



**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.*

## **DIE MACHT DER GEWOHNHEIT**

### **Stärker als Wissen und Wollen**

Jeder Mensch hat seine Persönlichkeit, und seinen Charakter hat er ausgebildet, indem er einer Sache eine bestimmte Richtung und Beständigkeit gegeben hat. Was wir als Individualität bezeichnen, hat seine Gestalt durch Gewohnheiten erlangt. Durch die Macht der Gewohnheit entwickeln sich typische Charakterzüge eines Menschen, einer Familie oder einer Nation. Tatsächlich gibt es keine Schöpfung ohne die gewohnheitsbildende Natur. Die Eigenschaft der Gewohnheit lässt die Erde sich um die Sonne und um sich selbst bewegen. Unser Herz schlägt und unsere Lungen atmen aus Gewohnheit. Alles, was wir wiederholt tun, begründet eine Gewohnheit. Wir formen Gewohnheiten und können dann diese Gewohnheiten nicht mehr verlassen.

Seit Tausenden von Jahren haben wir unsere Persönlichkeit entwickelt, ihre Gewohnheiten haben sich verfestigt und kristallisiert. Körper, Sinne und Verhaltensnatur haben Programme ausgebildet, deren Energiemuster unsere Ess-, Sprech-, Seh- und Hörgewohnheiten etc. prägen und die Unausgewogenheiten unseres Verhaltens verursachen. Die Programme der Persönlichkeit ziehen uns vom Programm der Seele fort, das wir uns einzuprägen versuchen: Wir wollen harmonisch sprechen, doch dann kitzelt uns die Zunge, schlecht über Menschen hinter ihrem Rücken zu sprechen. Uns kitzelt das Ohr, Dinge zu hören, die uns in Nebensächlichkeiten, Kritik und überflüssigen Diskussionen verlieren lassen und uns so von der

Gegenwart der Seele ablenken. Die Gewohnheiten kontrollieren unser Denken in einer Weise, dass sie uns nach und nach zwingen, bestimmte Formen des Glück- und Unglücklichseins zu akzeptieren: So gewöhnen wir uns zum Beispiel an Kaffeetrinken oder Rauchen, an Alkohol oder Drogen. Die Wiederholung gibt uns ein Gefühl der Befriedigung und wir entwickeln einen anerzogenen Reflex. Wir bekommen Geschmack an Dingen, die unser Geschmackssinn anfangs ablehnte. Gewohnheiten sind sehr stark, stärker als unser Wissen oder Wollen: Selbst wenn jemand weiss, dass Rauchen wissenschaftlich erwiesenermassen schädlich ist, ist er der Gewohnheit treu ergeben und lässt sich nicht leicht davon abbringen.

### **Geschmack an höheren Dingen**

Wir können die Macht der Gewohnheit zum Guten wie zum Schlechten verwenden. In der Spiritualität sagt man nicht: „Löse dich von den schlechten Gewohnheiten“; das „du sollst nicht“ gibt es nicht. Die Weisheitslehren verwenden eine positive, nie eine negative Technik. Sie sagen: „Kämpfe nicht gegen die Dunkelheit, sondern zünde ein Licht an.“ Wenn wir versuchen, schlechte Gewohnheiten loszuwerden, haben wir Misserfolg. Stattdessen sollten wir neue, gute Gewohnheiten einführen und damit arbeiten. Die gute Gewohnheit festigt sich in uns wie die schlechte. Wenn wir sie lange Zeit hindurch anwenden, wird sie in uns verankert. Indem wir also eine neue, positive Aktivität in Gang setzen, bilden wir

ein neues Kraftzentrum in uns, und die bestehende Reaktionsgewohnheit hört langsam auf. Es ist eine sanfte Technik, bei der die Aufmerksamkeit auf etwas Höheres gelenkt wird. Der Geschmack an höheren Dingen ersetzt den niederen Geschmack. Je stärkeres Interesse wir für das Göttliche entwickeln, desto mehr fallen die anderen Dinge fort.

### **Verhaltensmuster umwandeln**

Die Macht der Gewohnheit kann uns helfen, unsere Natur von Grund auf zu ändern. Wenn wir mit ein, zwei guten Dingen, die uns ansprechen, beginnen und sie jeden Tag systematisch wiederholen, geht die Wirkung, die durch Wiederholung erzielt wird, weit über das Verstehen hinaus. Die Wirkung kommt nicht durch Verstehen, sondern durch Üben. Es gibt nichts zu verstehen, sondern über lange Zeit regelmässig zu üben, zum Beispiel die Bewegung unseres Atems zu beobachten. Singen wir täglich das heilige Wort OM für 5 oder 15 Minuten und hören ihm zu, so werden wir nach einigen Monaten ein inneres Wachstum feststellen, das andere nicht kennen.

Bessere Gewohnheiten können wir uns nicht dadurch aneignen, dass wir einfach beschliessen, sie zu erwerben. Auch werden unsere Energiemuster nicht durch mentales Ansammeln von Weisheit verändert: Wenn es zum Handeln kommt, verschwindet die ganze Weisheit und wir sind immer noch dieselben wie vor zehn Jahren: Trotz Meditation und Studium sind wir weiterhin nörglerisch und nachlässig geblieben. Wir brauchen nicht frustriert werden, sondern sollten akzeptieren was wir sind und versuchen, kleine Schritte nach vorne zu machen. Der Schlüssel zur Umwandlung der Verhaltensmuster ist, Gedanken guten Willens zu pflegen und regelmässig selbstlose Handlungen guten Willens auszuführen, ohne etwas dafür zu erwarten. So werden wir innerlich reiner und klarer und neigen mehr dazu, leichte und lichtvolle Dinge um uns zu haben. Durch unser ganzes Wesen strahlt Licht aus und gibt einen guten Duft ab. Es wächst eine innere Kraft und wir werden langsam magnetisch.

Wo unsere Persönlichkeitsneigungen unsere guten Absichten beherrschen, entsteht eine Krise. Unser eigener Wille ist zu klein, und es besteht die Notwendigkeit, den göttlichen Willen anzurufen, um unser Wesen zu stärken. Ein aufrichtiges Gebet hilft,

unseren Willen auf den göttlichen Willen einzustimmen, so dass wir stark werden, eine Neuausrichtung aufzunehmen. Kein Meister kann uns jedoch helfen, wenn wir uns nicht selbst darum bemühen. Der Meister kann erst von einem bestimmten Punkt an wirken, und wir müssen erst dort ankommen. Wenn wir nicht gewisse vorbereitende Schritte erarbeiten, ist er machtlos, gleich wie bereit er auch sein mag. Gute Gewohnheiten helfen uns, das Gewahrsein der Seele zu erreichen. Es ist eine wichtige Aufgabe der Eltern, Kindern gute Gewohnheiten beizubringen und vom siebten Lebensjahr an den Charakter Schritt für Schritt aufzubauen. Wenn die Kräfte im Körper richtig reguliert werden, können die Kinder später ein glückliches Leben führen.

### **Die Begrenzungen überwinden**

Doch auch gute Gewohnheiten begrenzen uns und wir können in ihnen festhängen: Wir sind es gewohnt, eine Kerze anzuzünden und zu einer bestimmten Zeit zu meditieren. Wenn wir gestört werden, werden wir nervös. Wir haben uns an gutes, reines Essen gewöhnt, steht es nicht zur Verfügung steht, fühlen wir uns gereizt. Wir sind in unseren Konzepten gefangen wie ein Vogel in einem Käfig. Es ist dabei gleich, ob es ein goldener oder eiserner Käfig ist. Wenn unser Gewahrsein wächst, müssen wir die Mauern des Tempels unseres Wertesystems, den wir erbaut haben, wieder niederreissen. Die Disziplin der Yoga-Praxis führt uns zu einer yogischen Lebensweise. Doch wie man ein Boot zurücklässt, nachdem der Fluss überquert ist, werden die Muster des Yoga verlassen, wenn die Yoga-Praxis vollendet ist. Krishna sagt: „Yoga ist, zu SEIN“, in keinem Rahmen, in keiner Form, gleich wie erhaben sie ist. Wenn unsere Seele in die universale Seele integriert ist, hört das gewohnheitsbildende Prinzip auf, da sein Zweck erfüllt ist. Wir werden dann nicht länger in Muster gepresst, sondern sind wirklich frei. So ist es ein Prinzip des Wassermann-Zeitalters, Konzepte zu respektieren, aber nicht an ihnen festzuhalten.

*Verwendete Quellen: K.P. Kumar Saraswathi. Das Wort / div. Seminarnotizen. Ekkirala Krishnamacharya: Die Macht der Gewohnheit. The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de).*



**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](mailto:guter-wille@good-will.ch) ). Sie finden den Text sowie andere Informationen auch auf unserer Website ( [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) ).

Kreis des Guten Willens