



Kreis des Guten Willens

Grundlagen  
spirituellen Lebens

Routine, Rhythmus, Ritual

Diese Powerpoint-Präsentation wurde vom Kreis des Guten Willens anlässlich einer Reihe von öffentlichen Vorträgen erstellt.

Die Präsentationen basieren auf der Grundlage der Lehren der Ewigen Weisheit, wie sie vom World Teacher Trust vermittelt werden.

Hierzu wurden vor allem Seminar-Transkriptionen von Dr. K. Parvathi Kumar verwendet.

[www.good-will.ch](http://www.good-will.ch)



# Der Kreis des Guten Willens

setzt sich ein für die Förderung rechter Beziehungen,  
für die geistige Synthese zwischen Ost und West, auf der  
Grundlage der Lehren der zeitlosen Weisheit.

Mai 2000 in Muri gegründet

kleine Gruppe gleichgesinnter Menschen

Wir suchen auf verschiedene Weisen, guten Willen in  
unserem Leben zum Ausdruck bringen und in unserer  
Umgebung zu fördern.

Newsletter: „Der Mond-Bote“ in 4 Sprachen

Website: [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch)



# Ehrenamtlich und unentgeltlich

Alle Tätigkeiten sind ehrenamtlich und unentgeltlich.

Sie werden von Freunden durch Spenden unterstützt.

Im Rahmen unserer Möglichkeiten unterstützen wir auch Tätigkeiten anderer Gruppen und Personen, die sich für die Förderung rechter menschlicher Werte einsetzen.

So ist auch der Eintritt der Themenabende frei.

Die Organisation (Inserate, Raummiete...) kostet einiges an Geld, daher sind Unkostenbeiträge willkommen.



# Inspiration



Dr. K. Parvathi Kumar  
Lehren der ewigen Weisheit



# Rhythmen der Natur

In der Natur ist jede Aktivität rhythmisch.

Pflanzen haben einen Rhythmus, Tiere haben einen Rhythmus, der Planet hat einen Rhythmus, der Tag und Nacht und die Entstehung der Jahreszeiten bewirkt.

Die Wechsel von Vollmond und Neumond sind rhythmisch. Jede planetarische Bewegung ist rhythmisch und vorhersagbar.

Das gesamte Sonnensystem funktioniert nach einem Rhythmus, dass wir die Bewegungen genau berechnen können.

Durch Rhythmus und Periodizität bleibt die gesamte Schöpfung im Gleichgewicht.

Auch wir erlangen Gleichgewicht, wenn wir in unserem Leben einen guten Rhythmus und ein System entwickeln.



# Rhythmus und Wille

Während jede Aktivität in der Natur einem Rhythmus folgt, fällt die menschliche Natur - vielleicht aufgrund ihres freien Willens - aus dem Rhythmus heraus und schafft dadurch Komplikationen.

Der Wille der Natur ist rhythmisch gestaltet und daher voller Kraft. Im Rhythmus liegt der Schlüssel zur Energie des Willens.

Auch wir können ähnliche Willenskraft erreichen, wenn wir den Rhythmus verstehen und in unserem Leben einen guten Rhythmus entwickeln.

Fehlender Rhythmus schwächt selbst einen bereits entwickelten Willen.



# Rhythmus und Routine

Rhythmus ist etwas anderes als Routine. Routine ist eine mechanische Bewegung, zum Rhythmus gehört die Frische, das immer Neue.

Die tägliche Routine wird zu einer toten Angelegenheit, wenn wir kein tiefes Interesse an unseren Aufgaben haben.

Für jene, die der Routine erlegen sind, ist jeder Morgen gleich; im Geist sind sie gestorben.

Aber es gibt Leute, die sich an jeder Morgendämmerung freuen und jahrzehntelang jeden Tag ihre Schönheit sehen können.





# Das Neue erkennen

Routine ist kreisförmig und bleibt an der Stelle, Rhythmus vollzieht eine spiralförmige Bewegung.

Wenn wir das Neue, das täglich in derselben Routine zu uns kommt, sehen können, haben wir es in ein Ritual umgewandelt.

Auch Meditation und Gebet, routinemässig durchgeführt, bringen keine Frische. Die Natur bietet jedoch jeden Tag etwas Neues.

Wenn wir die Morgen- und Abendmeditationen wie Rituale durchführen, dann begeben wir uns auf den spiralförmigen Weg empor.

Tun wir es routinemässig, bedeutet dies, dass wir auf der Stelle treten.

Das freie, rhythmische Fliessen von Energie erhebt und entfaltet das Bewusstsein.



# Gewohnheit, Hindernisse, Rhythmus

Gewohnheiten nehmen uns gefangen und wir werden nachlässig.

Ohne Hindernisse denken wir selten, wir fallen in eine Routine und folgt ihr wie ein Schaf.

Hindernisse können uns aufwecken, sie ermöglichen uns, tiefer nachzudenken, manchmal gar auf Kosten des Schlafes.

Jedes Problem birgt in sich ein Geschenk, das wir mit der rechten Einstellung und Bescheidenheit erlangen können.

Hindernisse helfen, nach innen zu schauen, zurück und nach vorne zu blicken.

Rhythmus entfernt auch Blockaden von Ermüdung und Konflikt.

Ermüdung durch alltägliche Arbeit ist normal. Interesse, Humor und Geduld sind Gegenmittel zur Ermüdung.



# Die höhere Dimension der Routine

Für viele Menschen ist Routine etwas Monotones, weil sie keinen Geschmack an der höheren Dimension der Routine finden.

Routine ist niemals langweilig, wenn wir das Ritual darin wahrnehmen.

Das Ritual enthält einen Rhythmus. Er macht das Ritual interessant und wirkungsvoll.

Wir sollten deshalb für die routinemässigen Angelegenheiten des Lebens - wie Arbeiten, Essen und Ausruhen - eine Zeit festsetzen und versuchen dem zu folgen, was wir selbst festgelegt haben.

Dadurch bauen wir eine Routine auf, die einen Rhythmus enthält.

Sie entwickelt ein System in uns, das seine eigene Kraft erzeugt.

In der Anordnung der Dinge im Leben liegt Stärke und Kraft.



# Rhythmus und spirituelle Praxis

Rhythmus hilft uns, die Lebensaktivität zu organisieren und eine kontinuierliche spirituelle Praxis aufzubauen.

Für den Weg nach innen ist es notwendig, im äusseren Leben einen guten Rhythmus erreicht zu haben.

Sonst sind wir mit Gedanken an den Alltag, an Konflikte und Ärger beschäftigt, auch wenn wir unsere Augen zum Meditieren schliessen; das Denken läuft hinaus und wir laufen hinterher.

Daher müssen wir Reinheit und Ausgeglichenheit in unser Leben bringen und einem inneren Rhythmus folgen, bevor wir spirituell arbeiten können.

Wir lernen, unsere Zeit zu organisieren und beginnen so zu erkennen, was, wann, wie und wo zu tun ist.

In jedem Aspekt des Lebens muss ein Rhythmus vorhanden sein: Bei der Arbeit, beim Ausruhen, beim Essen. Beim Beten, Meditieren und Studieren. Alle Hauptaktivitäten unseres Lebens müssen rhythmisch sein.



# Eigene Entschlüsse befolgen

Entscheiden wir uns für einen bestimmten Rhythmus, z.B. zu einer bestimmten Zeit morgens aufzustehen und abends schlafen zu gehen, dann sollten wir dies lange Jahre tun können, bis es uns keine Mühe mehr macht.

Die Fähigkeit, eigene Entschlüsse zu befolgen, wird häufig geprüft.

Ein Mensch mit wenig Willenskraft lässt seine Entscheidungen bald wieder fallen.

Ein Plan für den Tag kann ausgearbeitet werden wie ein Lied, das wir singen.

Wer sich eine solch systematische Lebensweise aneignet, verwandelt sich selbst und erreicht höhere Fähigkeiten.

Das Annehmen eines selbstgewählten Rhythmus wird interessanter, wenn wir ihn festlegen, um ein Ideal im Leben zu verwirklichen.



# Einen neuen Rhythmus aufnehmen

Die meisten organisieren ihren Alltag nicht gut, sie lassen sich von aussen bestimmen. Das äussere Leben entwickelt so viele Programme zu Engagements, die uns vom inneren Leben fortreiben.

Das Leben in wirtschaftlicher, familiärer und sozialer Hinsicht zu organisieren, ist notwendig, doch bis zu welchem Grad?

Viele sind in ihren Übungen nicht beständig, weil die Lebenssituationen oft die Praxis behindern.

Wir sollten nicht versuchen, die Gründe dafür aussen zu sehen: Alle Gründe sind sich nur innen.

Soweit es uns gelingt, unsere Verpflichtungen und Verantwortungen zu erfüllen, so weit wird es uns gestattet, nach Innen zu gehen.

Wenn wir versuchen, einen neuen Rhythmus aufzunehmen, haben wir viel häufiger Fehlschläge als Erfolg, denn die Macht des alten Rhythmus stellt sich uns entgegen.

Lächeln wir über unsere Fehlschläge hinweg.



# Den rechten Rhythmus finden

Nicht alle können sich demselben Rhythmus unterwerfen, zum Beispiel um 6 Uhr morgens und abends zu meditieren.

Jede Seele sollte für sich selbst entscheiden, welche Art des Rhythmus sie leben will oder nicht, um ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Eine Gruppe besteht normalerweise aus Mitgliedern, die mehr oder weniger einem ähnlichen Rhythmus folgen, wodurch es so etwas wie eine allgemeine Übereinstimmung gibt.

Der Impuls zur Veränderung kommt aus dem Inneren, ohne einen äusseren Zwang oder den Einfluss eines Gruppendrucks.

Durch die innere Verbindung erwacht die Bereitschaft, in einen Vorgang der Selbsttransformation einzutreten, und so findet eine Annäherung an das Licht statt.

Kein Mensch kann einer anderen Person helfen, die sich nicht selbst dabei hilft, einen neuen Rhythmus aufzunehmen.



# Mit der Atmung arbeiten

Wenn wir die Absicht haben, uns einen Rhythmus aufzuerlegen, hilft uns dabei die Arbeit mit der Atmung.

Indem wir uns mit dem Atem beschäftigen, befassen wir uns mit einer Wirkung der Seele und kommen so allmählich näher an sie heran.

Wenn wir die Atmung beobachten und sie in einem Rhythmus wiederherstellen, wird auch unser Leben rhythmischer.

Bewusstes Atmen führt zur Ausrichtung des Denkens auf die Atmung und hilft, es von der Objektivität zu lösen.

Rhythmus und eine losgelöste Haltung den weltlichen Handlungen gegenüber sowie gute Motive beim Handeln sind die grundlegenden Erfordernisse, um mit dem Atmen zu arbeiten.





# Bewusstes Atmen

Es wird empfohlen, während der Zeit des Sonnenaufgangs und – untergangs jeweils etwa 27 Mal (3 x 3 x 3) bewusst zu atmen.

Indem wir das Denken bewusst auf die Atmung ausrichten, verlangsamt sich der Atemrhythmus.

Je langsamer die Atmung, desto mehr wird auch das Denken verlangsamt.

Die Atmung sollte dabei bewusst, langsam, sanft, tief und gleichmässig sein.

Dann lernt das Denken, mit der Atmung zu leben und stellt den Rhythmus wieder her.

Eine regelmässige Übung bewussten Atmens für ein paar Minuten, in leichter Denk- und Körperhaltung, hilft uns, das Denken ins Innere zu führen.

Dies steigert die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheit und hat erstaunliche Wirkungen auf die Gesundheit.



# Der Strahl rhythmischer Ordnung

Wenn wir geordnet und rhythmisch leben, werden wir magnetisch und ausstrahlend.

Die magnetischen Ströme veranlassen eine Neuordnung und wandeln die inneren Körper um. Das Licht der Seele kann dann durch unseren Körper strahlen.

Je strahlender das Licht, desto stärker das magnetische Feld.

Rhythmische Arbeit ist eine Aktivität des 7. Strahls der rhythmischen Ordnung und bringt magische Resultate hervor.

Dies bedeutet, wir wandeln uns stark um, wenn wir einen Rhythmus aufnehmen und ihm folgen.

Die Energie der rhythmischen Ordnung wird im Osten „Svaraj“ genannt, was „sich selbst regieren“ bedeutet.

Der erste Schritt auf dem spirituellen Weg ist daher, dass wir uns selbst regieren und auch den anderen gestatten, sich selbst zu regieren, ihnen aber nicht erlauben, uns zu regieren.



# Bedeutung von Ritualen

Jeder sollte sich nach seinem eigenen Rhythmus richten und ihm wie einem Ritual folgen.

Ein Ritual ist die Nachahmung einer höheren Ordnung auf der materiellen Ebene.

Es wirkt als ein Sakrament, um die Natur des Menschen zu verändern und zu erweitern.

Grundvoraussetzung eines Ritualisten ist ein rhythmisches Leben.

Echte Rituale haben mit dem Tod der Persönlichkeit und der Geburt des Bewusstseins zu tun.

Rhythmus führt zum Ritual und das Ritual zu den verborgenen Geheimnissen, die das Licht der Wahrheit enthüllen.

Alle Rhythmen und Rituale zielen letztlich darauf hin, die Materie unseres Körpers auf natürliche Weise umzuwandeln, um eine schnellere Entwicklung zu ermöglichen.

Dazu brauchen wir in unserem täglichen Leben Rhythmus, eine losgelöste Haltung und einen Sinn für Anbieten und Opfern.



# Dienst und Schenkungsrituale

Wir müssen unser Leben langsam neu ausrichten und über lange Zeit einen neuen Rhythmus errichten, um eine höhere Schwingung aufrecht zu erhalten.

Unser Körper ist der Tempel, in dem die Seele wohnt, der Ort des heiligen Rituals.

Je mehr wir an Zeit, Geld, Lebensenergie im Dienst an unseren Mitwesen opfern, desto mehr werden wir von der Persönlichkeit befreit und können in den Tempel des Herzens eintreten.

Zeit, Geld und Energie weise zur Unterstützung anderer zu verwenden ist eine wirkungsvolle Methode, um Kristallisierungen und Blockaden in uns aufzulösen, damit die Energien freier fließen können.

In vielen Kulturen gibt es deshalb Schenkungsrituale, vor allem an astrologisch wichtigen Tagen.

Wir sollten in unserem Leben mehr Gebende als Nehmende sein.



# Feuerritual

Eingeweihte verwenden Rituale wie das Feuerritual, um ihren Willen aufzufüllen und so grosse Aufgaben wirkungsvoll durchführen zu können.

Das Feuerritual unterstützt die Umwandlung im Herzen, es hat eine bezaubernde und magnetische Wirkung.

Das Feuer hilft, unreine Gedanken zu verbrennen und uns lichtvolle Gedanken zu schenken.

Wir können uns in den Stunden der Morgendämmerung mit einem reinen Körper vor eine Flamme setzen, dabei nach Osten oder Nordosten schauen und gedanklich mit dem Feuer sprechen:

„Meister, verbrenne das Unreine in mir und schenke mir die feurige Kraft, Handlungen guten Willens durchzuführen.“

Ein an das Feuer gerichtetes Gebet, um die höchste Wahrheit erfahren zu können, lautet: „Enthülle vor mir den goldenen Lichtschein, der jeder materiellen Manifestation vorausgeht.“



# Klang und Rhythmus der Seele

Der rhythmische Gebrauch von heiligen Klängen erregt das Feuer im Inneren.

Dies wandelt auf ganz natürliche Weise die inneren Körper um und macht sie leichter und lichtdurchlässiger.

Wenn wir das OM oder irgendein anderes Mantra morgens und abends rhythmisch singen, werden das Denken, die Gefühle und der Körper ausgerichtet.

Die Seele zieht so die Persönlichkeit nach oben, und diese bekommt einen immer aktiveren Rhythmus.

Der Rhythmus der Seele ist viel schneller als jener der Persönlichkeit. Wenn sie sich ihm nicht anpasst, ergeben sich Krisen.

Daher durchleben wir viele Konflikte und Probleme, während die suchende Seele in uns erwacht.



# Geburt im Geiste

Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob er sich einem höheren Rhythmus unterstellen will oder nicht.

Lange Zeit schwanken wir zwischen dem Persönlichkeits- und dem Seelenbewusstsein hin und her.

Es ist die Krise, um im Geiste wiedergeboren zu werden und von einer höheren Ebene aus zu arbeiten.

Die fortgeschrittenen Menschen, die Meister der Weisheit, leiten und unterstützen uns, wenn wir bereit sind, mit Ausdauer an uns zu arbeiten.

Unsere Herausforderung ist es, der Seele die volle Aufmerksamkeit zu widmen und für ihren Rhythmus empfänglich zu werden.







Die Präsentationen können gerne weiterverbreitet und benutzt werden, um die Weisheitslehren den Menschen zugänglich zu machen.

Die Bilder wurden uns freundlicherweise von Freunden überlassen oder stammen von uns.

Sie finden die Präsentationen zum Download auf der Website [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) unter „Publikationen“.

Kreis des Guten Willens: [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) /  
[guter-wille@good-will.ch](mailto:guter-wille@good-will.ch)

The World Teacher Trust: [www.worldteachertrust.org](http://www.worldteachertrust.org) /  
[info@worldteachertrust.org](mailto:info@worldteachertrust.org)

Muri / Bern, Schweiz 2008



