

*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 108: SCHLAF UND TURIYA

Übergänge

Wenn wir am Morgen aufwachen, wissen wir nicht, wie das Aufwachen vor sich gegangen ist. Wir werden uns bewusst, dass wir wach sind, doch was hat uns geweckt? Es ist nicht der Wecker - wir können auch ohne Wecker aufwachen und ins Bewusstsein kommen. Was hat den Durchgang vom Schlaf zum Wachsein stimuliert?

Wir wissen auch nicht, wie der Schlaf gekommen ist. Was hat uns einschlafen lassen? Wir können nicht schlafen, wie wir wollen. Der Schlaf muss kommen. Es gibt Leute, die nicht schlafen können, selbst wenn sie schlafen wollen. Das Erwachen und das Einschlafen sind Durchgänge, die uns unbekannt sind. Es heisst in den Schriften, dass nicht einmal die Devas diese Übergänge kennen. Aus dem Wachsein werden wir nach einiger Zeit wieder zurückgezogen, und wir schlafen ein, um später wieder hervorzukommen. Der ganze Prozess ist ein Pulsieren wie das Einatmen und Ausatmen. Das pulsierende Prinzip ist Tag und Nacht da.

Wir sind uns sicher, dass wir auch während der Schlafstunden existieren, sonst würde niemand von uns zu schlafen wagen. Durch Rückschluss wissen wir, dass es im Schlaf Existenz und Pulsierung gibt. Aber wir wissen nicht, wie wir dort existieren und wie wir dahin gelangen. Das Denkvermögen wird im Schlaf aufgesogen; unser Wachbewusstsein ist unterbrochen. Das pulsierende Prinzip arbeitet jedoch auch im Schlaf weiter; unser Herzschlag und Atem funktionieren ohne Unterbrechung. Die Pulsierung ist stärker als das Denkprinzip. Die Intelligenz der Pulsierung enthält mehr Gewahrsein als das objektive Denken des Wachzustands. Und dieses Gewahrsein ist dem Bewusstsein überlegen, das wir von uns selbst haben. Wir sind im Schlaf reines, pulsierendes Bewusstsein, ein Bewusstsein, das fortwährend pulsiert. Die Pulsierung ist der Durchgang zwischen Wachen und Schlafen und unser wahrer Wohnort. Die Natur nimmt uns zu diesem Wohnort zurück, während wir schlafen, und bringt uns wieder hervor.

Sehr wenige feurige Suchende erforschen das Geheimnis, wie sie in den Schlaf gleiten, wie sie aus dem Schlaf erwachen, von woher sie erwachen, und was und wo sie vor diesem Er-

wachen waren. Ein Jünger oder ein Yogi kann bewusst in seinen Wohnort gelangen; die bewussten Schritte der Rückkehr werden Yogapraxis genannt.

Das diamantene Bewusstsein

Die Weisheitslehren betonen die Bedeutung, dass wir uns an den Augenblick erinnern, der den Schlaf vom Wachsein trennt. Während dieses Bewusstseinszustands gehören wir gleichzeitig zu beiden Welten. Wenn wir erwachen, sind wir gerade erst aus der reinen Existenz aufgetaucht und haben uns noch nicht in Gedanken eingehüllt. Im Augenblick des Erwachens erfahren wir das ‚diamantene Bewusstsein‘ oder den ‚Diamanten des Bewusstseins‘. Es ist der ursprüngliche Zustand des Bewusstseins und des Lebens. Es ist Bewusstsein an sich in seiner reinsten Erscheinung. Es ist wie ein leuchtendes weisses Licht ohne einen Gedanken, wie ein strahlender Himmel ohne eine Wolke. Ohne diesen Zustand als Grundlage können wir nicht denken. Die reine Existenz ist das, was wir Gott nennen. Es gibt sie, ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht. Wir sollten zum Zeitpunkt des Erwachens einen Moment innehalten und uns erinnern, woher wir erwacht sind, und nicht schnell in die Tagesaktivität hineinspringen. Sonst umhüllen wir uns sofort mit Gedanken, und die Strahlkraft des Diamanten wird verborgen. Dieser Augenblick ist für uns die Stunde des Sonnenaufgangs, selbst wenn wir den Sonnenaufgang nicht sehen, weil wir länger schlafen.

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sind die diamantenen Augenblicke für die jeweilige Region auf dem Planeten. Sie sind die herausragenden Augenblicke des Tages und werden als heilig betrachtet. Zu diesen Zeiten spirituell zu arbeiten, bringt die besten Ergebnisse. Der Sonnenuntergang ist mit dem Hineingleiten in den Schlaf verwandt und der Sonnenaufgang mit dem Hervorkommen aus dem Schlaf. Wir sollten uns täglich auf diese beiden Augenblicke einstimmen, damit wir die diamantene Qualität, die wir sind, erkennen: den durchgehenden Zustand des Bewusstseins, der gleichzeitig zu den physischen und feinstofflichen Qualitäten gehört.

Wenn wir aus dem Schlafzustand erwacht sind, sollten wir uns die Frage stellen, die wir in der Tiefe erfahren: ‚Wer bin ich, woher bin ich erwacht, was hat mich aufgeweckt, und wo bin ich? ‚Wo bin ich?‘ meint nicht den Ort, wo wir in dem Augenblick sind. Wenn wir erwachen, bewegen wir uns in unserem eigenen Wesen aus den Tiefen unseres Herzens zum *Ajna* hin. Im Schlaf gehen wir in den Herzlotus hinein. Der Herzlotus befindet sich zwischen dem Herzzentrum und dem Kehlzentrum. Er wird ‚der Punkt der reinen Existenz in uns‘ genannt. Wenn wir erwachen, befinden wir uns im Osten. Der Osten in uns ist das Brauzentrum oder das *Ajna*-Zentrum. Von diesem Punkt aus befehlen wir dem Körper aufzustehen und mit den täglichen Aktivitäten zu beginnen.

Der Turiya-Zustand

Jeden Morgen, wenn wir erwachen, empfinden wir uns als ‚Ich bin‘. Wenn wir einschlafen, gehen wir durch den Zustand des Übergangs vom bewussten in den unbewussten Zustand. Es ist der Punkt, an dem wir unsere bewusste Identität verlieren und dann einschlafen. Dieser Zustand, über den wir normalerweise nichts wissen, heisst im Sinne der Weisheit DAS etc. Er wird in den Schriften ‚*Samadhi*‘ genannt, ein Zustand des ‚Eins-Seins‘ mit Gott. In diesem Zustand gibt es kein Bewusstsein, keinen Gedanken, keine Sprache und keine Handlung.

Von DAS ausgehend, erleben wir uns als ICH BIN, wenn wir erwacht sind. Wir sagen ‚DAS BIN ICH‘, weil wir es von anderen gehört haben. Aber es gibt auch Menschen, die durch den Prozess der Erfahrung von DAS hindurchgegangen sind und als ICH BIN zurückgekommen sind. Sie werden als die Menschenöhne bezeichnet, die sich in Söhne Gottes umgewandelt haben.

Samadhi als gilt ein Zustand, der schlafähnlich ist, aber nicht wirklich Schlaf ist. Im *Samadhi* gibt es keine Wahrnehmungen und so auch keine Wahrnehmung des ICH BIN. Es gibt keinen Beobachter, nur DAS. Wir existieren, aber wir haben nicht das Gefühl, dass wir existieren. Es ist einfach Existenz für sich selbst, aber nicht Existenz in Beziehung zu etwas. Aus diesem Zustand kommt eine Wahrnehmung hervor. Das Bewusstsein springt wie ein Impuls hervor und er führt zum Erwachen des Bewusstseins. Dieses Erwachen wird in den Schriften als der ‚*Turiya*-Zustand der Existenz‘ bezeichnet. *Turiya* bedeutet auf Sanskrit ‚der vierte‘. Es ist der vierte Bewusstseinszustand, der Hintergrund, der den drei Zuständen des Wachens, Träumens und Schlafens zugrunde liegt und sie durchdringt. Dazu beschäftigen wir uns mit dem Prozess, wie wir in den Schlaf gleiten und wie wir aus dem Schlaf hervorkommen. Dieses Halb-Bewusstsein ist das lebendige Bewusstsein; es führt uns von der Welt der Materie zur subtilen, kausalen Materie und dann zum reinen Bewusstsein.

Um zu diesem Überbewusstsein zu gelangen, sollten wir versuchen, bei Bewusstsein zu bleiben, bis der Schlaf uns einholt. Dies führt allmählich zum *Turiya*-Zustand, in dem wir weder wach sind noch unbewusst schlafen. Ein Teil von uns bleibt bewusst. Um den *Turiya*-Zustand zu fördern, können wir beim Schlafengehen regelmässig darüber kontemplieren, wie der Schlaf kommt, und uns intensiv vorstellen, wie wir

jenseits des Schlafs sind. Dies führt uns mit der Zeit in Bereiche des Lichts. Dort treffen wir auch viele erhabene Wesen. Mit rechter Vorbereitung sind die Schlafstunden Stunden der Meditation. Sie sind sogar hilfreicher als unsere Gebets- oder Meditationsübungen während des Tages, bei denen wir meist mental aktiv bleiben. Wir können auch einem der uns unbekanntesten Meister unsere Bereitschaft anbieten, der Menschheit zu dienen. Es wird dann automatisch im Schlaf ein Kontakt hergestellt und wir empfangen Führung.

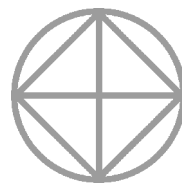
Vorbereitung auf den Schlaf

Wir sollten dem Schlaf einen hohen Stellenwert einräumen und einen rhythmischen Schlaf nicht durch andere Prioritäten stören. Es wird dringend empfohlen, für eine gute und regelmäßige Schlafdauer zu sorgen, spätestens um 22.30 Uhr zu Bett zu gehen und um 5.00 Uhr morgens aufzuwachen. Wichtig ist auch die Vorbereitung auf den Schlaf. Wir können uns nicht bis kurz vor dem Schlafen Filmserien anschauen. Vor dem Schlafen sollten wir den Körper und das Denken reinigen. Das Denken reinigen wir, indem wir etwas in einer Schrift lesen. Auch wird empfohlen, eine Kerze oder eine Bettlampe brennen zu lassen und ein Räucherstäbchen anzuzünden, am besten Sandelholz. Dies schützt unseren physischen Körper, während wir im Schlaf mit dem Astralkörper austreten. Es ist gut, nachts das Fenster geöffnet zu halten, damit Wind eintreten kann, und uns warm zuzudecken. In der Regel sollten wir beim Schlafen mit dem Kopf nach Osten und den Füßen nach Westen liegen. Das Bett sollte angenehme Farben haben und nicht dunklen Farben. Schwarz, Dunkelbraun und stark graue Farbtöne dämpfen unsere Energien.

Es gibt eine einfache Übung, die wir jeden Abend vor dem Einschlafen machen können. Wenn wir im Bett liegen, verbinden wir uns mit unserer Atmung. Wir gehen zum oberen Teil der Brust, dem Sitz des höheren Herzzentrums. Wir stellen uns dann vor, dass wir uns mit jedem Atemzug nach oben bewegen. Wir visualisieren ein Lichtfeld im Brauzentrum und bleiben dort, bis der Schlaf kommt. Wir können auch ein Licht am Himmel mit den Sternen visualisieren und so auf das Einschlafen warten.

Auf diese Weise schaffen wir eine Ausrichtung und machen uns für Unterricht in den Nachtstunden verfügbar. Es gibt unsichtbare Helfer, die uns in die subtile Welt führen, wenn wir bewusst an der Stirn einschlafen. Mit der rechten Vorbereitung machen sie es uns leichter, in den Schlafstunden emporgehoben zu werden. Manchmal werden wir vielleicht zu einem *Ashram* gebracht - einem feinstofflichen Schulungszentrum - wo Lehren an unser Überbewusstsein vermittelt werden. Diese Lehren sind nicht in einer bestimmten Sprache, sondern mental. Wer noch an seine Sprache gebunden ist und noch nicht das telepathische Verständnis erlangt hat, versteht sie in seiner Sprache. Dieses Lehren geschieht während weniger Minuten, es hat aber eine mehrstündige Wirkung. Wir erinnern uns vielleicht nicht sofort daran, aber das Wissen bleibt im Hintergrund und offenbart sich uns langsam.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: *Teachings of Master Morya. 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). Weitere Informationen auf www.good-will.ch. Falls Sie den Mond-Boten nicht weiter erhalten möchten, melden Sie es uns bitte.

Kreis des Guten Willens