



## Kreis des Guten Willens

# Meditation - Experiment und Erfahrung

Themen zur östlichen Weisheitslehre  
und Alltagspraxis, Teil 3

Grundlagen und der Pfad der spirituellen Entfaltung

Diese Powerpoint-Präsentation ist Teil einer Reihe von vier Präsentationen.

Sie wurden vom Kreis des Guten Willens anlässlich einer Reihe von öffentlichen Vorträge 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)



# Inspiration



Dr. K. Parvathi Kumar

Lehren der ewigen Weisheit



# Bislang behandelte Themen ...

- Weisheitslehren und Alltagspraxis
- Gedanken und «Ich bin»
- Der Weg ins Innere
- Klang, Mantra, OM, Atmung
- Entfaltung
- Seele und Persönlichkeit
- Das Denken
- 10 Hindernisse: Krankheit, Nachlässigkeit, Zweifel – Skepsis, Fehler, körperliche Trägheit, übermässiges Geniessen, Ablenkung durch Illusionen und Selbsttäuschung, mangelnde Entschlossenheit, mangelnde Zielstrebigkeit durch zu viele Pläne, Enttäuschung durch die vorhergehenden neun Hindernisse
- Die Hindernisse überwinden
- Schritte zum Zentrum



# Die fundamentalen Dinge

Der Weg geht nicht über das Sammeln von Wissen, sondern über das schrittweise Anwenden:

«Beeile Dich langsam.»

Spirituelle Praktiken sind nicht möglich, wenn wir die fundamentalen Dinge der Ernährung und Lebensführung nicht beachten.

Beständiges Arbeiten führt zur inneren Ausrichtung und der entsprechenden Verwirklichung.

Wenn wir uns mit fortgeschrittenen spirituellen Konzepten und Vorstellungen beschäftigen, werden die Grundlagen des Weges gerne vergessen.



# Ernährung und Bewusstsein

Die gesamte spirituelle Schulung dient der Umwandlung, um dem Körper eine feinere Struktur zu geben. Dazu ist die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wichtig.

Wir können die Qualität unserer Gedanken verbessern, indem wir die Qualität des Essens verbessern und umgekehrt.

Wir sollten Nahrungsmittel auswählen, die für uns geeignet sind und uns Energie spenden. Wir können sie schmackhaft zubereiten und Gedanken guten Willens in das Essen hineingeben.

Wir sollten wissen, was, wann, wie viel und wie wir essen müssen. Wir sollten lernen, dieses Wissen praktisch anzuwenden.

Es wird empfohlen, an einem sauberen und heiteren Ort zu essen, mit Ruhe und einer freundlichen inneren Haltung.

Es ist besser, kein Fleisch oder fermentierte und riechende Nahrung essen.



# Spirituelle Entwicklung und Dienst

Ein spirituelles Gesetz lautet: „Wie wir empfangen, sollten wir auch geben.“

Ohne auszuatmen können wir nicht einatmen. Wenn wir nicht dienen wollen, können wir auch nicht empfangen.

Es ist gefährlich zu meditieren ohne eine Einstellung zum Dienen.

Wir sollten mehr geben als wir empfangen, so werden wir von unsere Verschuldung befreit.

Daher sollten wir in der einen oder anderen Weise dem umgebenden Leben dienen und dazu die notwendigen Fertigkeiten zu erlangen.



# Der Pfad der spirituellen Entfaltung

Der Pfad ist ein Weg aus den Begrenzungen des lokalisierten, individuellen Bewusstseins zu immer umfassenderen Ebenen des Gewahrseins.

Es ist ein Pfad von einem segmentierenden Denken zur Wahrnehmung der zugrunde liegenden Ganzheit der Existenz, der Einheit des Seins.

Einheit bedeutet im Osten „Yoga“, Union.



# Der Yoga-Pfad

Der uralte Yogapfad lehrt, die Reaktionen des Denkvermögens und der Sinne gegenüber der Objektivität zu neutralisieren, um Ausgewogenheit und Gleichgewicht zu erreichen.

Yoga bedeutet Gewahrsein der Synthese aller Ebenen des Bewusstseins.

Die verschiedenen Yoga-Arten sind Zweige, Unterteilungen des einen Ganzen.

Die Yoga-Praxis dient dazu, das Gewahrsein der Synthese zu erreichen.

Die Yogapraxis ist ein täglicher Reinigungsprozess.



# Der Hauptschlüssel

Wir müssen durch die Türen der Emotionen und Gedanken gehen, um zum Licht zu gelangen.

Emotionen und Gedanken konditionieren uns und hindern uns am Weg zum Licht.

Der Hauptschlüssel zum Beseitigen der Hindernisse ist, anderen ohne Bedingungen zu helfen, ohne auf das eigene Wohlergehen zu achten.

„Tue all deine Handlungen zum Wohle anderer.“



# Die subtilen Körper des Menschen

Der menschliche Körper besteht aus Schichten mit verschiedenen Dichtestufen:

- Der physisch-ätherische Körper, Vitalkörper
- Der Emotionalkörper
- Der Mentalkörper

Über diese Körper hinaus gibt es mehrere formfreie Ebenen.



# Der physisch-ätherische Körper

Der physische Körper wird durch den ätherischen Körper belebt und in einer Form gehalten. Mit dem Tod löst sich der Ätherkörper vom physischen Körper und dieser zerfällt.

Durch ein spirituelles Leben wird der Ätherkörper vital gehalten, die Form ist magnetisch.

Wenn wir entgegen den spirituellen Gesetzen leben, verfällt die ätherische Form schneller.



# Der Emotionalkörper

Wünsche und Verlangen, Sympathien und Antipathien, Stolz, Ehrgeiz, Hass und Furcht sind Qualitäten des Emotionalkörpers.

Der Mensch, der sich von seinen Emotionen leiten lässt, wird Tiermensch genannt.

Erst wenn wir unsere Emotionen läutern und auf höhere Ideale ausrichten, wird das Feuer der Emotion in feuriges Streben umgewandelt und emporgehoben.



# Der Mentalkörper

Der Mentalkörper ist voller Gedankenformen, die ihre Energie vom höheren Selbst erhalten, wie eine Lampe den Strom.

Die Gedanken kommen unaufhörlich, einer nach dem anderen.

Unsere Ausrichtung bestimmt die Art der Gedanken.

Gedankengebäude / Ideologien können uns über lange Zeit stecken lassen.

Wenn wir uns auf höhere Ebenen ausrichten, empfangen wir Inspiration von der Seele.



# Der Ruf der Seele

Ohne Seelenkontakt sind wir in der Persönlichkeit gefangen. Wir fühlen uns wie eingesperrt.

Eine tiefer wurzelnde Unzufriedenheit lässt uns nach etwas suchen, was wir zunächst nicht kennen - die Suche nach der Seele.

Manche Menschen wollen den Ruf der Seele zu verdrängen - durch Aktivismus und intensives Leben nach aussen.

Doch der Ruf der Seele hört nicht auf.



# Die Brücke

Zwischen Seele und Persönlichkeit ist eine Lücke, über die eine Brücke erbaut werden muss.

Diese Brücke wird zwischen dem niederen, konkreten Denken und dem höheren, intuitiven Denken errichtet.

Sie führt uns von der Ebene des Denkens zur Ebene des Seelenbewusstseins, Buddhi genannt.

Zum Bau dieser Lichtbrücke braucht es Wissen und Unterscheidungsvermögen.

Ist die Brücke einmal erbaut, kann sich die Seele durch die Persönlichkeit ausdrücken. Wir leben dann im Einklang mit unserem höheren Selbst.



# Höheres und niederes Selbst

Das niedere Selbst, die Persönlichkeit, ist ein Spiegel, in dem sich die Seele, das Ich Bin reflektiert.

Die Spiegelung des Lichts ist nicht das Licht. Die Spiegelung kann das Licht verzerren, doch die Sonne wird dadurch nicht verzerrt.

Ihrem Wesen nach ist die Seele Wille, Liebe und Licht.

In der Persönlichkeit wird der Wille zum persönlichen Verlangen,

die Liebe zur Emotion und emotionsgefärbten Verstehen,

das Licht zur selbstbezogenen intellektuellen Aktivität.



# Energieströme

Der menschliche Ätherkörper ist von Kraftströmen durchzogen, mit vitalen Zentren als Energiepunkten.

Energien, die sich rotierend in Kreisen bewegen:  
Chakras, Lotusse

6 Hauptzentren im Körper und das Kopfzentrum

In uns sind sie im Physischen zu den endokrinen Drüsen mit den Hormonen verdichtet.



# Energiezentren

In den meisten Menschen arbeiten die ätherischen Zentren nicht richtig und die Lebenskraft ist blockiert.

Aktivierung durch Meditation, einfache Atemübungen: langsam, sanft, tief und gleichmässig

Mit Kontemplation über die Lotusse füllen wir unser System mit der Energie der Seele.



# Zentren und Kundalini

Die Lebenskraft, im Osten Kundalini genannt, ist über lange Zeiten an der Basis der Wirbelsäule eingeschlossen.

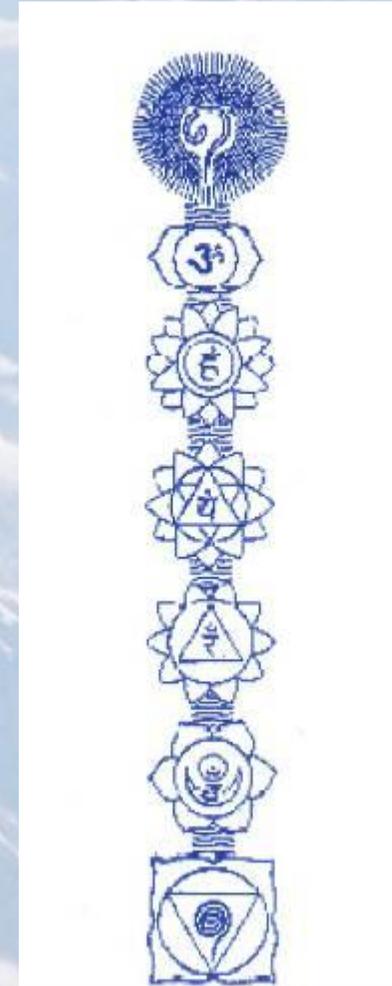
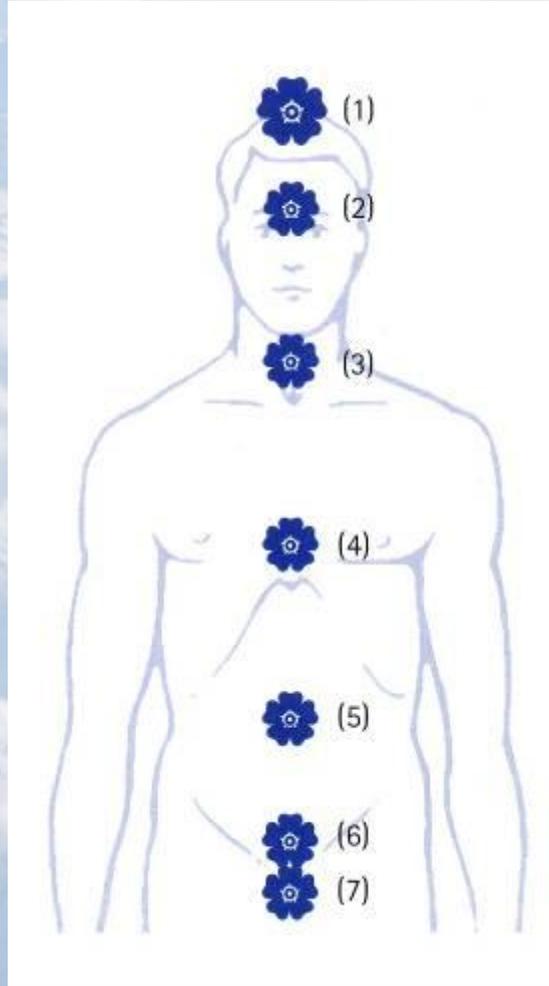
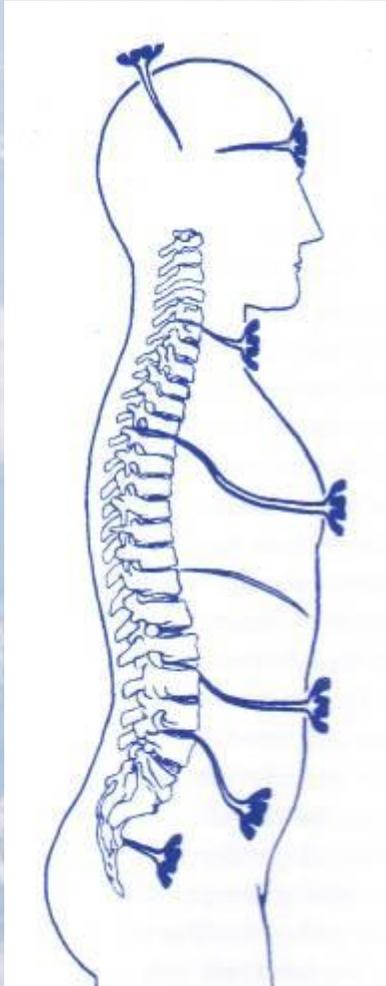
Wenn sie erwacht, steigt sie entlang der Wirbelsäule auf.

Chakras (Räder) werden zu Lotussen durch langsame, natürliche Entfaltung.

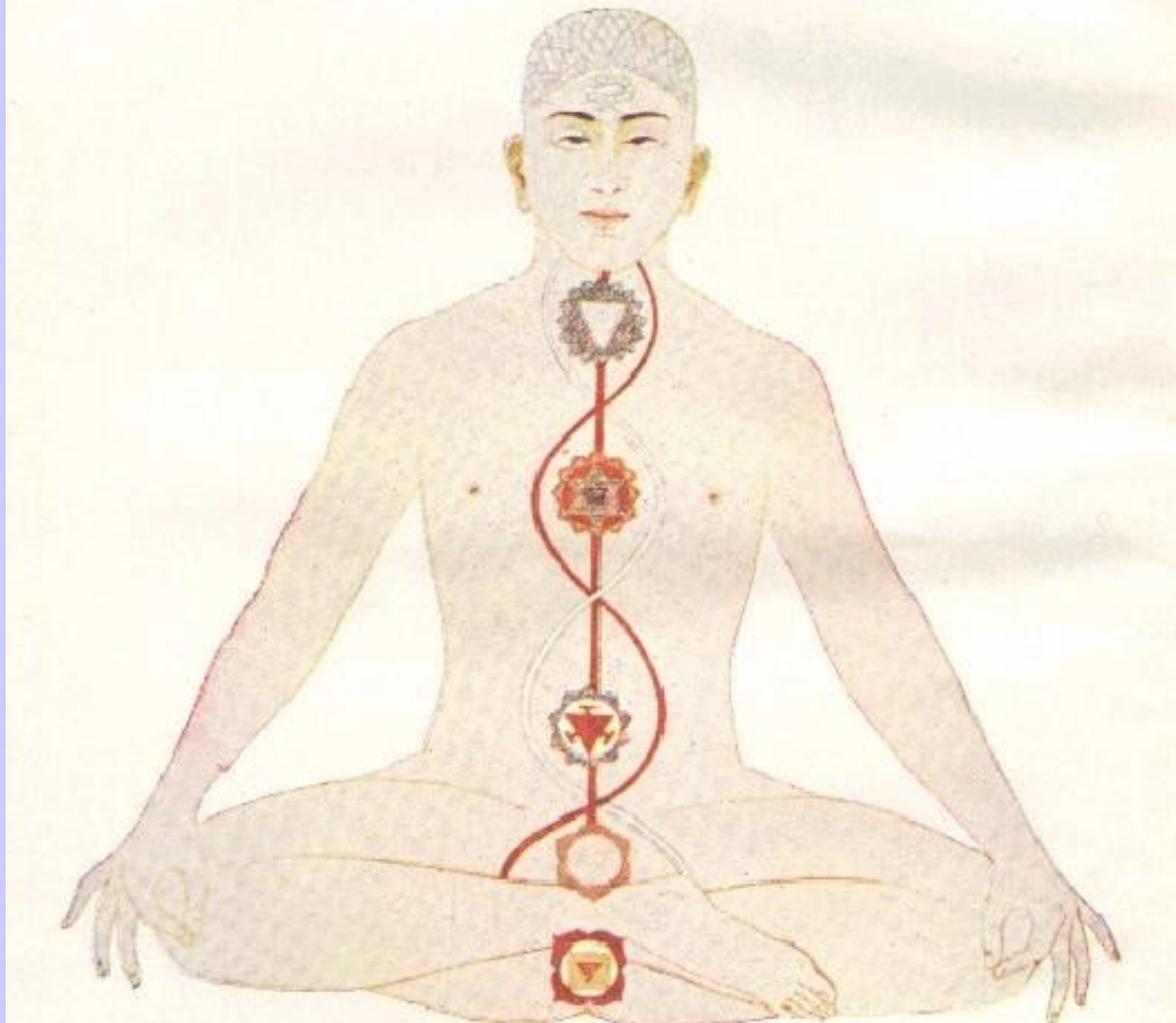
Achtung: Nicht auf die Zentren konzentrieren, keine gewaltsame, direkte Aktivierung



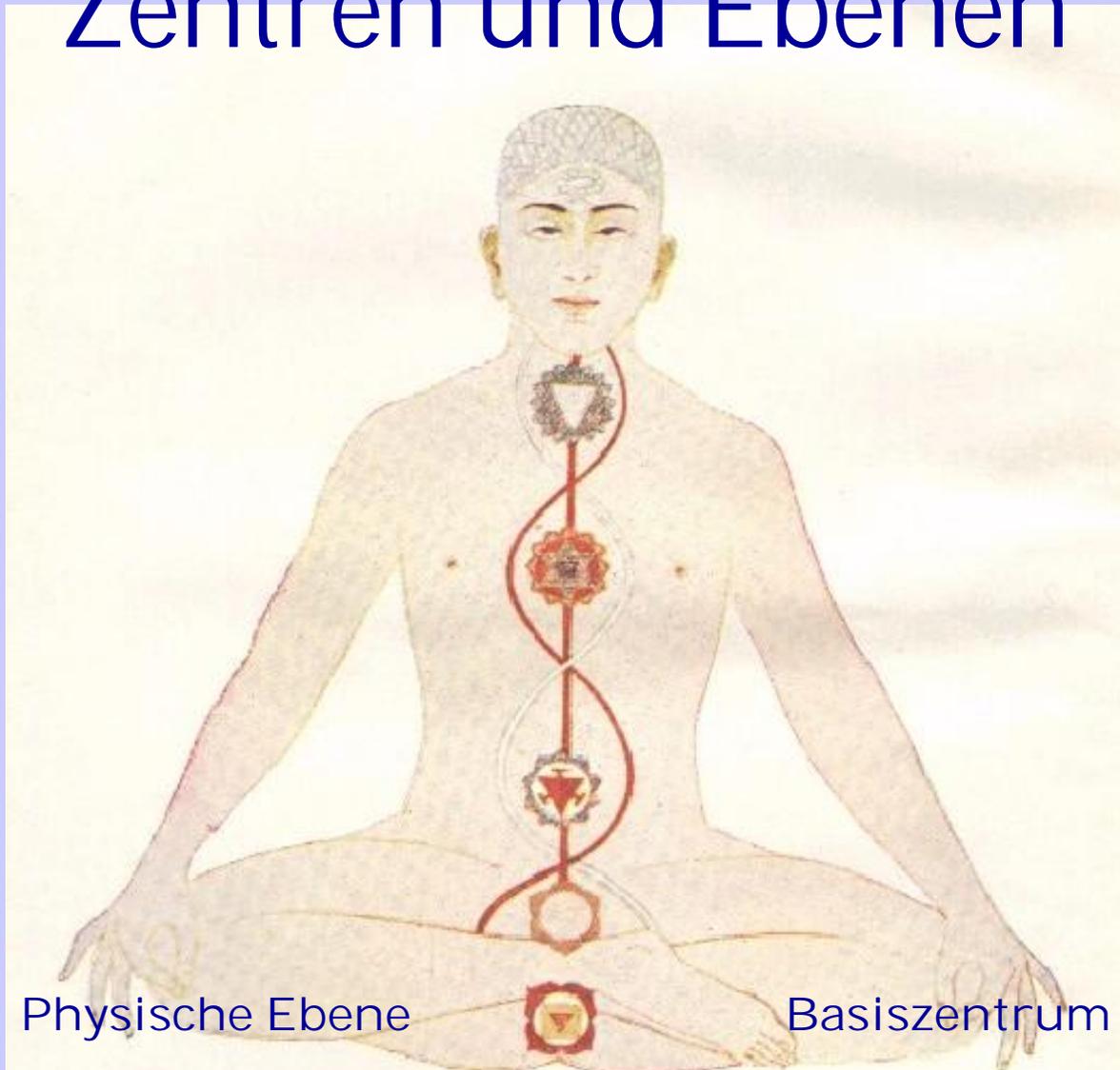
# Lokalisierung der Zentren



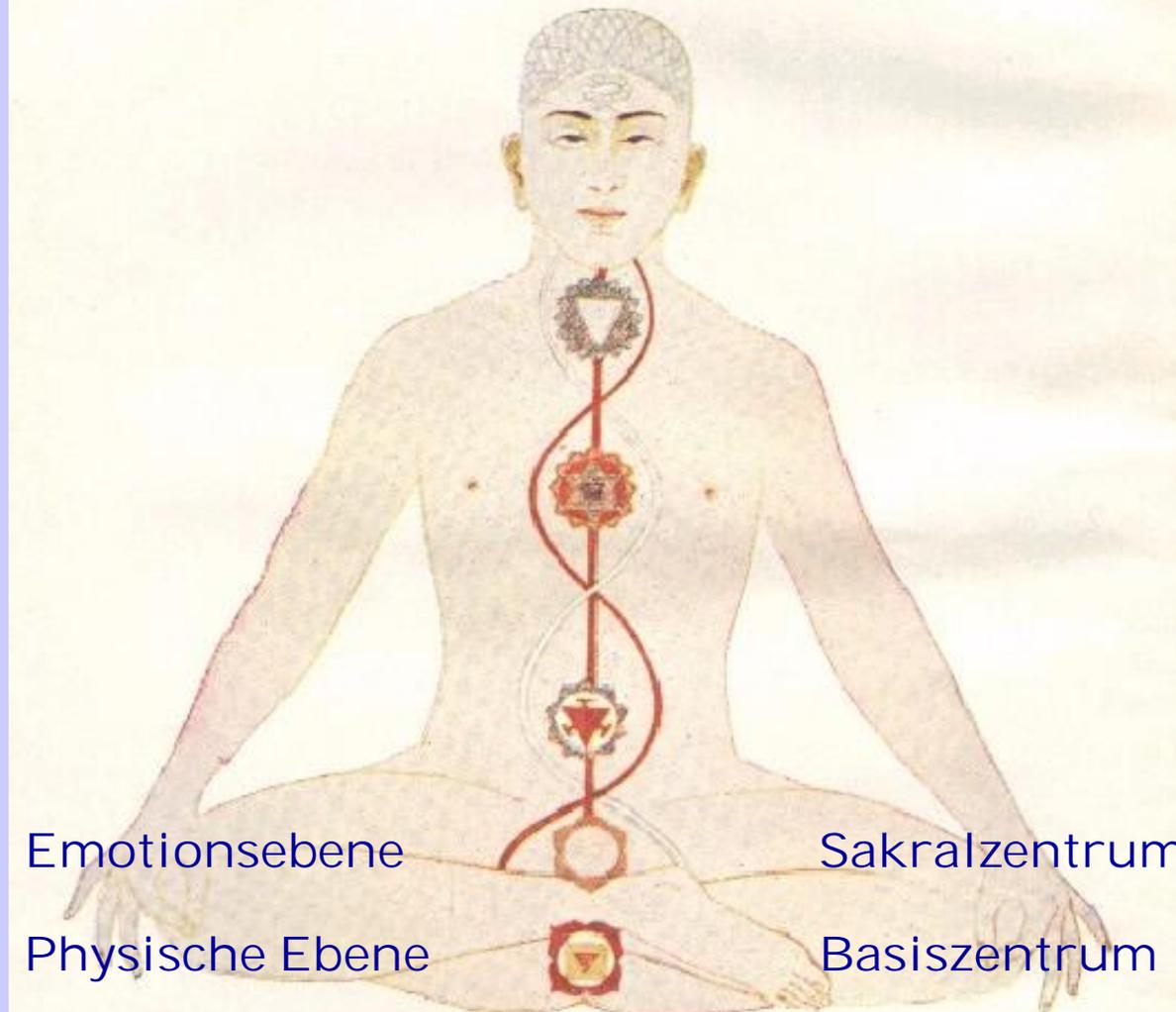
# Zentren und Ebenen



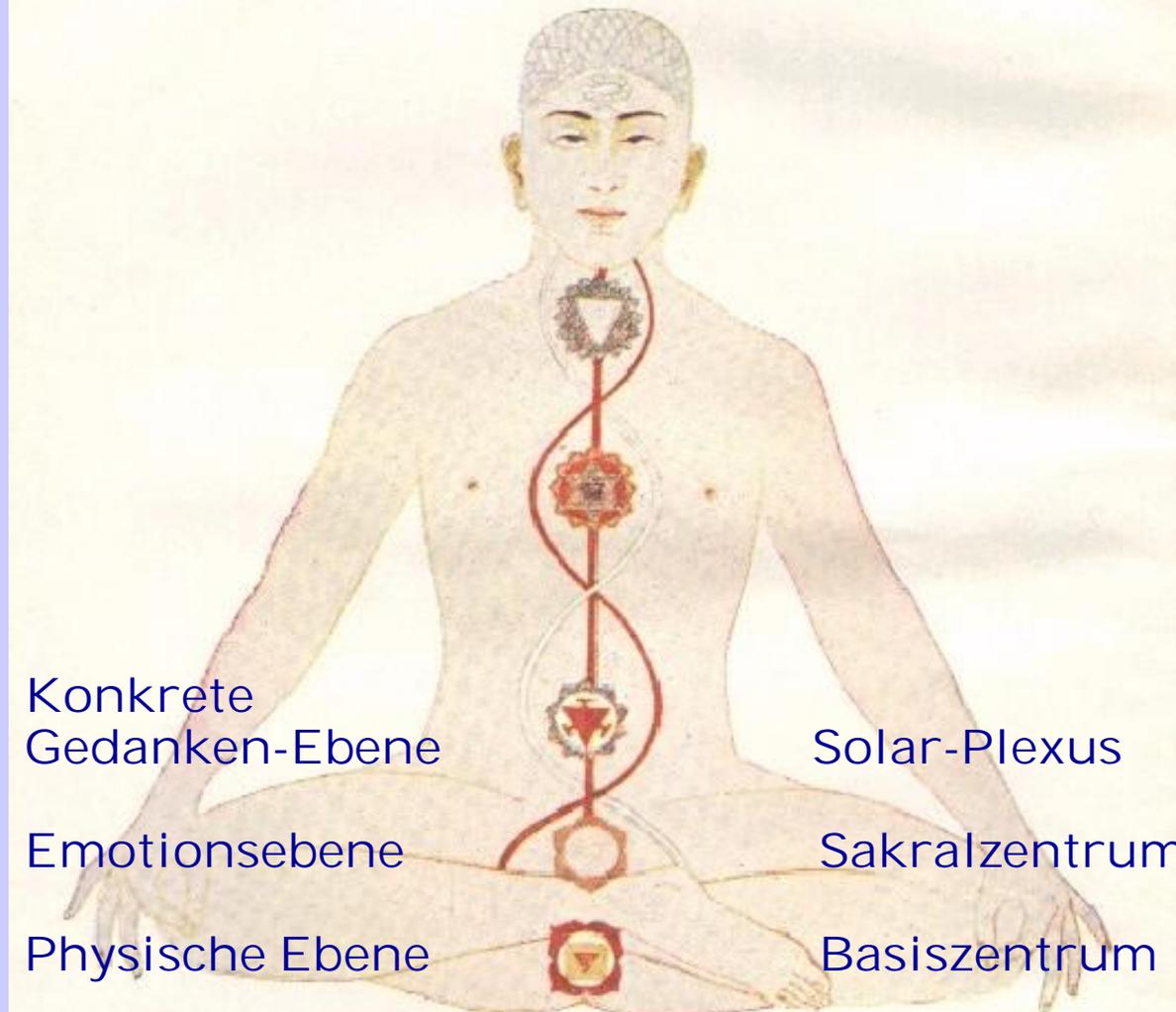
# Zentren und Ebenen



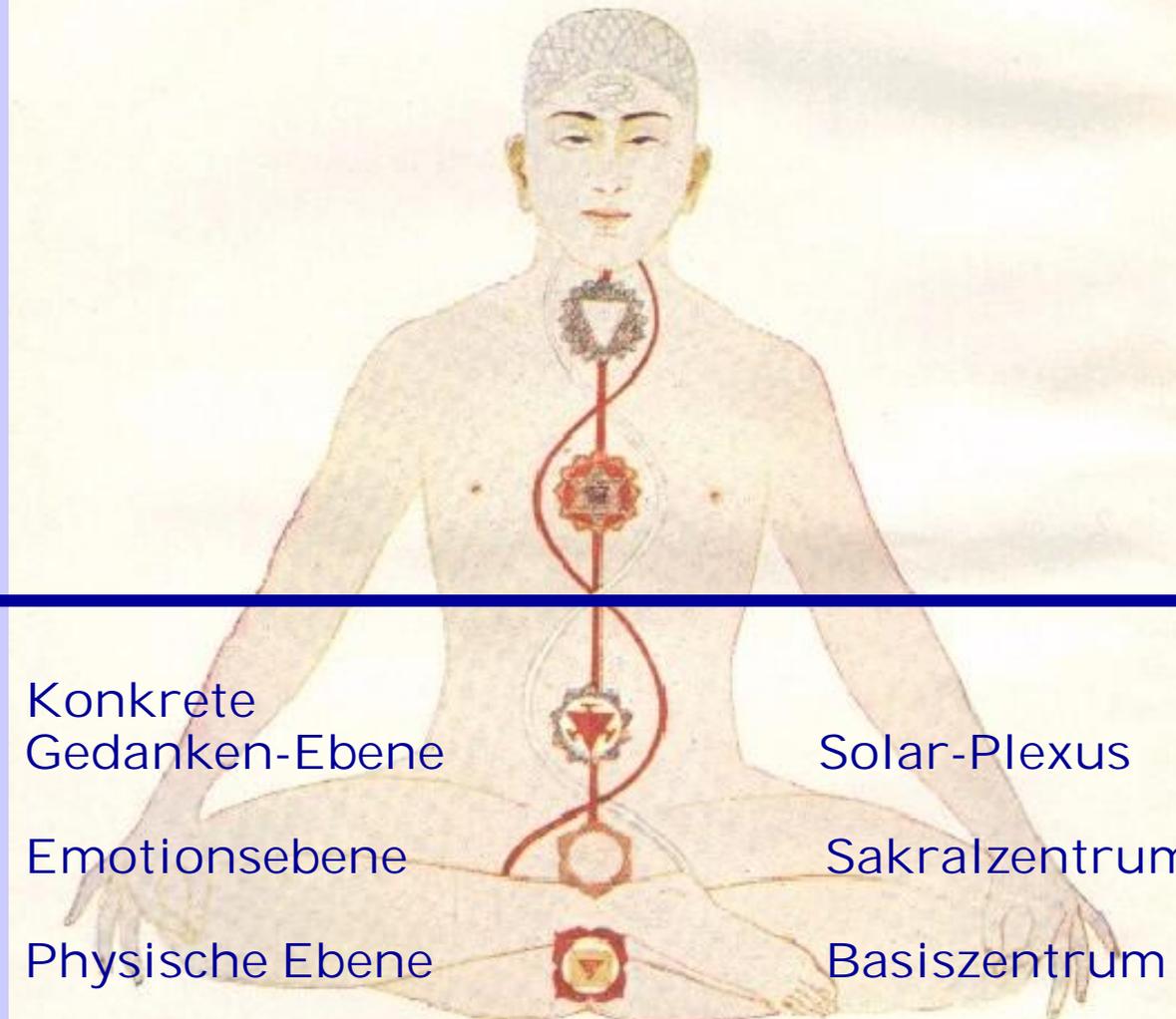
# Zentren und Ebenen



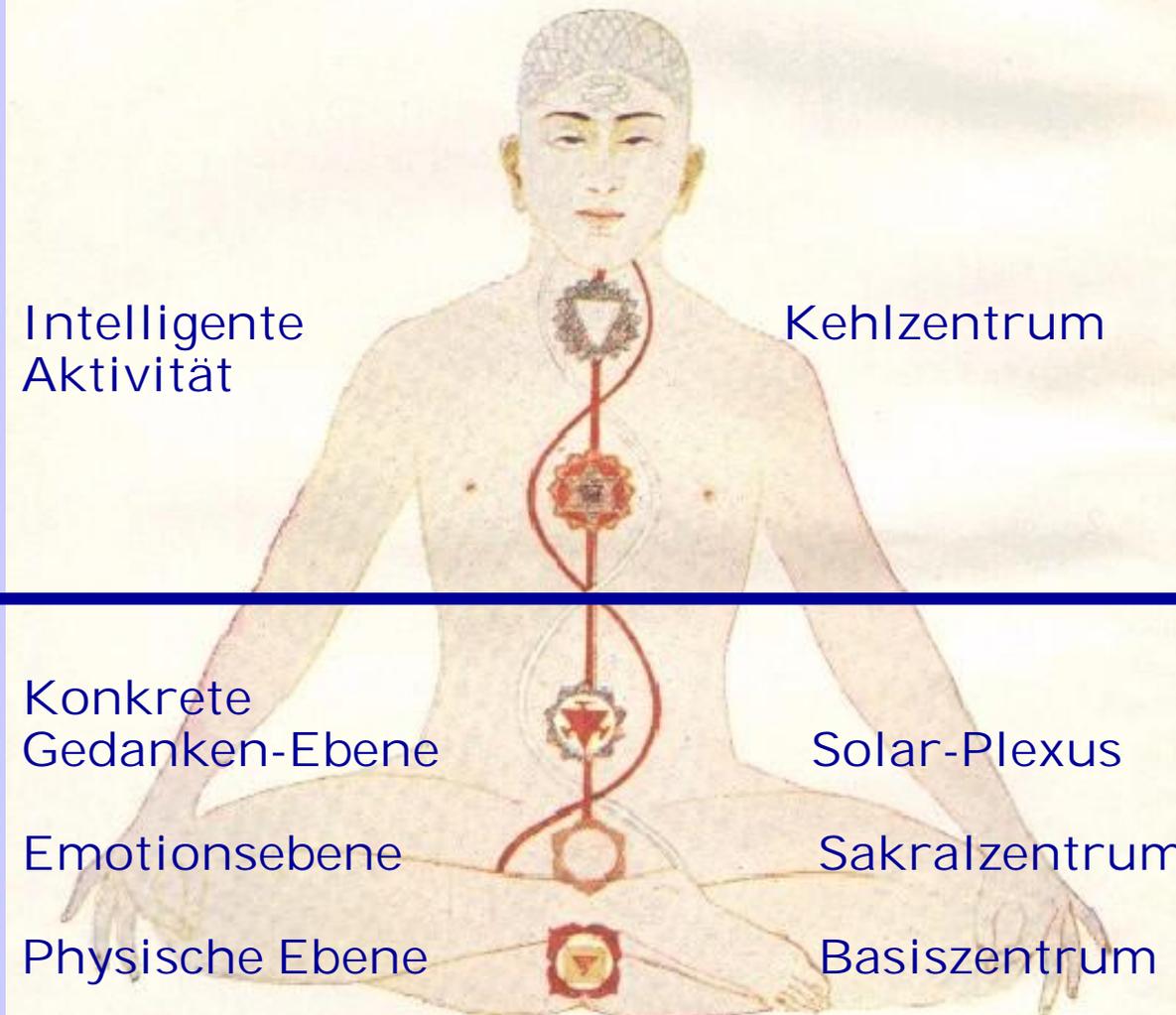
# Zentren und Ebenen



# Zentren und Ebenen



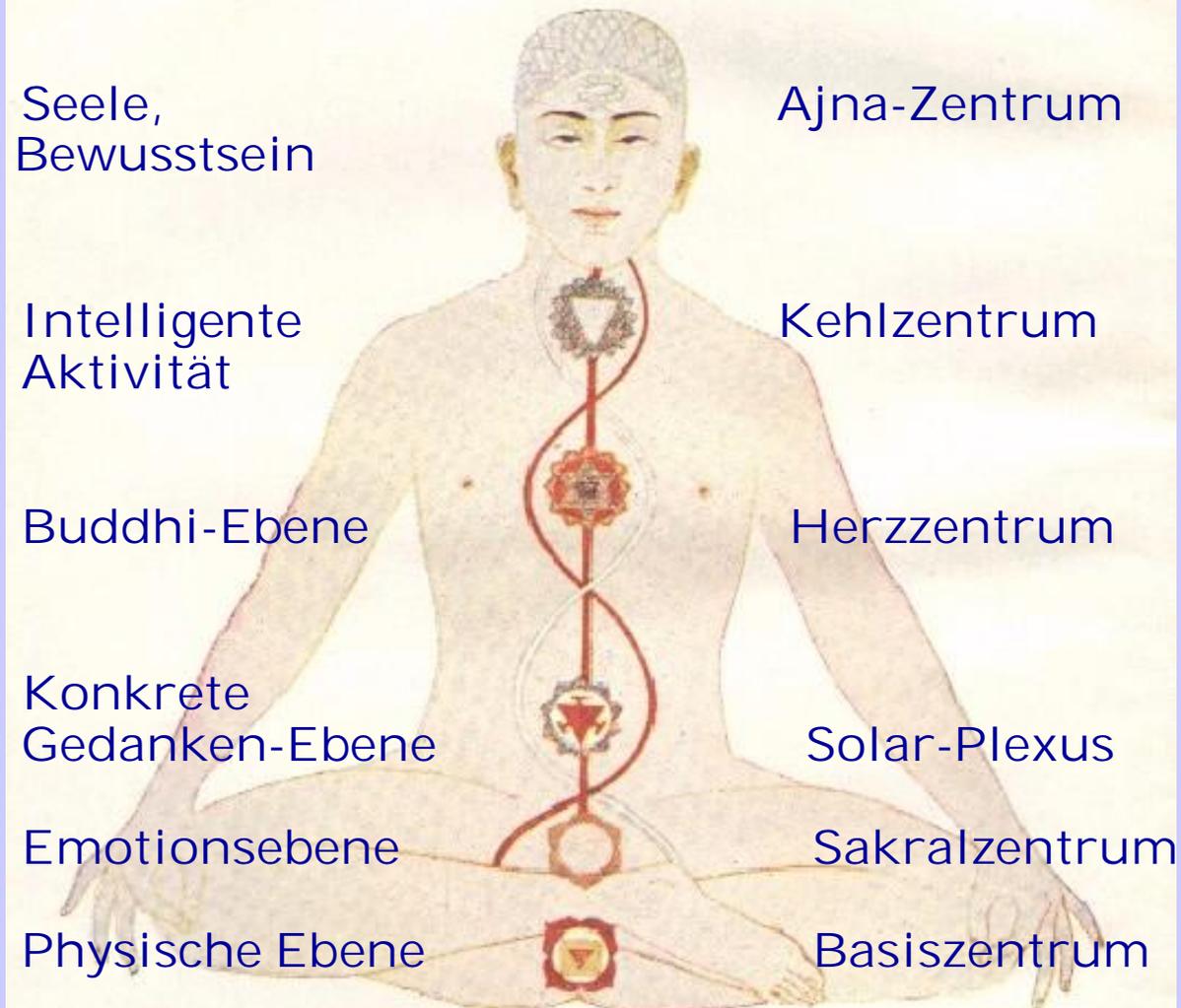
# Zentren und Ebenen



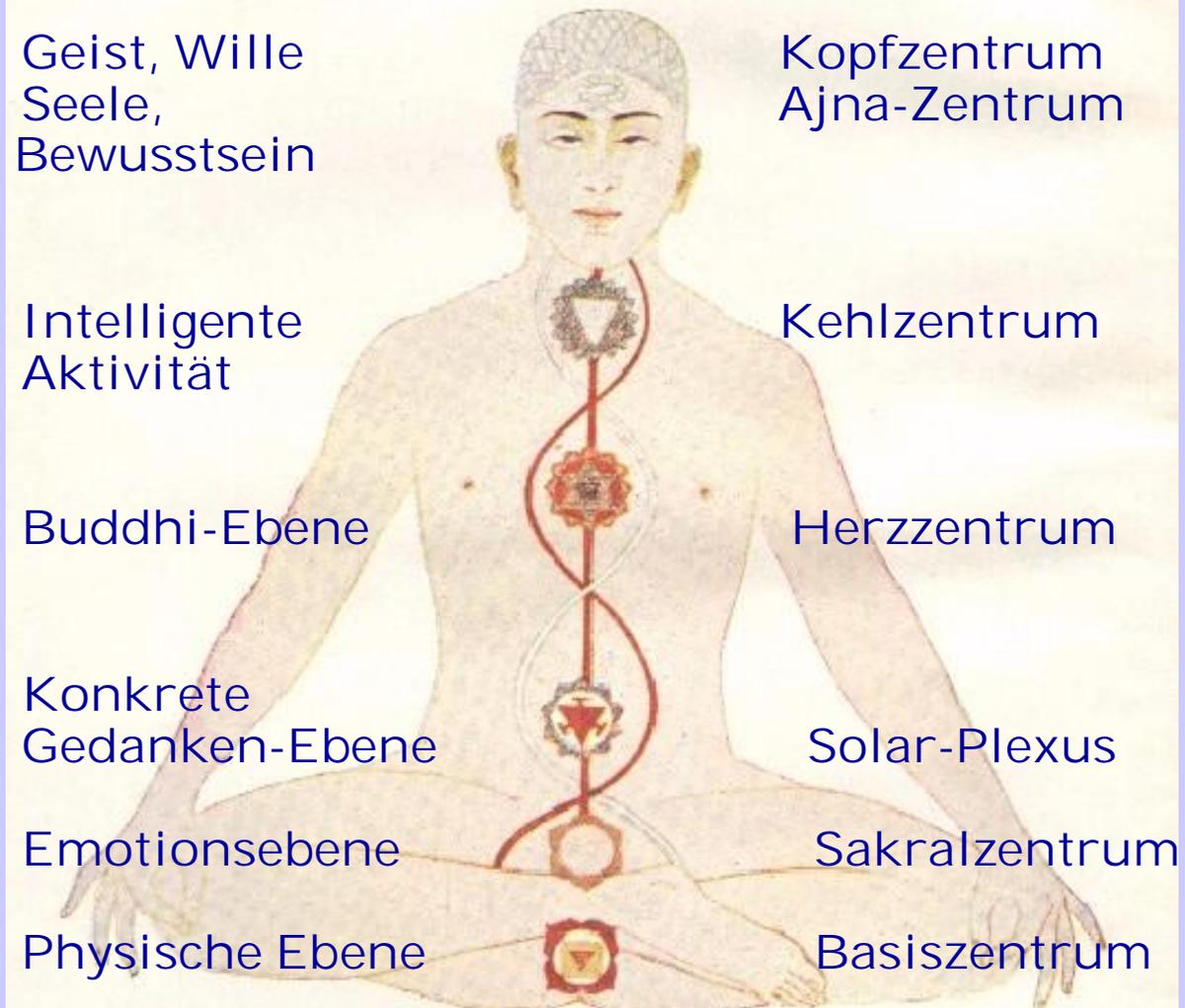
# Zentren und Ebenen



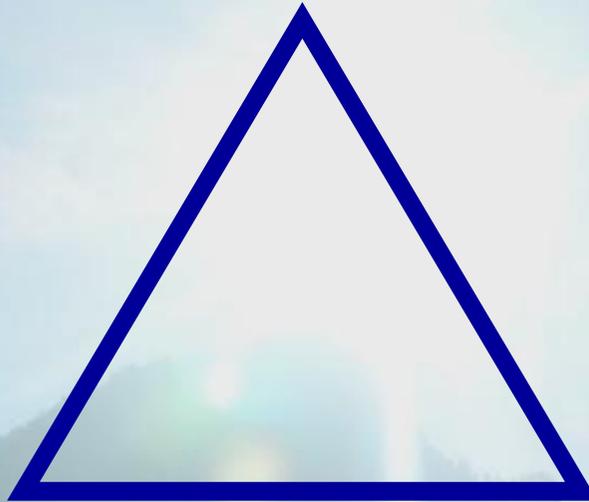
# Zentren und Ebenen



# Zentren und Ebenen



# Das grundlegende Dreieck



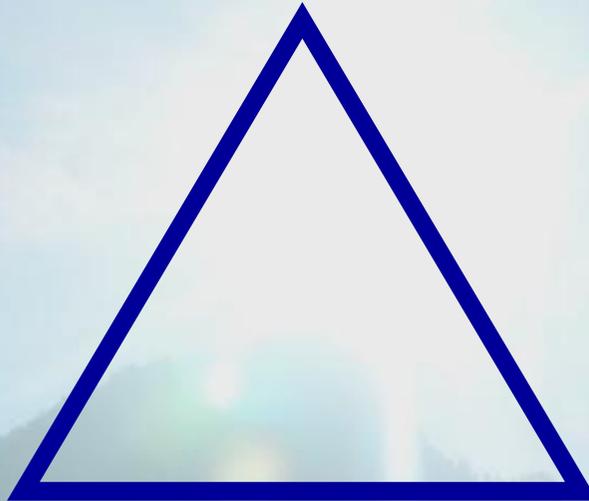
# Das grundlegende Dreieck

Wille



# Das grundlegende Dreieck

Wille



Wissen /  
Weisheit



# Das grundlegende Dreieck

Wille



Wissen /  
Weisheit

Aktivität



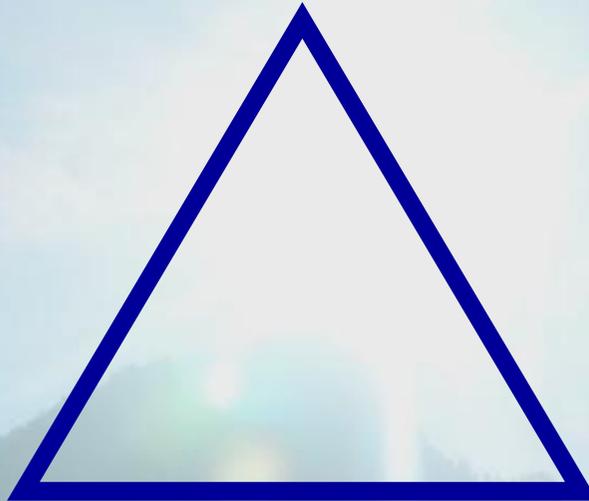
# Das grundlegende Dreieck

Meditation



# Das grundlegende Dreieck

Meditation



Studium



# Das grundlegende Dreieck

Meditation

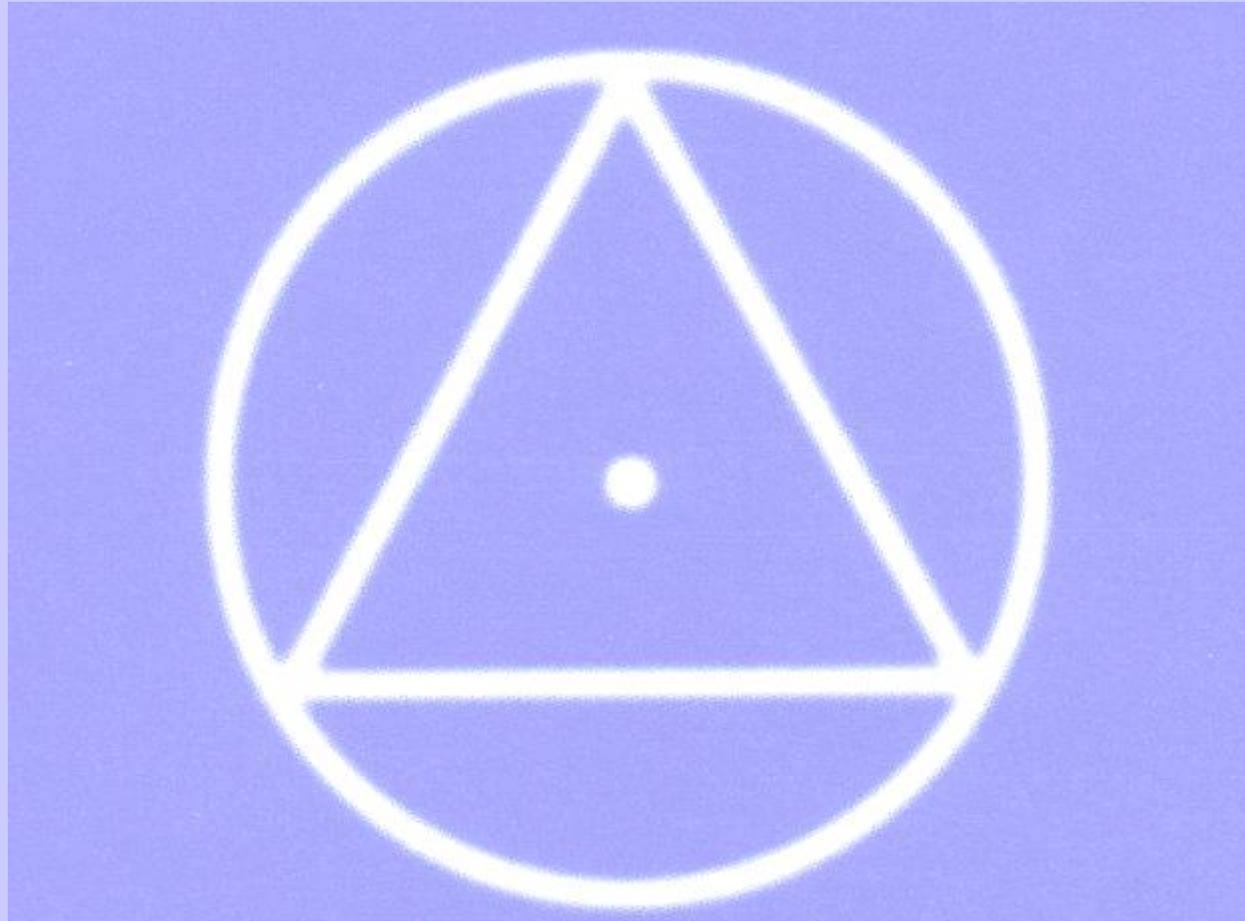


(Selbst-) Studium

Dienst



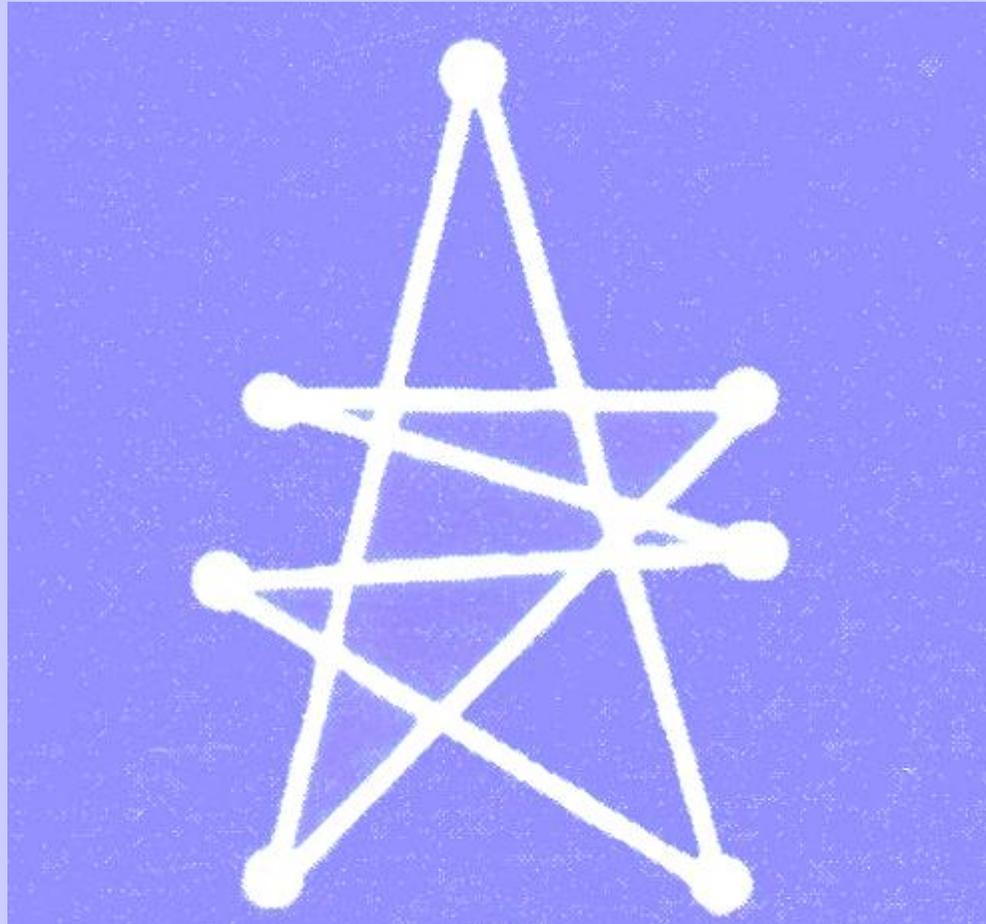
# Der Mensch als dreifältiges Wesen



Als fünffältiges Wesen



# Als siebenfältiges Wesen



# Als voll entfaltetes Wesen



# Als Mikro- und Makrokosmos



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. Das Gemälde der Folie zum Pfad der spirituellen Entfaltung ist von Nicholas Roerich, Dank an das Roerich-Museum New York.

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 2007



