

*Für dessen Tempel das Gewölbe sternklar ist,  
In dessen Tempel die Sonn' ist das Bild aus Gold,  
Zu dessen Tempel der Mond jeden Monat geht  
Und die Botschaft jeden Vollmond hervorbringt,  
Und dessen Botschaft der Mond als Wort mit sechzehn Buchstaben singt,  
Zu Seiner Religion gehöre ich, Seinen Tempel besuche ich,  
Seinen Namen äussere ich, in Seiner Glorie lebe ich,  
Ihm erbiere ich den Lotus meines Tages,  
Ihm erbiere ich den Lotus meiner Nacht.*

*Diese Saatgedanken aus den Meditationen der Spirituellen Psychologie von Dr. Ekkirala Krishnamacharya geben den Ton für den Mond-Boten vom Kreis des Guten Willens. Der Mond ist das reflektierende Prinzip und Symbol des Denkvermögens. Ist es rein und klar, so kann es Eindrücke aus höheren Kreisen widerspiegeln. Besonders die Zeit des Vollmonds ist einer höheren Ausrichtung förderlich, wenn wir genug im Gleichgewicht sind. Die Ausrichtung von Sonne, Mond und Erde am Himmel hilft, die Magie vom Licht der Seele und seiner Manifestation ins Physische herab zu erfahren.*

*Der Mond-Bote erscheint monatlich zum Vollmond. Er enthält Gedanken aus den Lehren der ewigen Weisheit. Er möchte dazu inspirieren, sie ins praktische Leben umzusetzen.*

## PERSPEKTIVEN DER WEISHEIT 70: VISUALISIERUNG

### **Dharana, Dhyana, Samadhi**

Der Prozess der Umwandlung auf dem Pfad des Yoga oder der Jüngerschaft erfordert eine Vorbereitung des Denkens. Im Allgemeinen wird unser Denken von vielen Dingen in der Objektivität angezogen. Diese natürliche Eigenschaft der Anziehung können wir auch nutzen, um das Denken nach innen zu lenken, fort von den äusseren Dingen. Wir können uns Licht oder eine wunderschöne lichtvolle göttliche Form vorstellen. Das Denken möchte die Form immer wieder anschauen, und so können wir uns langsam mit dem Licht verbinden.

Das Denken ist gewohnt, Formen zu sehen; es ist nicht daran gewöhnt, sich mit etwas Formlosen wie Raum zu verbinden. Also müssen wir mit einer Form beginnen, die für uns sehr attraktiv ist, und uns dann auf die formlose Göttlichkeit zubewegen. Wir erkennen so allmählich, dass das Göttliche formlos ist und auch wir in Wirklichkeit formlos sind.

Visualisierung hilft dem Denken, von der göttlichen Form angezogen zu bleiben. Die visualisierte Form sollte mit Licht assoziiert werden, weil es eigentlich das Licht ist, das anzieht. Die Anziehung stabilisiert unser Denken mittels der Form, die wir uns im Herzen oder in unserer Stirn vorstellen können.

Mit der Zeit können wir die Form oder das Licht für längere Zeit visualisieren und uns ihm nähern. Im ersten Schritt visualisieren wir das Licht, im zweiten Schritt nähern wir uns ihm. Dies nennt man den Zustand von *Dharana* oder Kontemplation. Im dritten Schritt verbinden wir uns mit dem Licht; dies wird *Dhyana*, Meditation genannt. Langsam durchdringt uns das Licht und beginnt durch uns zu wirken. Wir arbeiten dann immer mehr in Übereinstimmung mit dem Plan. Im vierten Schritt werden wir schliesslich zum Licht, zu DAS. Wir verschmelzen mit dem Göttlichen und werden eins mit ihm. Dies ist der Zustand von *Samadhi*. Bei diesem jahrelangen Prozess werden die entsprechenden subtilen Körper und Werkzeuge gebildet und wir erlangen das entsprechende Bewusstsein.

Es ist normal, dass das Denken am Anfang die innere Betrachtung interessant findet, dann die Gedanken aber wieder abschweifen. Sobald wir es merken, holen wir das Denken wieder zurück. Immer wieder geht es weg und immer wieder müssen wir es zurückbringen. Dies wird auch das Spiel der Kontemplation genannt, *Dharana*. Heute bezeichnet man dies bereits als Meditation. Aber das ist nicht korrekt. Es ist Kontemplation; dabei geht es darum, das Licht zu sehen. Wir befinden uns in der Aura des Lichts. Sie verwandelt sich in *Buddhi* und richtet sich auf das Licht, das die Seele genannt wird, aus.

Das instabile Denken sollte zuerst stabil werden; dies geschieht durch Kontemplation. Das Denken ist stabil, wenn in dem Moment, wo wir die Augen schliessen und an das Licht denken, wir das Licht sehen. Oder wir schliessen die Augen, konzentrieren uns auf die subtile Pulsierung und gelangen mit 2-3 Atemzügen in die subtile Pulsierung. Das verleiht uns die Fähigkeit zur Meditation, zum Hineingehen ins Licht. Meditation ist eine Übung des Wartens mit einem Gewahrsein, das in jedem Augenblick die Seele herabsteigen kann und der Sonnenengel das ganze System durchströmt und wir zu einer vollkommenen Lichteinheit werden. Visualisierungen sind eine Aktivität, die uns an das Licht heranführt. Und wenn wir die Namen der Meister anrufen, dann erbitten wir ihre Hilfe, damit wir für die Seelenenergie empfänglich werden; wir warten auf ihre Ankunft. Durch Hingabe und kontinuierliches Visualisieren des Lichts, kombiniert mit Atmung und Beobachten der Pulsierung, bleiben wir in ständiger Ausrichtung auf das göttliche Licht.

### **Visualisieren üben**

Wenn wir nicht in der Lage sind, das Licht zu visualisieren, sollten wir uns öfter darum bemühen, indem wir OM äussern. Wir können uns das Licht auch vorstellen; es gibt dafür keine besondere Voraussetzung. Man erlangt die Fähigkeit zu visualisieren entsprechend der Fähigkeit, sich auszurichten und zu fokussieren. Dies hängt vom allgemeinen Zustand der Rein-

heit ab, den wir im eigenen Leben erreicht haben. Die meisten dieser Techniken schützen sich selbst; die Früchte können erst erlangt werden, wenn die Grundlagen geklärt sind. Aber das sollte uns nicht davon abhalten, die Visualisierungs- und Imaginations-Kraft zu üben. Sie ist sehr wichtig auf dem Pfad. Doch solange unser äusseres Leben nicht gut geordnet, das heisst in Übereinstimmung mit dem Gesetz ist, ist dies nicht möglich. Konfuses Denken ist wie Nebel; reines Denken führt durch Innenschau zur Visualisierung.

Meister Morya schlägt vor, wenn wir uns nichts vorstellen können, dann können wir wenigstens versuchen, etwas zu erraten. So entwickeln wir langsam Visualisierung und dann Vision: „Möge Vision und Einsicht kommen.“ Wer nicht einmal versucht, etwas zu erraten und sich vorzustellen, schult sein Denken nicht.

Im Osten wird empfohlen, wenn wir ins objektive Leben abgleiten, wieder OM zu intonieren oder „Master Namaskarams“ zu sagen. So erlangen wir langsam die erforderliche Stärke, um uns mit dem Inneren zu verbinden. Es hilft auch, Beschreibungen von Visualisierungen zu lesen und sie sich vorzustellen oder sich im Inneren verschiedene Farben vorzustellen. Wenn wir z.B. den Klang „Ram“ äussern - einen feurigen Klang -, können wir uns eine zinnoberrrote Farbe vorstellen. Dies bewirkt Reinigung.

## Inneres Sehen

Feuer ist das mittlere Element, und das Sehvermögen ist der mittlere Sinn. Unter den fünf Sinnen und Wahrnehmungen sind das Auge und das Sehvermögen die wichtigsten. Das Sehvermögen verleiht auch die Fähigkeit zum Visualisieren. Ohne ein inneres Auge können wir im Inneren nichts sehen. Visualisierung aktiviert unser Denken; damit können wir das subjektive Denken entwickeln und auf der inneren Seite arbeiten. Die Seher empfehlen, im Inneren viele Dinge zu visualisieren.

Alle Lotusse - das *Sahasrara*, *Ajna* usw. - sind auf der ätherischen und nicht auf der physischen Ebene. Es sind Kraft-Lotusse. Kraft ist an sich nicht sichtbar, aber wenn eine Maschine damit arbeitet, wird die Kraft sichtbar. Die Lotusse haben einen ätherischen Zustand und sind für das innere Auge sichtbar. Zuerst visualisieren wir sie und später können wir sie richtig sehen. Die höheren Blütenblätter des Solarplexus entwickeln die inneren Sinneswahrnehmungen. Wenn sie geöffnet sind, kann man den Geruch göttlicher Wesen riechen, ihre Gegenwart visualisieren, ihre Berührung spüren und Dinge hören, die von innen kommen. Die niederen Blätter ermöglichen uns, eine Beziehung zur Objektivität herzustellen. Wenn sie nicht geöffnet sind, kann man innerlich nicht gut hören, sehen, schmecken oder riechen.

In unserem Inneren können wir eine vertikale Säule aus Licht mit sieben Lotussen visualisieren, die sich entfalten und ihr Licht in alle Richtungen ausstrahlen. Die Lichtsäule wird auch *Sushumna* genannt. Wir können uns vorstellen, wie wir uns von den Sinnen und dem Denken zurückziehen, uns in Miniaturform im Inneren des Herzens sammeln und von dort durch die Wirbelsäule emporsteigen. Wir bewegen uns mit dem Klang des OM empor und treten durch das *Ajna*-Zentrum in

den umgebenden Raum ein. Wir sehen dort eine Weite von Blau. Wir können visualisieren, dass wir oben auf der Erde sitzen und alles um uns herum blau ist. Wenn unsere Vision schwankt, können wir wieder OM äussern. So erfahren wir Befreiung vom Körper.

## Chakras und Lotusse

Bei unserem Visualisieren sollten wir nicht über *Chakras* kontemplieren; *Chakras* sind kreisförmig sich bewegende Energien, während ein Lotus eine sich entfaltende Energie ist. *Chakras* halten das Gewahrsein gefangen; Lotusse lassen es frei. Wenn wir uns bewusst von Zentrum zu Zentrum von unten nach oben bewegen - und dabei die entsprechenden Farben visualisieren und Klänge intonieren -, wird dies der Vorgang der Transmutation genannt. Wenn wir visualisieren, wie das Licht des Meisters von oben in uns hereinkommt, so wird diese Arbeit Transformation genannt. Das eine visualisiert den Aufstieg, das andere den Abstieg. Beim Herabsteigen beobachten wir das Wirken des Meisters oder des Göttlichen, wie unsere Wirbelsäule von strahlendem Licht erfüllt wird und in uns die Arbeit zur Reparatur unseres Systems geschieht. Wir können auch visualisieren, dass der Meister in uns herabsteigt, vom oberen Teil der Stirn her, und dann in uns wächst. Schliesslich umgibt er uns und wir sitzen in ihm. Er führt uns auf dem Pfad; seine Gegenwart reinigt alles in uns, und er befreit uns von allen materiellen Gedanken. Für dieses Visualisieren helfen die Bilder von grossen Eingeweihten, die uns direkt anschauen. Wir können in ihre Augen sehen und so eins mit dem Licht werden.

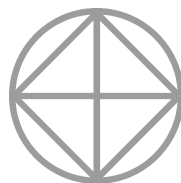
## Astrologische Visualisierungen

Wir sind ein Mikrokosmos in dem, was wir „Gott“ nennen. Wenn wir Mikrokosmos und Makrokosmos durch Visualisieren miteinander in Verbindung bringen, finden wir das gesamte Universum mit den planetarischen, solaren und kosmischen Intelligenzen in unserem Körper.

In den Veden heisst es, dass Astrologie das Auge der Weisheit ist; sie ist der wichtigste Schlüssel, um alles besser zu verstehen. Wir sind ein Bild Gottes und unsere Persönlichkeit ist ein Tempel, durch den all die Energien zum Wohle der Umgebung übermittelt werden können.

Aus diesem Grund sollten wir jeden Tag die Sonnenzeichen und die Planeten im Körper visualisieren. Mit Hilfe eines astrologischen Tagebuchs können wir die Planeten-Positionen anschauen und die Energien der Planeten in unserem System spüren. Als erstes stellen wir uns unser Geburtshoroskop im Körper vor. Die Sonne im Widder visualisieren wir im oberen Teil des Kopfes; steht sie im Steinbock, sehen wir sie im höheren Herzzentrum, und bei den Fischen oberhalb vom Kopf. Dann können wir das progressive Horoskop in uns spüren und schliesslich die Transite der Planeten. Die Meditation dieser Aspekte trägt wesentlich dazu bei, unser *Karma* zu neutralisieren.

*Verwendete Quellen: K.P. Kumar: Okkulte Meditationen. Div. Seminarnotizen. The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Münster ( www.kulapati.de )*



**Guter Wille ist ansteckend !**

*Der Mond-Bote 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) ). Weitere Informationen auf [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) . Falls Sie den Mond-Boten nicht weiter erhalten möchten, melden Sie es uns bitte.*

*Kreis des Guten Willens*