

*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 erbiete ich den Lotus meines Tages,
Ihm erbiete 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.

DIE FÜNF SINNE

Brücke zwischen innen und aussen

Die östlichen Weisheitslehren schildern, dass es in der Frühzeit der Schöpfung eine Krise gab: Als die Devas den Planeten geformt und die Lebewesen geschaffen hatten, waren die Lichtwesen, die wir dem Inneren nach sind, noch ganz nach innen gewendet. Sie besaßen keine Sinne, um sich an der Schönheit der Objektivität zu erfreuen. Sie waren zunächst auch nicht gewillt, sich nach aussen hin zu richten, da sie in Verbindung mit der Einheit bleiben wollten.

Es musste eine Brücke zwischen der subjektiven und der objektiven Seite der Schöpfung erbaut werden. Die Werkzeuge, mit denen sich der innere Mensch zur objektiven Welt hin öffnet, sind das Denkvermögen, die Sinne und der Körper. Die Sinne sind die fünf Kräfte des Denkens, fünf verschiedene Reflexionswinkel. Durch sie strömt das Denkvermögen in unterschiedlichen Schwingungsraten nach aussen. Die Sinnesobjekte regen die Aktivität des Denkens an und ziehen das Gewahrsein durch die Öffnungen der Sinnesorgane nach aussen. Die Sinnesorgane - Ohr, Haut, Auge, Zunge, Nase - sind die Kanäle, durch die wir mittels der fünf Sinne -Hören, Tasten, Sehen, Schmecken, Riechen - die Informationen über die äussere Welt erhalten.

Die Bildung der Sinne geschah mit Hilfe der *Prachetas*. *Che-ta* bedeutet auf Sanskrit Bewusstsein, und *Prachetas* sind die Intelligenzen, welche durch Entwicklung der Sinne das Bewusstsein nach aussen brachten und in uns als die Sinnesempfindungen tätig sind. In der Bibel wird dieser Vorgang symbolisch dargestellt mit der Geschichte von Adam und Eva. Sie waren im Garten Eden glücklich, bis die Schlange vom Baum herabkam und Eva, vom Geschmacks- und Tastsinn angezogen, den Apfel probierte. In der Folge „fielen“ sie durch die Involution in die Objektivität und bekamen Mäntel aus Haut.

Die Entfaltung der Sinne

Die Entfaltung der Sinne war ein langer Prozess: Die Geheimlehre beschreibt, wie über Äonen in jeder der Wurzelrassen ein Sinn entfaltet wurde, bis wir heute über fünf Sinne verfügen. In der Zukunft werden noch zwei weitere hinzukommen. Der erste Sinn war das Gehör und trat in der ersten Rasse in Tätigkeit. Er ist verbunden mit der Ausbildung des Ohrs, mit dem Element Äther und dem Klang. Die anderen Sinne waren zu der Zeit erst rudimentär vorhanden. Die zweite Rasse entwickelte den Berührungssinn mit dem Element Luft und der Haut. Mit dem Element Feuer bildete sich in der dritten Rasse der Gesichtssinn und das Auge, mit dem Element Wasser in der vierten Rasse der Geschmackssinn und die Zunge, mit dem Element Erde in der fünften Rasse der Geruchssinn und die Nase.

Die fünf grundlegenden Sinne sind jetzt entfaltet. Der sechste Sinn ist die Intuition, mit dem wir die buddhische Ebene erreichen können. Ein Teil der Menschheit hat bereits begonnen, diesen Sinn zu entfalten. Der siebte Sinn wird uns erlauben, die atmische Ebene, die Erfahrung der Einheit zu erleben.

Bei einem Neugeborenen werden die Sinne erweckt und stimuliert, wenn die Hebamme dem Baby einen Klaps gibt. Den Tastsinn erfährt es weiter, während es geküsst und herumgereicht wird. Mit etwas Milch oder Honig zum Saugen wird es in den Geschmackssinn eingeführt. Wir schauen dem Kind in die Augen und sagen Mama und Papa und lehren ihm so den Sehsinn. Über Gerüche lernt die Nase, der Gehörsinn wird mit Sprache und Musik stimuliert.

Das Kind braucht fünf Jahre, um seine fünf Sinne zu aktivieren. Dann sollte es aber auch lernen, wie es sich wieder nach innen richten und „nach Hause“ zurückkehren kann. Es ist eine wichtige Pflicht der Erziehung, zusammen mit der äusseren Schulung die Rückkehr nach innen zu lehren. Des-

halb wurde im alten Indien den Kindern vom fünften Jahr an eine Einweihung gegeben. Sie erhielten das fünf-silbige Mantram „Om Nama Sivaya“, das für die Zusammenarbeit der Sinnesorgane und des Körpers unterstützend wirkt. Es schafft Ordnung in den fünf Sinnen, verleiht dem Denkvermögen Harmonie und hilft, einen positiven, dynamischen und wirksamen Willen aufzubauen. Die Zahl dieses Mantrams ist 5 und es wird in Vielfachen von 5 gesungen.

Gebrauch der Sinne

Sein Zeichen ist der fünfzackige Stern, ein wichtiges Symbol für die Meditation: Über diesen Stern in unserem Herzen zu meditieren hilft der Seele, sich durch das Denken, die fünf Sinne und den Körper auszudrücken. Der Stern ist zunächst dunkel; wenn er zu einem strahlend weissen Stern geworden ist, sind die fünf Sinne unter Kontrolle des Denkens, das von der Weisheit des Unterscheidungsvermögens geleitet wird. Es ist gut, am Morgen während der Dämmerung in der Haltung des fünfzackigen Sterns nach Osten zu blicken, das fünf-silbige Mantram zu intonieren und zu spüren, wie das Licht in uns eindringt und die fünf Sinne und den Körper reinigt.

Die fünf Sinne werden symbolisch als fünf weisse Pferde bezeichnet, mit denen wir die Welt kennenlernen und Erfahrungen machen können. Ein weisses Pferd bedeutet ein reiner Sinn, der in Übereinstimmung mit dem Gesetz durch ein reines Denkvermögen wirkt. Durch die Pferde werden wir aus dem Inneren herausgezogen, und es begegnen uns zahllose Erfahrungsmöglichkeiten. Ein übermässiger und falscher Gebrauch der Sinne fesselt uns an die Objektivität, und wir werden zu Sklaven der Sinnesobjekte. Wir sind dann ständig damit beschäftigt, auf Sinnesreize zu reagieren und das Denken wird davon gefangen: Wir sind besorgt ums Geld verdienen, um die Familie und Gesundheit. Auch wenn wir uns nach innen wenden, läuft die Sinnesaktivität meist noch weiter durch die im Gedächtnis gespeicherten Eindrücke.

Übermässiger Gebrauch der Sinne führt gar zu körperlichen Schäden: Zu laute Musik schädigt das Gehör, zu helles Licht die Augen, übermässiges Essen die Verdauung. Durch Trinken unreinen Wassers oder Berührung können Krankheiten übertragen werden, insbesondere durch sexuelle Kontakte. Jahrelanger Nichtgebrauch der Sinne hingegen führt zu Degeneration: Wenn jemand immer im Dunkeln lebt, geht die Sehfähigkeit verloren; eine sitzende, bewegungsarme Lebensweise kann schädlich für die Organe sein. Wenn der Geist durch die Sinne einen förderlichen Kontakt mit der Umwelt herstellt, ist dies wohltuend. Harmonische Farb-, Klang-, Geschmacks- und Geruchskombinationen fördern die Gesundheit, wenn wir sie regelmässig anwenden.

Es gibt verschiedene Ebenen der Sinne. Bei der Berührung kennen wir im Allgemeinen die grob-physische Berührung, die selbst wiederum grob oder fein sein kann. Es gibt aber auch eine emotionale Berührung des niederen Magnetismus, eine ätherische Berührung, die Vitalkraft übermittelt und schliesslich eine Berührung des Lichts, das die Seele vermit-

telt. Ein Heiler kann seinen Berührungssinn so verfeinern, dass er dem Patienten durch Gedanken, Blicke, Sprache und durch physische Berührung mit den Händen die Energie der Seele übermittelt. Menschen mit einem hoch verfeinerten Berührungssinn berühren weder unseren Körper noch unsere Emotionen oder persönlichen Ansichten. Sie berühren schweigend unser Wesen, vermitteln inneres Gleichgewicht und stärken uns.

Der Zweck der Sinne liegt nicht darin, an die Objektivität gebunden zu bleiben. Sie dienen dazu, in Verbindung mit der Objektivität zu treten, die entsprechende Erfahrung zu machen und dann zu ihrer Quelle zurückzukehren. Dies wird in den Schriften auch Loslösung genannt. Es ist kein schmerzvoller Akt der Trennung, sondern ein freiwilliges Zurückziehen ins Innere. Während die Erfahrungen der Sinnesobjekte uns zeitlich befristete Glücksmomente geben, ist das innere Glück unbegrenzt.

Wir können die Sinne zurückziehen, indem wir sie in einen Sinn, das Hören, zurücknehmen. Das heisst, wir äussern den Klang OM zunächst stimmlich, dann in Gedanken und hören der Äusserung zu. Durch dieses Zuhören können wir den tonlosen Klang der Stille erfahren.

Ein wichtiger Schritt, um sich vom Sog der Sinne in die Objektivität zu befreien ist, den Mitwesen zu dienen. Durch Dienst befreien wir uns von unserem Ego; so werden die Sinne synchronisiert und zur Synthese zusammengeführt. Wenn wir dieses Wissen in die Praxis umsetzen, überwinden wir allmählich die Eingrenzung durch die fünf Sinne.

Krokodil und Schildkröte

Dieser Vorgang wird mit zwei Symbolen illustriert, dem Krokodil und der Schildkröte. Die Schildkröte kann ihre vier Beine und den Kopf in die Schale zurückziehen. Sie hat die Fähigkeit, in die Objektivität hinauszugehen und sich auch wieder in die Subjektivität zurückzuziehen. Das Krokodil kann dies nicht; es hat einen starken Zugriff und hält fest, was es einmal gepackt hat. So wird der Mensch, der durch die Sinne in der Objektivität festgehalten wird, mit dem Krokodil verglichen. Das Sanskrit-Wort für Krokodil ist *Makara*, was wörtlich auch die fünf Finger bedeutet und für die fünf Sinne steht. Sein Symbol ist der fünfstrahlige Stern, er steht für den Monat Steinbock, dessen Zeichen ein krokodilähnliches Wesen darstellt. Es heisst, der Mensch als Krokodil, *Makara*, muss sich in eine Schildkröte, *Kurma* genannt, umwandeln, damit er zu einem *Kumara*, einem Sohn Gottes werden kann. Er wendet die Zugriffskraft des Krokodils statt auf die Objektivität auf das Innere an. Der Meister ergreift die Seelen und lässt die Persönlichkeiten frei. So hält den Sohn Gottes nichts mehr in der Objektivität gefangen, sondern er ist fest im Geist gegründet.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: *Wege zum Heilen / div. Seminarnotizen*. - E. Krishnamacharya: *Ayurveda The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de - www.worldteachertrust.org)*.



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