

*Wenn wir als Seelen tätig sind,
erkennen wir allmählich,
dass alle Formen
Schleier aus Klang, Farbe und Gestalt
um die Seele herum sind und
dass es hinter jeder Form und ihrer Qualität
die Wirksamkeit der Seele gibt.
Es gibt nichts als die Seele,
die in vielen Formen als die Seelen wirksam ist.
In Wahrheit gibt es nicht viele Seelen,
sondern nur eine.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Immer mehr Menschen spüren, dass sie im äusseren Leben genug gesehen haben und fühlen sich vom spirituellen Weg angezogen. Oft werden dabei jedoch die Grundlagen spirituellen Lebens übersehen. Viele studieren fortgeschrittene Weisheitslehren, ohne zuvor ihr Denken und ihre Persönlichkeit organisiert zu haben, ohne in ihrem Leben nur ein Prozent der studierten Weisheit zu zeigen. Sie sammeln mentalen Ballast und sind weder für sich selbst noch für andere von Nutzen. Manche denken, die Umstände ihres Lebens erlaubten es ihnen nicht, den Weg zu gehen; durch Trägheit und Unausgeglichenheit errichten sie sich selbst Hindernisse. Häufig wird auch Spiritualität auf Kosten des gesunden Menschenverstands praktiziert, Verantwortlichkeiten und familiäre Pflichten werden vernachlässigt. Alle Übungen bringen keine Frucht oder nur einseitige Entwicklungen, solange die Fundamente nicht fest gelegt sind.

Daher müssen wir den fundamentalen Schritten folgen, d.h. sie umsetzen und praktizieren. So können wir langsam lernen, uns als Seelen zum Ausdruck zu bringen. „Grundlagen spirituellen Lebens“ möchte dazu Hinweise geben.

RHYTHMISCHES LEBEN

Magnetischer Rhythmus

Wer die Natur beobachtet, wird erkennen, dass es dort System und Rhythmus gibt. Das Wirken der Natur ist genau voraussagbar, der Grad der Unvorhersehbarkeit ist recht klein: Das Eintreffen der Jahreszeiten, das Wachstum der Fauna und Flora, die Bewegung der Planeten um die Sonne sowie um sich selbst und auch die Bewegung der Sonne um eine zentrale Sonne - sie alle haben einen Rhythmus und eine Periodizität, denen die Natur folgt. Daher bleibt die gesamte Schöpfung im Gleichgewicht.

Auch wir erlangen Gleichgewicht, wenn wir in unserem Leben einen guten Rhythmus und ein System entwickeln. Rhythmus führt zur Manifestation elektromagnetischer Ströme. Dies macht uns magnetisch und bewirkt eine Neuordnung unserer inneren Kraftlinien: Die magnetischen Ströme, die zuvor blockiert waren, beginnen zu fließen. Ein Eisenstück wird durch die geordnete Struktur der Atome zu einem Magneten. So kann es auch andere Eisenstücke in seiner Umgebung magnetisieren. Wer vom Gewahrsein des Göttlichen erfüllt ist, inspiriert und magnetisiert seine Umgebung durch seine Blicke, seine Berührung und durch sein Wort. Auch die Invokation und Visualisierung eines Meisters in der Meditation magnetisiert. Es ist, als ob man einen Magneten anruft und von der Energie geladen wird, um für seinen Mitwesen arbeiten zu können.

Wird der Rhythmus gestört, beeinträchtigt das den Fluss der Lebenskraft, den Pranafluss. Dies ist die Ursache von Krankheit, Verfall und Tod. Durch die rhythmische Tätigkeit der Seele geschieht Heilung. Heilen ist ein Prozess, der die Hindernisse für den freien Fluss der Seelenener-

gie beseitigt. Rhythmus entfernt auch Blockaden wie Ermüdung und Konflikt. Ermüdung durch alltägliche Arbeit ist normal. Interesse, Humor und Geduld sind Gegenmittel zur Ermüdung. Wenn wir kein tiefes Interesse an unseren Aufgaben haben, wird die tägliche Routine zu einer toten Angelegenheit. Gewohnheiten nehmen uns gefangen und wir werden nachlässig. Auch Meditation und Gebet, routinemässig durchgeführt, bringen keine Frische. Die Natur bietet jeden Tag etwas Neues. Wenn wir das Neue, das täglich in derselben Routine zu uns kommt, sehen können, haben wir es in ein Ritual umgewandelt. Routine ist kreisförmig und bleibt an der Stelle, Rhythmus vollzieht eine spiralförmige Bewegung. Das freie, rhythmische Fließen von Energie erhebt und entfaltet das Bewusstsein.

Rhythmus hilft uns, die materielle Lebensaktivität zu organisieren und eine kontinuierliche spirituelle Praxis aufzubauen. 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 Leben müssen rhythmisch sein. Die Energie des siebten Strahls der rhythmischen Ordnung wird im Osten *Svaraj* genannt, was „sich selbst regieren“ bedeutet. Der erste Schritt auf dem Weg der Einweihung ist daher, dass wir uns selbst regieren und auch den anderen gestatten, sich selbst zu regieren, ihnen aber nicht erlauben, uns zu regieren. Wenn wir einen Rhythmus aufnehmen und ihm lange Jahre mit innerem Interesse folgen - zum Beispiel indem wir täglich morgens und abends zum gleichen Zeitpunkt meditieren - dann verleiht der siebte Strahl, wie Meister Djwhal Khul sagt, „überraschende magische Resultate“.

Einen Rhythmus errichten

Die meisten organisieren ihr alltägliches Leben nicht gut, sie lassen sich von aussen bestimmen. Das äussere Leben entwickelt so viele Programme zu Engagements, die uns vom inneren Leben fortreiben. Wir haben solch ein System im Äusseren entwickelt, dass wir davon eingesperrt werden. Das Leben in wirtschaftlicher, familiärer und sozialer Hinsicht zu organisieren, ist notwendig, doch bis zu welchem Grad? Die Weisheitslehren sagen, dass auf der Grundlage eines massvollen wirtschaftlichen und sozialen, eines familiären und persönlichen Lebens sich die Spiritualität als Pyramide über dem Quadrat erhebt.

Solange wir im äusseren Leben nicht den richtigen Rhythmus haben, können wir nicht meditieren. Wir setzen uns vielleicht morgens und abends hin, doch das Denken geht zu äusseren Dingen. Es erinnert uns an Ereignisse des Tages und Gespräche, die wir mit Leuten hatten. Auch wenn wir von Zeit zu Zeit das Denken wieder zurückbringen, geht es sofort wieder hinaus. Viele sind in ihren Übungen nicht beständig, weil die Lebenssituationen oft die Praxis behindern. Auch unser Körper, unsere Zunge (Essen/Sprechen) und unser Denken akzeptieren den Rhythmus, der für die spirituelle Praxis empfohlen wird, im allgemeinen nicht, da sie die Gewohnheit haben, keinen Rhythmus zu haben. Die Persönlichkeit überwältigt uns mit Leichtigkeit. 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, ist es eine Tatsache, dass wir viel häufiger Fehlschläge als Erfolg haben, denn die Macht des alten Rhythmus stellt sich uns entgegen. Lachen oder lächeln wir über unsere Fehlschläge hinweg. Vor allem versuchen wir nicht, die Gründe dafür aussen zu sehen: Alle Gründe befinden sich nur innen. Jeder sollte sich nach seinem eigenen Rhythmus richten und ihm wie einem Ritual folgen. Das was wir für richtig halten, ist nicht unbedingt das, was der andere für richtig hält. Wir sollten es verstehen und respektieren und es nicht kommentieren. Daran sollten wir uns erinnern, wenn wir jemandem helfen möchten, in rechter Weise zu leben. Kein Mensch kann einer anderen Person helfen, die sich nicht selbst dabei hilft, einen neuen Rhythmus aufzunehmen.

Rhythmisches Atmen

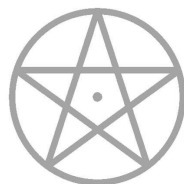
Wenn wir die Absicht haben, uns einen Rhythmus aufzuerlegen, wird uns die Arbeit mit der Atmung dabei helfen. Sich mit der Atmung zu verbinden ist der direkte Weg, um von der Persönlichkeit aus die Seele zu erreichen. Die Seele atmet, und dadurch leben die Formen. Die rhythmische Pulsierung ist die Musik der Seele. Wenn 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, gewinnt auch unser Leben einen rhythmischen Aspekt. Bewusstes Atmen führt zur Ausrichtung des Denkvermögens 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. Die Atmung wird von unseren emotionsgefärbten Gedanken angegriffen: Wenn wir gereizt oder überaktiv sind oder wenn wir Angst haben, sind dies alles Qualitäten, die zum konkreten Denkvermögen gehören und den Atemrhythmus stören. Sind wir mental in Stille, beruhigt sich der Atem und wir erreichen allmählich einen Zustand, in dem es keine Atmung mehr gibt, nur noch die subtile Pulsierung als Atem der Seele.

Es wird empfohlen, während der Zeit des Sonnenaufgangs und -untergangs jeweils etwa 27 Mal (3 x 3 x 3) bewusst zu atmen. Die Atmung sollte dabei bewusst, langsam, sanft, tief und gleichmässig sein. Dies steigert die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheit und hat erstaunliche Wirkungen auf die Gesundheit: Über den Vitalkörper wird Lebenskraft hereingebracht, das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und unser Leben wird von spiritueller Energie durchströmt. Im fortgeschrittenen Stadium, wenn Denken und Atmung bewusst vereint sind, erkennen wir, dass wir als Bewusstseins- und Lebensaspekt tätig sind, die im Herzen zusammenkommen. Wenn wir uns mit der Seele und ihrer Atmung identifizieren können, verbinden wir uns durch Kontinuität im Rhythmus mit dem kosmischen Willen und leben damit auch über den Tod hinaus: Die Pulsierung der Seele ist ausserhalb vom Funktionieren des Denkens und geht weiter, auch wenn wir aus dem Körper weggehen: Der Körper wird ins Grab gelegt oder verbrannt, wir jedoch gehen zusammen mit der Pulsierung von der physischen Ebene fort.

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. Unser Körper ist der Tempel, in dem die Seele wohnt, der Ort des heiligen Rituals. Je mehr wir im Dienst an unseren Mitwesen opfern – an Zeit, an Geld, an Lebensenergie - desto mehr werden wir von der Persönlichkeit befreit und können in den Tempel des Herzens eintreten. So wirken Ritual und Rhythmus als Sakrament, um die Natur des Menschen zu verändern und zu erweitern.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: Herkules / Venus / div. Seminarnotizen - E. Krishnamacharya: Book of Rituals. The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de) - A. A. Bailey: Weisse Magie, Lucis-Trust, Genf. (www.netnews.org / www.lucistrust.org).



Spirituell zu sein bedeutet normal zu sein

Unser Rundbrief erscheint auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Auf Wunsch nehmen wir Sie in unseren E-mail-Versand auf (guter-wille@good-will.ch). Sie finden den Text sowie andere Informationen auch auf unserer Website (www.good-will.ch).

Kreis des Guten Willens