (samata), Opferwilligkeit, Selbstlosigkeit, Duldsamkeit, Mäßigkeit im Essen (mithahara), Demut, Ehrlichkeit und andere Tugenden. Fehlen diese Eigenschaften, so wird der Schüler keinen Segen empfangen, selbst wenn er das Erwecken der Kundalini durch noch so viele Yogaübungen zu erreichen sucht.

Der Schüler sollte sein Herz dem Guru öffnen und ehrlich und lauter sein. Er sollte Ich-Bejahung, Heftigkeit (raja), Eitelkeit und Hochmut aufgeben und die Befehle seines Meisters mit Vertrauen (sraddha) und göttlicher Liebe (prema) ausführen. Ständige Selbstrechtfertigung ist eine gefährliche Gewohnheit des Schülers.

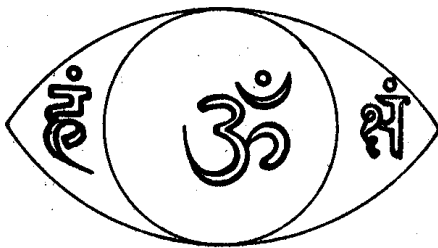
Durch zu viel Geschwätz, unnötige Sorgen und sinnlose Furcht wird Energie verbraucht. Unnützes Reden sollte vollkommen aufgegeben werden. Der wahre Schüler macht wenig Worte und spricht nur über geistige Dinge. Er sollte allein leben, denn Schweigen (mowna) ist sehr wichtig. Das Zusammensein mit einem Familienvater ist schädlicher als der Umgang mit einer Frau, denn das Bewußtsein ist leicht beeinflussbar.

### **S. 76-79: AJNA CHAKRA**

Das Ajna Chakra liegt im astralen Kanal der Wirbelsäule (*sushumna nadi*) und hat seine physische Entsprechung im Zwi-

schenraum zwischen beiden Augenbrauen, der Trikute genannt wird. Die beherrschende Gottheit Paramasiva (shambho) hat die Gestalt von Hamsa, die Göttin ist Hakini (*shakti*). Pranava (*om*) ist das Bijakshara dieses Chakras, das der Sitz des Bewußtseins ist. Auf zwei Seiten hat das Chakra (Lotus) als Blütenblätter je einen Yoga-Nadi, dessen Schwingungen von den Sanskrit Buchstaben Ham und Ksham dargestellt werden. Das Ajna Chakra, der Knoten Shivas (*mudra granthi*), ist von rein weißer Farbe oder von der Farbe des Vollmondes. Bindu (Samen), Nada (Urton) und Shakti (Kraft) liegen in diesem Chakra, das der höheren Welt (*tapo loka*) entspricht. Im physischen Körper ist das entsprechende Zentrum der Plexus cavernosus.

Wer sich auf dieses Chakra konzentriert, zerstört alles Karma aus vergangenen Leben. Deshalb sind die Wohltaten solcher Meditation, die den Yogi zum Jivanmukti, zu einem im Leben befreiten macht, unbeschreiblich bedeutsam. Der Yogi erwirbt alle acht höheren und die zweiunddreißig niederen Siddhis.



Yogis und Jnanis konzentrieren dieses Chakra auf Bijakshara Pranava. Man nennt diese Konzentration auf den Raum zwischen beiden Augenbrauen Brumadhya Drishti. Über dieses wichtige Chakra werden mehr Einzelheiten in den folgenden Kapiteln

gegeben werden.

Im gleichen Verlag sind erschienen:

**Franz Bardon**

## **Der Weg zum wahren Adepten**

Das Geheimnis der ersten Tarot-Karte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis.

Über die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde. Das Licht. Das Akasha- oder Äther-Prinzip. Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Die Seele oder der Astralkörper. Der Geist oder Mentalkörper. Religion. Gott.

Schaffung von Elementalen. Die Entwicklung der astralen Sinne mit Hilfe der Elemente: Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen. Die Praxis des geistigen Wanderns. Herstellung eines magischen Spiegels. Der magische Spiegel in der Praxis: Hellsehen, Fernwirkungen, Projektionsarbeiten. Magische Ladung von Talismanen. Die Erhebung des Geistes in höhere Welten oder Sphären. Kontakt mit geistigen Wesen. Eine mehrfarbige Abbildung der ersten Tarot-Karte.

ISBN 978-3-921338-30-8

24. Auflage, 393 Seiten

\*

**Franz Bardon**

## **Die Praxis der magischen Evokation**

Das Geheimnis der 2. Tarot-Karte. Anleitung zur Anrufung von geistigen Wesen der kosmischen Hierarchie. Der Verfasser berichtet aus eigener Erfahrung.

Magische Hilfsmittel: Der magische Kreis. Das magische Dreieck. Das magische Räuchergefäß. Der magische Spiegel. Die magische Lampe. Der magische Stab. Das magische Schwert, usw.

Teil II: Hierarchie (Namen, Siegel und Beschreibungen von mehr als 500 geistigen Wesen der Hierarchie):

**Teil III:** Abbildungen – Namen und Siegel geistiger Wesen. Eine mehrfarbige Abbildung der zweiten Tarot-Karte.

ISBN 978-3-921338-31-5 / 560 Seiten

\*

**Franz Bardon**

## **Der Schlüssel zur wahren Kabbalah**

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte - die Magie des Wortes. Die kosmische Sprache in Theorie und Praxis. Der Kabbalist als vollkommener Herrscher im Mikro- und Makrokosmos.

**Theorie:** Der Mensch als Kabbalist. Die Analogiegesetze. Das magisch-kabbalistische Wort. Die Mantras. Die Tantras. Die Zauberformeln. Kabbalistische Magie.

**Praxis:** Buchstabenmystik. Die zehn kabbalistischen Schlüssel. Tetragrammaton: Jod-He-Vau-He.

**Formel magie:** Das kabbalistische Alphabet. Der Zweier-Schlüssel. Der Gebrauch des Dreier- und Vierer-Schlüssels. Die Formeln der Elemente. „Zu allen Zeiten war derjenige, den man als den *Herrn des Wortes* bezeichnete, stets der höchste Eingeweihte, der höchste Priester, der wahre Vertreter Gottes.“ Weltweit das einzige Lehrbuch der praktischen Kabbalah.

ISBN 978-3-921338-27-8 / 309 Seiten, 2 Abb.

\*

**Franz Bardon**

## **Frabato**

Autobiographischer Roman

Der Roman schildert wichtige Lebensabschnitte von Franz Bardon, die sich auf seine besondere Mission für die Entwicklung der Menschheit beziehen. Zwischen weißen und schwarzen Magiern kommt es im Laufe der Handlung zu unerbittlichem Kampf. Es werden die intimsten Praktiken schwarzmagischer Logen beschrieben. Informationen über den Tempel Schambhala, die Arbeit der „weißen Loge“, der Weltregierung, und die Hierarchie der Meister.

ISBN 978-3-921338-26-1 \* 200 Seiten, 12 Abb.

\*

**Karl Brandler-Pracht**

## **Geheime Seelenkräfte**

ISBN 978-3-921338-33-9 \* 194 Seiten

\*

**Dr. Georg Lomer**  
**Lehrbriefe zur geistigen Selbstschulung**

ISBN 978-3-921338-40-7 \* 90 Seiten, A4

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Christentum und Atheismus im Vergleich  
zu Okkultismus und Magie**

Eine vergleichende Studie zu den weltanschaulichen, wissenschaftlichen und machtpolitischen Grundlagen.

ISBN 978-3-921338-12-4 \* 197 Seiten

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Hermetische Psychologie und Charakterkunde**

ISBN 3-921338-35-2 / Format A4, 134 Seiten

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Geheimpolitik**  
**Der Fahrplan zur Weltherrschaft**

ISBN 978-3-921338-15-5

5. erweiterte Auflage, 273 Seiten, kt.

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Geheimpolitik - 2**

**Logen - Politik**

ISBN 978-3-921338-16-2 / 3. Aufl., 317 Seiten, kt.

\*

**Rüggeberg-Verlag**  
**Talstr. 64**  
**D-42115 Wuppertal**  
**Deutschland / Germany**

[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)

15. Juli 2020