

**Merry Life Lehren
Meister KPK
Samstag, 12. September 2020**

(Diese Abschrift der deutschen Simultan-Übersetzung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Der Text ist von *Master K. Parvathi Kumar* nicht auf mögliche Fehler geprüft worden.)



Vortrag 7

<https://www.youtube.com/watch?v=f-4asxrnKtw&list=PLsH2l6BIGH3b4sFdfDUvdUAIqVV8-JaSS&index=1>

Herzliche Grüße und viele gute Wünsche an alle Brüder und Schwestern in allen Gruppen des World Teacher Trust überall auf dem ganzen Planeten. Ob es nun Abend, Vormittag oder Nachmittag ist, ich wünsche euch einen schönen Tag.

Ich habe zu euch über das Werk des zweiten Manus gesprochen, der Manu Swarochisha oder Manu Priyavrata genannt wird. Das Ziel dieses Manus ist es, sicherzustellen, dass der Mensch ausgerichtet und mit Gefallen lebt, damit er die Essenz des Lebens gewinnt und sich dadurch selbst erfüllt. Damals wurden zehn Flammen in der menschlichen Konstitution geboren. Wenn diese 10 Flammen aktiv in uns funktionieren, dann ist der Mensch ein erfülltes und vollendetes Wesen. Der Manu ist das solare Prinzip, durch das die Menschheit hervorkam und während dieses Manvantaras überwiegen die Eigenschaften dieses Manus, dessen Name Swarochisha oder Priyavrata ist. Sein Name Priyavrata bedeutet, dass er es liebt, jeden Tag erfüllt zu leben. Das ist sein Ritual. Er lebt ausgerichtet und möchte das Leben in allen Zügen erfahren und genießen und Freude daran haben. Aus diesem Grund hat er im Menschen 10 Flammen entfacht, von denen wir in der vorhergehenden Klasse bereits 3 Flammen besprochen haben.

Die 1. Flamme ist die Flamme der Sprache und jeder muss daran arbeiten, dafür zu sorgen, dass es bei seinem Sprechen so ist als würde das Feuer aus ihm hervorkommen. Dieses Feuer bewirkt bei jedem Sprechen die notwendige Wärme, Ausstrahlung, Erleuchtung und den Magnetismus. Wenn

ein Seher spricht, erleuchtet er dadurch seine Umgebung. Diese Art von Sprechen wird in jeder Theologie als Feuerzungen dargestellt. Der Mensch hat die Qualität dieses Feuers und muss es in entsprechender Weise benutzen.

Die 2. Flamme betrifft die Ausrichtung im Leben, sowohl bei den kleinen als auch bei den großen Handlungen des täglichen Lebens. Dadurch erreichen wir dann Erfüllung und Freude am Leben.

Die 3. Flamme, von der gesprochen wurde, ist die Flamme des Gedankens und es geht darum, aus der Umgebung nicht mittelmäßige Gedanken aufzunehmen. Vielmehr sollen wir darauf achten, dass wir die Gedanken aus den höheren Kreisen empfangen und dann versuchen, sie auf der weltlichen Ebene zu manifestieren. Das heißt nichts anderes, als das Licht auf die Erde herab zu bringen. Wir sprechen von 'weißer Magie' oder 'das Reich Gottes fängt an, sich auf Erden zu manifestieren'. In den Gedanken kann sehr viel Subtiles und Göttliches aus der planetarischen, physischen Ebene manifestiert werden, aber nur, wenn unsere Gedanken aus den höheren Kreisen kommen, statt sich allein mit den alltäglichen Dingen zu befassen, die leicht das Denken besetzen. Um diese 3. Flamme am Brennen zu erhalten, müssen wir kontemplieren und darüber nachdenken; wir sollten uns auf die großen Taten ausrichten, die die Weisen auf diesem Planeten getan haben, sollten uns damit beschäftigen und nicht mit diesen kleinen alltäglichen Gedanken, denn sonst erlischt das Feuer in unserem Denken und ein solches Denken ist eine Anlaufstelle für Dämonen und Gespenster und bringt eher schwermütige Gedanken herein. Heute haben wir so viele Menschen, die unter Depressionen leiden, weil sie die Fähigkeit verloren haben, Gedanken aus den Höheren Ebenen zu empfangen. Das Denkvermögen kann sich auf sieben Unterebenen bewegen, aber unser Denken bewegt sich oft nur auf den dritten und vierten Unter-Ebenen des Denkens. Wir sollten statt dessen die Gedanken aus der fünften, sechsten und siebten Unterebene empfangen, wo die Gedanken sehr viel magnetischer, leuchtender und strahlender sind. Mit den Gedanken, die von diesen Ebenen stammen, können wir das Licht und die Veränderung in die Umgebung herabbringen.

Wir nutzen heute unser Denken also nicht so, wie es genutzt werden sollte. Von *Madame Blavatsky* wissen wir, dass den Menschen das Feuer der Gedanken in der 2. Hälfte der lemurischen Rasse geschenkt wurde als die Söhne des Willens, die Söhne des Feuers, die Söhne des Lichts, die Söhne des Yoga, all diese Söhne Gottes auf die Erde herabgekommen sind, um die erhabenen Gedanken herabzubringen und sicherzustellen, dass diese Menschheit Freude auf diesem Planeten empfindet und sich dann auf die höheren Ebenen der Materie bewegt. Unsere Aufgabe ist es jetzt sicherzustellen, dass diese Flamme am Leben erhalten wird, indem wir uns mit den Lehren der Meister, der Seher und der ältesten Lehrer verbinden und zwar indem wir darüber meditieren oder kontemplieren. Wir müssen täglich Zeit dafür einplanen und so sicherstellen, dass unser Denken frei ist und reine Gedanken empfangen kann. Das ist das, was wir in den Goldenen Stufen von *Madame Blavatsky* als ein 'reines Denken' finden.

Das sind die drei Flammen, über die wir in der letzten Klasse gesprochen haben.

Die 4. Flamme - Handlungen, die der Umgebung dienen

Die 4. Flamme, von der ich heute sprechen möchte, ist die Flamme, die durch die Hände entsteht. Die Hände können Feuer schaffen, d. h. die Hände können Energien übermitteln, die ganz verschiedener Natur sein können. Wir können Heilenergien übermitteln und wir können auch Energie verteilen, die andere erheben, so wie die Engel, die durch verschiedene Handhaltungen mit den Händen segnen.

Es gibt z. B. die Segenshaltung, bei der wir die Handinnenfläche (zum Segnenden hin) nach oben richten oder auch die Handhaltung, bei der die eine Hand nach oben, und die andere Hand nach unten zum Segnenden hin gehalten wird.

Das ist die Segnungshaltung der höchsten Stufe. Wir können damit



beginnen, die Hände so einzusetzen, dass wir der Umgebung helfen. Helfende Hände sind immer besser als ein Mund, der einfach nur predigt. Es gibt so viele Prediger auf diesem Planeten. Sie predigen anderen, aber wir sollten darauf achten, was sie tatsächlich tun - darauf kommt es an! Wir können den Menschen an seinen Taten erkennen und nicht an seinen Worten. Daran wird er nach der Alten Weisheit gemessen. Ein Mensch, der nur redet, steht unter einem Menschen, der mit seinen Händen arbeitet.

Deswegen sollen wir darauf achten, dass wir erhabene Gedanken empfangen und diese umsetzen, damit unsere Umgebung erfüllt wird - dass die Tiere und Pflanzen versorgt und geschützt werden und die Menschen erleuchtet werden. Damit arbeiten wir für das Wohl unserer Umgebung. Wir sollten nicht wie ein Baum sein, der keinen Schatten spendet. Es gibt viele Bäume, die sehr hoch gewachsen sind, aber weder Schatten, noch Früchte oder Blüten spenden. Wozu ist ein solcher Baum gut? - Doch nur zum Feuermachen. Aber es gibt andere Bäume, die Schatten spenden und Vögeln ein Zuhause geben. Es gibt hohe Bäume, die den Sehern als Wohnort dienen und diese Bäume haben so viele Blätter, Früchte und Blüten, die von bedeutendem medizinischem Wert sind. Solche Bäume haben einen Nutzen und so ist es auch mit den Menschen, wir sollten einfach von Nutzen sein und nicht wie ein Baum, der weder Blüten, Früchte schenkt oder Schatten hervorbringt, sondern nur für sich selbst dasteht in seiner ganzen Größe.

Es ist wichtig, dass unser Denken immer einhergeht mit der Arbeit unserer Hände, die arbeiten, um etwas herzustellen, etwas zu erbauen und unsere Umgebung zu erheben. Daher wurden in Alten Zeiten das Bestellen des Landes als edle und wichtigste Arbeit angesehen, weil eine solche Arbeit so vielen Spezies hilft. Sie bringt so viele Lebensmittel hervor und ohne Essen gäbe es keine Menschen auf dem Planeten. Daher ist das Produzieren und Ernten von Lebensmitteln neben dem Heilen und dem Lehren eine gute Tat. Dann kommt die Herstellung von Gütern und Diensten, von all den Dingen, die der Menschheit nutzen. Heute werden so viele unnütze Dinge hergestellt und schließlich weggeworfen. Damit man sie verkaufen kann, müssen die Menschen heutzutage mit Werbung bombardiert werden, um Bedürfnisse für Güter und Dienste zu schaffen, die sie zwar nicht brauchen, aber denken, dass sie sie brauchen. Aber man lebt viel besser ohne all diese Dinge, von denen wir heute umgeben sind. Wir haben viele Dinge, die nicht wirklich notwendig sind, aber irgendwie schaffen wir sie trotzdem an. So werden auch alle möglichen unnütze Dinge hergestellt, die von der Natur gar nicht mehr abgebaut werden können, wie z. B. Plastikartikel.

Bevor wir also durch unserer Hände Arbeit etwas herstellen, sollten wir uns fragen, wozu diese Dinge dienen, ob sie der Umgebung dienen und umweltverträglich sind. All das, was wir durch unsere Gedanken und durch die Arbeit unserer Hände herstellen, ist wie ein Kind in die Welt zu bringen. Und so sollten wir auch die Handlungen sehen, die wir vollbringen - inwiefern sind sie nützlich für die Umgebung?

Wir brauchen eine Abstimmung zwischen Denken und Handeln. Dies betrifft auch die Arbeit, bei der wir in der heutigen Zeit unsere Hände ganz oft benutzen, z. B. um auf dem Laptop so viele Nachrichten zu schreiben. Manche sind täglich mindestens eine Stunde am Handy beschäftigt, um irgendwelche Nachrichten rumzuschicken. Wozu dienen diese Nachrichten? Ist es nur Tratsch, ist die Hand wirklich für solche Aktivitäten gedacht oder geht es nicht eher um Gedanken, die die Menschen erheben? Was uns inspiriert, das können wir auch weitergeben, aber keine Nachrichten, die den Empfängern keinen Nutzen bringen.

Bei jeder Weisheit, die wir verteilen, sollen wir sicherstellen, dass wir sie selbst auch praktizieren. Nur dann, wenn wir sie auf uns selbst anwenden, hat es eine entsprechende Wirkung auf den anderen. Die Schönheit des Menschen liegt in der Alchemie, die geschieht, wenn er über Dinge spricht, die er selbst lebt. Wenn er nur über Dinge spricht, die er selbst nicht lebt, sondern nur von anderen empfängt, kann er andere dadurch nicht inspirieren. Die Lehren der großen Meister inspirieren uns heute noch. Warum? - Weil sie diese Weisheit lebten und dann erst weitergaben.

Es gibt also die Flamme des Sprechens, die Flamme des Gedankens und die Flamme der Lebensfreude. Okkulte Schüler schauen oft etwas verloren aus, als hätten sie alles verloren. Sie schauen zum Himmel, aber ihr Gesicht spiegelt nicht diese Freude am Leben wider. Aber es ist

wichtig, dass unser Leben voller Freude ist, das ist eine Flamme für sich. Die dritte Flamme sind die Gedanken und die vierte Flamme ist der Ausdruck unserer Arbeit, wenn wir mit unseren Händen Nutzbringendes tun. Unsere Gedanken zeigen sich in unserem Tun. Wenn unsere Gedanken trüb sind, dann sind auch unsere Handlungen schal.

Die 5. Flamme - Bildung der Körpergewebe durch das Essen/die Flamme der Fruchtbarkeit

Die fünfte Flamme ist eine sehr wichtige Flamme, die vom Manu Swarochisha oder Manu Priyavrata, dem zweiten Manu gegeben wurde. - Ich wiederhole diese Namen immer wieder, damit sie tief in euer Bewusstsein eindringen, denn sie beinhalten die Essenz dieses Manus.

Und nun spreche ich über die 5. Flamme, die er gegeben hat. Das ist die Flamme, die adäquate Energien im System schafft, d.h. es geht darum, dass alle unsere Körpergewebe gut erbaut sind und gut aufrechterhalten werden und das geht durch das richtige Essen, das wir zu uns nehmen. Heutzutage achten wir nicht mehr so sehr auf das Essen. Wir essen in der Eile immer und überall und auch beim Sprechen. Wir sind nicht achtsam beim Essen und achten noch nicht einmal darauf, dass unser Essen ausgewogen und vollwertig ist. Es sollte aber ausgewogen sein.

Die Schriften sprechen von sechs Geschmacksrichtungen, die den sechs Zentren in unserem Körper vom Ajna bis zum Muladhara entsprechen. Es gibt sechs Geschmacksrichtungen und sieben Körpergewebe, die durch das Essen aufgebaut und genährt werden und das ist ein Wissen an sich.

Dem Menschen wird empfohlen, möglichst alle sechs Geschmacksrichtungen aufzunehmen, aber nicht das, was seine Zunge gerne mag. Die Geschmacksrichtungen, welche die Schriften empfehlen, sind:

- eine natürliche Süße. Das ist eine Süße, die durch natürliche Zutaten entsteht.
- Die zweite Geschmacksrichtung ist sauer. Tamarinde oder Zitrone sind z. B. für den Körper sehr gut.
- Das dritte ist salzig. Wenn Salz in der Nahrung fehlt, ich habe das letztes erfahren, führt es zu Mangelerscheinungen, die aber auch entstehen, wenn wir zu viel Salz essen - wichtig ist die optimale Menge.
- Das vierte ist Chili. Der Körper braucht Chili, wir sollten zumindest Pfeffer nehmen, ansonsten entsteht nicht genügend Hitze im Körper.
- Die nächste Geschmacksrichtung ist bitter. Bitterstoffe sind gut für die Bauchspeicheldrüse.
- Die 6. Geschmacksrichtung ist adstringierend d.h. zusammenziehend und unser Mund wird trocken.

Durch diese sechs Geschmacksrichtungen werden die sechs Plexus im Körper gut ernährt. Das sind die Zentren, durch die die Energie und auch das Blut durch den Körper fließt. Im Altertum wurde der Ernährung große Bedeutung beigemessen. Man aß sehr viele Hülsenfrüchte, Gemüse, Milchprodukte wie Joghurt, Butter oder Ghee, es gab Getreide, Öle, die nicht erhitzt wurden - erhitztes Öl ist nicht so nützlich. In dieser Klasse geht es nicht in erster Linie um das Essen, sondern es geht darum, dass wir Getreide, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse in ausreichendem Maße zu uns nehmen. Keine dieser Nahrungsmittel sollten vernachlässigt werden, denn nur alle zusammen stellen eine ausgewogene Ernährung dar, so dass die Körpergewebe gebildet werden können.

Wichtig ist aber nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Wir sollten uns mit einem ruhigen Denken ganz dem Essen widmen und daran denken, dass dieses Essen die Devas im Körper ernährt und die Körpergewebe bildet. Das ist die Haltung, mit der wir essen sollten. Die Nahrung unterstützt den Menschen so sehr, aber statt uns in Dankbarkeit ganz dem Essen zu widmen, essen wir oft in aller Eile und reden dabei ununterbrochen über alle möglichen Dinge.

Bedeutsam ist auch der Ort, an dem wir essen. Wir sollten an einem reinen Ort essen, wie bei der Meditation. Es sollte ein besonderer Ort sein, an dem wir meditieren und dasselbe gilt auch für das Essen und vor dem Essen sollten wir ein Gebet sprechen, damit unsere Nahrung die Devas in uns ernährt. Die Veden geben ein Gebet, das sagt: Das Essen ist Brahman selbst, d. h. durch dieses Essen werde ich in der Lage sein, Brahman zu erreichen.

Wir sollten den Körper, d.h. die Engel in unserem Körper, regelmäßig ernähren. Wir können sie nicht hungern lassen. Deswegen ist es wichtig, zu essen.

Es heißt auch, wenn möglich sollten wir das Essen vermehren und wir sollten auch Essen verteilen. Von allen Spenden, die wir geben können, ist die Nahrungsausgabe am wichtigsten. Wir können anderen Menschen Essen geben, wir können die Tiere füttern, den Pflanzen Wasser und natürliche Düngemittel geben, wir können auch der Erde etwas Gutes tun, indem wir Kühe oder Schafe auf Weiden grasen lassen. Wenn wir diese Tiere drei Tage und drei Nächte auf den Weiden grasen lassen, dann findet eine Ausgeglichenheit statt, ein Gleichgewicht.

Es gibt so viele Aspekte in Bezug auf das Essen und in dieser Klasse wollte ich im Zusammenhang mit den 10 Flammen des 2. Manu insbesondere diese fünf Aspekte des Essens ansprechen, die in den Veden gegeben werden, sodass wir dadurch Brahman erreichen können. Das bedeutet, wir sollten die Nahrungsmittel ausgewogen und in angemessener Weise und an einem reinen Ort zu uns nehmen. Wir können nicht im Laufschrift oder im Bus frühstücken, nicht auf der Straße ein Sandwich essen - das wird uns heutzutage hauptsächlich in den Filmen vorgemacht. Der Mensch ist so übermäßig beschäftigt - für nichts - und hat keine Zeit mehr, ruhig zwei oder drei Mal am Tag eine Mahlzeit am Tisch einzunehmen.

Der Mensch muss darauf achten, dass er diese 5. Flamme entwickelt, weil es wichtig ist für unser Inneres. Wenn wir auf diese 5. Flamme gut achten, werden die sieben Körpergewebe gut erbaut und das wichtigste dieser Körpergewebe sind die Spermien im Mann und die Eizelle in der Frau. Wenn das Essen und die sexuelle Aktivität geregelt ist, dann ist auch die Menstruation der Frau ausgeglichen und ihr Zyklus nicht gestört. Von ihren Essgewohnheiten und ihrer Art, wie sie mit Alltäglichem umgeht, wird ihre Gesundheit bestimmt. Deshalb sollte sie darauf achten, damit bis zur Menopause die Eizelle gut gebildet wird. Wenn das Essen und die sexuelle Aktivität geregelt ist, wird auch beim Mann das Sperma gut gebildet. Sperma und Eizelle als die subtilsten Gewebe des Mannes bzw. der Frau enthalten die wesentlichen Energien und es gibt zwei Wege, sie zu benutzen:

- Die Sexualität dient zum einen der Reproduktion. Der Alten Weisheit gemäß haben wir die Aufgabe, Seelen, die inkarnieren wollen, einen Körper anzubieten. Wir selbst haben einen Körper bekommen und haben demzufolge die Verpflichtung, auch anderen Seelen, die inkarnieren möchten, einen Körper anzubieten. Diese Aufgabe können wir erfüllen, wenn die Spermien und die Eizellen stark genug sind.

- Der zweite und wichtigere Aspekt, besteht darin, für die Bildung von Ojas zu sorgen. Wenn das siebte Gewebe (Spermien/Eizelle) gut gebildet ist, wenn es also starke Spermien und Eizellen gibt, dann kann sich die Energie durch Kontemplation und Prana sammeln und bis zum Brauenzentrum aufsteigen und zur Bildung von Ojas beitragen. Ojas, eine aufsteigende Energie, ist das achte Körpergewebe.

Tejas ist das neunte Körpergewebe, das sich selbst über die Stirn ausdrückt, d. h. über die Stirn wird in die Umgebung sehr viel Licht ausgestrahlt, das Dritte Auge kann sich öffnen und man kann Dinge sehen, die man sonst nicht sehen kann. Das, was die Augen wahrnehmen können ist das eine, aber wenn sich das Dritte Auge öffnet, können wir so viel mehr und so viel weiter sehen. Wenn sich das neunte Körpergewebe bildet, können wir das Licht in der Stirn bilden, das andere Wesen in der Umgebung führen kann - wie das Leuchtfeuer im Leuchtturm. Das bedeutet, in unserer Stirn ist genügend Licht, um besser zu sehen, besser zu verstehen und andere anzuleiten. Wir sollten nicht überstürzen, andere zu führen, wichtig ist, dass wir durch Essen genügend Fruchtbarkeit in uns erzeugen, und wenn man drei/vier Kinder haben möchte, kann man diese Fruchtbarkeit nutzen und

dann die restlichen Jahre dazu benutzen, um Ojas, das achte Körpergewebe, zu bilden. Tejas, das neunte Gewebe, drückt sich als ein Leuchten im Gesicht aus.

Brajas ist das zehnte Körpergewebe, das sich nach außen ausdrückt - wie Lichtflammen. Es verleiht unserem Gesicht ein Leuchten und hat einen sehr guten Einfluss auf die Umgebung.

Diese drei Körpergewebe können wir aus dem siebten Gewebe entwickeln und auf diese Weise auf die Devachan-Ebene, die göttliche Ebene, die Ebene der Lichtwesen, kommen. Wenn wir diese Ebene der Devas erreichen möchten, dann müssen in unserem Körper genügend Umwandlungen stattfinden. Alles ist eine Frage der Transmutation, um in höhere Sphären aufzusteigen und dort gibt es andere Eigenschaften. Wir halten uns meistens auf der physischen, emotionalen und mentalen Ebene auf und müssen weiter zur buddhischen Ebene aufsteigen, indem wir die 5. Unterebene, die 6. Ebene und die 7. Unterebene des Denkens entwickeln und dann aufsteigen zur buddhischen Ebene.

Um auf diese buddhische Ebene aufsteigen zu können, müssen wir diese drei Körpergewebe mit Hilfe des 7. Körpergewebes entwickeln und wenn das 7. Körpergewebe entwickelt ist, dann leuchten unsere Augen. Wenn die Augen eines Menschen leuchten, ist dies ein Zeichen, dass er das 7. Gewebe entwickelt hat. Dann kann man die Körpergewebe weiterentwickeln und das achte, neunte und zehnte Gewebe aufbauen. Dann sind die Augen magnetisch und können unglaublich viel Licht, Segen und Glückseligkeit in die Umgebung ausstrahlen.

All dies geschieht, aber erst, wenn die niedrigeren Körpergewebe gut entwickelt sind. Dann braucht es Pranayama, Pratyahara und Dharana - in diesen drei Schritten können die drei höheren Gewebe entwickelt werden. Wenn diese Gewebe entwickelt sind, dann haben wir die Fähigkeit in das Devachan überzugehen - wir sprechen von der 5. Ebene, das ist die Ebene der Devas.

Jeder Aspirant, jeder Jünger, würde gerne an diesen Wohnort des Göttlichen zurückkehren. Es gibt so viele Abstufungen auf der göttlichen Ebene, aber wenn wir diese göttliche Ebene einmal erreicht haben, dann wird es einfacher. Es gibt eine Art von Benchmark, und wenn wir unterhalb dieses Benchmarks bleiben, sind wir in der weltlichen Aktivität. Das können wir tun, wir können hinuntersteigen auf die weltliche Ebene und dann durch Pranayama, Pratyahara und Dharana wieder nach oben steigen. Und die Grundlage dafür ist der Brennstoff, den wir dem Körper geben. Dieser Brennstoff sollte genügend Spermien/Eizellen in uns hervorbringen, ansonsten ist der Wunsch nicht fruchtbar genug und es kann nichts darauf gedeihen. Wenn wir einen Damm bauen, dann können wir das umliegende Land bis zum Flussufer hin bewässern. Aber wozu dient ein Damm, wenn das Flussbett trocken ist? So sollte es bei uns nicht sein.

In jungen Jahren - bis zum 49., 56. oder auch 63 Lebensjahr - können wir durch gutes und richtiges Essen unsere Körpergewebe gut entwickeln - Lymphe und Blutplasma → die roten Blutkörperchen → die Muskeln → das Fettgewebe → die Knochen und Knorpel → das Nervengewebe, Knochenmark und Bindegewebe und schließlich das männliche und weibliche Fortpflanzungsgewebe. Diese Körpergewebe müssen gut aufgebaut werden, damit wir mit Hilfe von Pranayama, Pratyahara und Dharana nach oben steigen können. Wenn wir Dharana erreicht haben, können wir unser Bewusstsein in der Stirn halten und uns stabil und ohne zu schwanken für eine lange Zeit an diesem Ort aufhalten. Wir können die Ebene des Lichtes sehen. Auf dieser Ebene erfahren wir unseren Arbeitsplan, den wir dann später umsetzen können. In der Morgen- und Abendmeditation sollten wir den Plan empfangen können und ihn während des Tages ausführen. Das sollte unser Ziel sein.

Stellt also sicher, dass ihr ausgewogenes Essen bewusst esst - ihr braucht nicht fasten und euer Essen kontrollieren. Heutzutage gibt es, was das gesunde Essen anbelangt, so eine Mode, mit der die Menschen wegkommen von ausgewogenem Essen. Je mehr die Menschen nach Gesundheit streben, desto weiter entfernen sie sich von der Gesundheit. Das sollte nicht passieren.

Um es zusammenzufassen: wir sollten uns ausgewogen den beiden besprochenen Aspekten nähern, d. h.

- den Plan der Seher erfüllen, indem wir den sich inkarnierenden Körpern Seelen anbieten. Da wir einen menschlichen Körper bekommen haben, sollten auch wir den inkarnierenden Seelen einen, zwei oder mehr Körper bereitstellen und die Sexualität beschert uns die diesbezügliche Freude. Wenn die Feuer nicht richtig genutzt werden, dann haben wir in dieser Inkarnation keine Kinder.

- Darüberhinaus sollten wir die Funktion der 5. Flamme, die auch die 'Flamme der Fruchtbarkeit' genannt wird, dazu nutzen, um uns selbst zu erheben.

Und wenn wir auf diese Weise für das Feuer der 5. Flamme arbeiten, manifestiert sich

Die 6. Flamme - Vitalität

Bei der sechsten Flamme spielt die Bildung und Verteilung von Fett im Körper eine Rolle. Fett ist im Körper sehr bedeutsam. Weder eine zu dicke/übergewichtige Person noch eine zu dünne Person kann so gesund sein, um ihre Aufgabe gut zu erfüllen. Extrem dicke und extrem dünne Menschen können nicht gesund sein.

Es ist auch wichtig, dass das Körperfett in unserem Körper gut verteilt ist. Wenn es sich an falschen Stellen anlagert, dann ist es ratsam zu versuchen, es dort abzubauen. Wir sollten darauf achten, dass sich an den Schultern und am Rücken Muskeln und Fett bildet. Viele haben Rückenprobleme, weil sie nicht genügend Rückenmuskeln haben. Man kann dann nicht gerade sitzen und muss sich anlehnen, aber wenn sich das Fett am Bauch ansammelt, dann sollten wir schauen, dass wir das wieder abnehmen. Das Fett sollte auf den Schultern und dem Rücken verteilt sein und es sollte auch Fett geben zwischen den Wirbeln, d. h. das Körperfett sollte richtig verteilt sein und das geschieht durch Essen, das auch Kohlenhydrate enthält - manche Leute vermeiden Kohlenhydrate.

Wir sollten auch täglich mindestens 20 Minuten Körperübungen machen. Der Ayurveda sagt: Stellt sicher, dass jedes Glied eures Körpers beweglich ist. Es sollte so beweglich sein wie bei einem Jungen von sieben Jahren. Schaut mal, wie einfach ein Junge sich nach vorne, nach hinten, zur Seite beugen kann, er kann sitzen, er kann hocken, knien und jedes Gelenk einfach bewegen. Das können wir auch, wenn wir jeden Morgen ca. 20 Minuten Asanas machen. Dadurch bleibt der Körper 84 Jahre lang fit. Es geht nicht darum, eine gute Figur zu haben, sondern es geht um Gesundheit. *Narendra Modi*, der indischen Premierminister, macht jeden Morgen Yoga. Er ist äußerst gelenkig und kann sich sehr gut beugen, wie z. B. der amerikanische Präsident - aber nicht nur er - erstaunt festgestellt hat. *Narendra Modi* ist nicht nur ein führender Politiker mit gutem Willen, sondern auch ein Mensch, der Yoga praktiziert. Er ist 70 Jahre alt und ist sehr gut zu Fuß. Er hat bereits in jungen Jahren mit Yoga-Asanas begonnen und hat auch kräftige Muskeln. An seinen Händen, seinen Schultern und seinem Oberkörper sieht man, wie stark er ist, mit optimalen Proportionen. Es gibt Menschen, die Yoga praktizieren und bewusst und stabil sind bis zu ihrem 84. Lebensjahr. Durch diese Übungen können wir unseren Körper trainieren - so wie wenn man eine Maschine gut schmiert, und eine gut geschmierte Maschine funktioniert länger - und ein durchtrainierter Körper **ist vitaler.**

Die Vitalität ist die Flamme, die uns von Krankheit fernhält. Es gibt Menschen, die 18 Stunden am Tag arbeiten und nicht krank werden. Ich führe noch einmal das Beispiel des indischen Premiers an. In den letzten 30 Jahren hat er 18 Stunden am Tag gearbeitet und noch nie Urlaub gemacht. Er arbeitet auch sonntags und kennt keine 'Feiertage'. Er sagt: „Ich schlafe 5 Stunden in der Nacht und dann arbeite ich den Rest des Tages für das Wohl der Umgebung. Er ist unverheiratet und hat kein eigenes Konto und kein persönliches Eigentum, er arbeitet nur für das Land, und das kann er tun, weil seine Vitalität so stark ist. Sein Körper ist so vital, dass er nie krank wird. Das ist eine eigene Flamme, dass man nicht so oft krank wird. Ab und zu mal krank zu werden, ist in Ordnung, aber, wenn man immer wieder krank wird, dann kommt man nicht so weit im Leben. Könnt ihr das erkennen, dass das eine große Flamme ist?

Die 7. Flamme - die Flamme der Äußerung

Die Sprache ist das eine, und die Äußerung ist das andere. Wenn wir sprechen, sollten wir auch darauf achten, dass unser Sprechen Qualität hat, aber die Äußerung hängt mit unseren Stimmbändern zusammen. Je nachdem, wie wir unsere Stimmbänder benutzen, entsteht zwischen unseren Stimmbändern entweder der Nektar der Unsterblichkeit oder Gift.

Es gibt eine Flamme in der Kehle und diese Flamme sollte sehr gut genutzt werden. Wir sollten darauf achten, dass das, was wir sprechen, für andere auch verständlich ist, und unsere Stimme sollte genügend Volumen und Tiefe haben, damit sie die Ohren der anderen erreicht. Wenn unsere Stimme magnetisch ist, hören die Leute so zu als ob eine Kobra der Flötenmusik lauschen würde.

Nicht alle Stimmen sind magnetisch. Die Stimme sollte Tiefe erreichen. Zwischen den Stimmbändern gibt es eine Flamme und diese Flamme sollte qualitativ sein, nicht zerstörerisch. Die Stimmbänder produzieren im Wesentlichen drei Arten von Tönen, den tiefen Ton, den mittleren und den hohen Ton. Wir sollten zum Sprechen normalerweise den mittleren Ton nehmen. Wenn jemand neben uns steht, dann sprechen wir leise, wenn jemand weiter weg ist, ist unsere Stimme höher und lauter. Musiker sollten sieben Töne benutzen. Selbst bei den sieben Tönen wird der vierte Ton als der wichtigste betrachtet. Daher wird bei Musikinstrumenten mit 7 Tönen, wie der Violine und der Lyra, die mittlere Saite am meisten benutzt und die drei Saiten rechts und links unterstützen den mittleren Ton hin zur vollkommenen Musik.

Genauso sollten auch wir darauf achten, dass wir in der mittleren Tonlage sprechen - nicht zu laut und nicht zu leise. Dies ist wichtig und sollte von Kindheit an kultiviert werden bei der Äußerung des heiligen OM. Wenn wir mit dem Äußern von OM beginnen, äußern wir es so laut wie möglich und lassen es dann ausklingen. In Indien brachten die Lehrer die Kinder zu einem Fluss und achteten darauf, dass die Kinder bis zum Hals im Fluss standen und dann OM äußerten. Das Kehlzentrum als das mittlere Zentrum zwischen dem Muladhara, Sakralzentrum und Solarplexus einerseits und dem Sahasrara, Ajna und Anahata andererseits, ist in der Lage, die Energie in den drei Zentren Muladhara, Sakralzentrum und Solarplexus nach oben zu ziehen, so dass die drei höheren und die drei niederen Zentren mit Hilfe des Kehlzentrums gut verbunden werden können.

Die Hauptaufgabe der Kehle ist die Äußerung, nicht das Sprechen. Das Sprechen erfolgt mit der Zunge und die Äußerung mit den Stimmbändern und diese Äußerungen sollten magnetisch sein. Seher können sich so äußern, d. h. mit der richtigen Anstimmung müssen die Energien von den höheren Zentren herabsteigen, sogar die Engel müssen dann zuhören. Wenn der Mensch richtig ausgerichtet ist und entsprechende Äußerungen macht, dann müssen die Engel antworten. Selbst Menschen, die schwarze Magie betreiben, können entsprechende Äußerungen machen und somit Energien herabbringen, die sie dann für üble Zwecke verwenden. Seher werden sie benutzen, um dem umgebenden Leben zu dienen.

Diese Möglichkeit, das Göttliche zu erreichen, eröffnet uns das Kehlzentrum. Wenn jemand in einen Ashram kommt, um sich in der Weisheit zu üben, wird ihn der Lehrer zuerst bitten, das OM anzustimmen. Dabei kann er spüren, welche Art von Schwingung der Schüler hat und wie stark diese ist. Dann wird er darauf achten, dass der Schüler OM richtig äußert.

Von den sechs Schlüsseln der Veda ist ein Schlüssel die Äußerung. Dieser Schlüssel wird Shiksha genannt. Wenn wir uns richtig zu äußern wissen, können wir dadurch Energien herabbringen. Wer nicht richtig äußern kann, kann nichts herunterbringen, d. h. wir führen dann irgendwelche Verehrungen durch, singen OM, aber es geschieht dadurch nichts. Durch das Singen des OM sollte eine solche Schwingung entstehen, dass der Himmel sich öffnet und die Energien herabströmen. Jedes Mal, wenn wir OM richtig äußern und dann eine Pause lassen, entsteht auf diese Weise ein Trichter und die Energien können herabsteigen. Der Gedanke bei OM ist, dass wir die Energien aus höheren Kreisen herabbringen und sie in den niederen Kreisen zum Ausdruck bringen.

Äußerungen haben also eine große Bedeutung und deshalb müssen wir auf unsere Stimmbänder achten, damit wir gut anstimmen können. Das OM ist ein heiliges Wort. Wir brauchen nicht alle Mantren singen können, es reicht, wenn wir OM richtig äußern. OM umschließt alle Mantren, d. h.

wenn wir 21 Mal OM äußern, dann nähren wir dadurch auch unsere Stimmbänder. In alten Zeiten wurden 3 Stunden lang Klänge über das Kehlzentrum geäußert. Diese Übung wurde drei Stunden lang durchgeführt. In dem Buch „Spirituelle Astrologie“ spricht *Meister EK* unter dem Kapitel „Löwe“ von einer Schule der Meister, wo Schüler täglich drei Stunden lang Äußerungen machten. Durch diese dreistündige Äußerung wird in unserem Körper alles gereinigt und dadurch entsteht sehr viel Feuer, sodass wir entsprechend viel aufnehmen können, in diesem Fall wären es riesige Mengen an Nahrung. Schüler, die Pranayama praktizieren und OM äußern, können sehr viel mehr essen - viel essen heißt ausgewogen essen - und dadurch den Körper ernähren.

Die Kehle reinigt den Solarplexus, das Sakralzentrum und das Basiszentrum und verbindet uns mit den höheren Zentren. Das ist wichtig zu wissen. Im Durchschnittsmenschen ist die Kehle zu den drei niederen Zentren hin verbunden, aber nicht zu den höheren Zentren. Bei einem Musikinstrument mit (nur) vier Saiten entsteht keine vollkommene Musik, bei einem siebensaitigen Instrument kann eine vollkommene Musik entstehen.

Die drei höheren und die drei niederen Zentren können im Menschen nur mit Hilfe des vierten Zentrums, der Kehle, verbunden werden und in der nächsten Klasse werde ich noch weiter über diese Flamme und die restlichen Flammen sprechen.

Vielen Dank, ich freue mich immer, wenn ich Euch sehe. Jedes Mal sind es andere Bilder und es ermutigt mich immer, euch zusätzlich zu den Menschen, die hier vor Ort sind, zu sehen.

Danke und Namaskaram.