

Kurzfassung

Die 18 Schritte des Yoga der Synthese nach Maharshi Kapila

Kapila ist das zehnte Kind von *Kardama*, dem *Prajapati*, und er ist niemand anders als der Absolute EINE, der durch die neun Schichten der Natur herunterkommt. Er ist der erfüllte EINE, der in einer Form ist und als 'das Wort in Fleisch und Blut' gilt. Zum ersten Mal spricht *Kapila* den Yoga auf dem Planeten aus und das geschah in den Wäldern Kaliforniens, aber es wurde aufbewahrt in den Bergregionen des Himalaya. Diese Lehre, die zu uns gekommen ist, gibt u. A. eine einfache Beschreibung der Yoga-Schritte.

1. Karmische Verpflichtungen erfüllen

Jeder Mensch sollte sich bereitwillig dem obligatorischen Karma stellen und den Pfad der Jüngerschaft nicht als Mittel betrachten, seinem verpflichtenden Karma zu entkommen. Mit dem Eintreten in den Körper schafft der Mensch Verpflichtungen, die er erfüllen muss.

a) Verpflichtungen in Bezug auf den eigenen Körper

Unser Körper ist nicht unser Körper, sondern er wurde uns von Gott, d. h. von der Natur gegeben, damit wir ihn in angemessener Weise benutzen und uns entwickeln können. Unter allen Lebensformen, die es im Universum gibt, hat die Seele mit dem menschlichen Körper die besten Potentiale erhalten, die es gibt. Daher hat der Mensch eine Verantwortung seinem Körper gegenüber. Er muss ihn richtig ernähren, ihn in richtiger Weise benutzen und ihm angemessene Ruhephasen geben. Er muss dafür sorgen, dass die Lebensenergie im Körper frei fließen kann, denn Vernachlässigung des Körpers verursacht Stauungen und Verstopfungen und lässt Krankheiten entstehen. Wir müssen die Sprache unseres Körpers verstehen, müssen wissen, was für ihn gut und akzeptabel ist. Das, was dem einen gut bekommt, muss für einen anderen Körper nicht unbedingt akzeptabel sein. Der Körper ist ein göttliches Instrument, das sehr respektvoll behandelt werden will und wir müssen ihn so benutzen, dass die Seele ihre Ziele und Absichten erfüllen kann. Das ist ein grundsätzliches Verständnis im Yoga.

b) Verpflichtungen gegenüber den Eltern und den Lehrern

Die 2. Verpflichtung haben wir den Eltern gegenüber, die für uns gesorgt haben als wir Kinder waren. Deshalb sind wir ihnen verpflichtet, und wenn sie uns brauchen, sollten wir aus Dankbarkeit für sie da sein.

Die nächste Verpflichtung haben wir den Lehrern gegenüber, die uns geholfen haben, Wissen zu erwerben - sei es exoterisches oder esoterisches Wissen. Jeder Schüler sollte seinen Lehrern mit viel Respekt begegnen und ihnen gegenüber eine respektvolle innere Einstellung haben und dankbar sein für das Wissen, das sie uns vermittelt haben. Mehr verlangt der Lehrer nicht vom Schüler. Er möchte, dass seine Schüler das Wissen aufnehmen und mit Hilfe des Wissens ein gutes Leben führen. Er ist zufrieden, wenn sich der Schüler das Wissen aneignet und entsprechend lebt. So entfaltet sich ihm ein größeres Wissen und dies beobachtet der Lehrer und erfreut sich daran.

c) Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft

Die nächste Verpflichtung haben wir der Gesellschaft gegenüber, weil wir von ihr so viele Dinge empfangen. Um diese Verpflichtung zu erfüllen, sollten wir einen Beruf ergreifen - selbstständig oder als abhängig Beschäftigter - und in der Gesellschaft arbeiten. Wir sollten sehen, was wir für die Gesellschaft beitragen können, um unsere Verpflichtungen ihr gegenüber zu erfüllen. Jede berufliche Tätigkeit ist eine Erfüllung der Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft.

d) Verpflichtungen gegenüber dem Ehepartner und den Kindern

Eine weitere Verpflichtung haben wir dem Ehepartner und den Kindern gegenüber, vor denen wir nicht im Namen des Yoga oder der Jüngerschaft weglaufen dürfen. Der Yoga erfordert, dass wir

diesen Verpflichtungen gerecht werden. Wenn jemand heiratet und Kinder bekommt, sind wir ihnen solange verpflichtet, bis sie erwachsen sind und ein eigenes Leben führen.

Dem Ehepartner gegenüber sind wir lebenslange Verpflichtungen eingegangen, weil wir versprochen haben, den anderen zu unterstützen bis das Leben beendet ist - so lautet das Eheversprechen.

e) Verpflichtungen gegenüber der Natur

Jeder Mensch ist zudem der Natur verpflichtet, d. h. der Materie, dem Wasser, den 5 Elementen, den Tieren, den Bäumen und der Umgebung. Verpflichtet sind wir auch den Intelligenzen, die in uns arbeiten. Wenn wir sie anerkennen und unsere Dankbarkeit ihnen gegenüber ausdrücken, dann ist unsere Verpflichtung ihnen gegenüber schon erfüllt.

2. Lernt die Gesetze der Rechtschaffenheit und lebt danach

So lautet die nächste Anweisung und alle Schriften weisen darauf hin, was rechtschaffen ist und beschreiben das, was rechtschaffen ist mit

a) Harmlosigkeit, d. h. nicht schädigen - weder physisch, noch durch Worte oder Gedanken. Man darf anderen keinen Schaden zufügen, weil es dem Gesetz rechter Beziehungen widerspricht. Es wäre unrechtmäßig, wenn durch unser Tun andere leiden müssten - AHIMSA. Wir dürfen den anderen nicht ausbeuten, ausnutzen und auch nicht zulassen, dass andere dies mit uns tun.

b) Denken, Sprechen und Handeln müssen übereinstimmen. Nur dann sind wir zuverlässig und vertrauenswürdig. Wenn wir etwas sagen, aber etwas anderes tun und im Denken auch noch etwas verborgen halten, sind wir gespalten und können keine Fortschritte machen, weil es im Inneren einen Konflikt gibt, obwohl wir vielleicht nach Außen hin lächeln.

Die Eltern, die Geschwister, die Freunde und die Gesellschaft vertrauen uns, aber wenn wir nicht rechtschaffen sind, entsprechen wir diesem Vertrauen nicht. Sogar unser Hund vertraut uns und die Pflanze im Garten vertraut darauf, dass wir ihr genügend Wasser geben. Dieses Vertrauen können wir nur aufbauen, wenn unsere Gedanken, unser Sprechen und das, was wir tun, übereinstimmen.

Die Schriften ordnen eine Reihe von rechtschaffenen Verhaltensweisen an und nennen sie 'Tugenden'. Tugenden geben uns Stärke, Laster - das Gegenteil der Tugenden - ziehen uns langsam nach unten und schwächen unsere Intelligenz, aber Tugenden stärken sie. Wenn wir tugendhaft sind, ist unsere Intelligenz zeitgenau, ansonsten ist sie dann, wenn wir sie brauchen, nicht da. Je tugendhafter wir uns zeigen, umso intuitiver werden wir, desto mehr elektrische Hinweise bekommen wir, aber wenn wir keine Tugenden pflegen, geschieht das Gegenteil. Das heißt, üblicherweise sind wir brilliant, aber wenn wir eine bestimmte Aufgabe erfüllen sollen, ist die ganze Brillanz dahin. Welch ein Fluch ist das! Es ist eine besondere Gnade, wenn wir im richtigen Augenblick die richtige Idee haben und es ist ein Fluch, wenn wir immer alles wissen, es aber in dem Moment, in dem wir es brauchen, nicht abrufen können. Daran lässt sich ermessen wie tugendhaft bzw. untugendhaft wir uns gerieren. Wir sollten nicht von den Schriften abweichen und meinen, dass wir einem Yoga folgen. Es ist ein Schein-Yoga, eine Farce, wenn wir dem 'Yoga' folgen, aber eine falsche Beziehung zum anderen Geschlecht haben oder andere täuschen oder betrügen. Dann sind wir nicht vertrauenswürdig. Grundlegenden Gesetzen müssen wir unbedingt folgen. Dann kommt der nächste Yoga-Schritt:

3. Tut eure Pflicht und seid mit dem zufrieden, was zu euch kommt

Die Regierungen, die von Kali beeinflusst sind, fördern das Glücksspiel, weil sie daran mitverdienen. In Europa und Amerika gibt es viele Arten des Glücksspiels, während es in Indien noch keine Casinos gibt, weil man weiß, dass sie mit der Weisheit nicht vereinbar sind.

Yoga sagt: "Ihr seid eine Sonne und je mehr ihr anbietet, umso mehr empfangt ihr aus höheren Kreisen und je mehr ihr für euch behaltet, umso mehr Erstickungsgefühle werdet ihr haben. Tut

eure Pflicht und seid mit dem zufrieden, was zu euch kommt." Dann werden wir ein zufriedener Mensch und ein zufriedener Mensch ist immer voller Freude. Wer aber immer nur das im Kopf hat, was er haben will, hat in seiner Psyche immer irgendwelche Mängel.

Energie sollte nicht aus den niederen Kreisen, sondern aus den Höheren Kreisen hereinkommen und an die niederen Ebenen verteilt werden. Das lässt uns aufsteigen, und wenn wir mehr bekommen, als wir geben, zieht es uns nach unten. Dieses Gesetz müssen wir unbedingt beachten.

4. Besuche immer wieder weise Menschen und heilige Orte

Wenn es in eurer Umgebung/eurem Land einen Weisen gibt, solltet ihr euch auf jeden Fall auf den Weg machen, ihn zu sehen, ihm mit Früchten und Blumen eure Ehrerbietung zeigen und 5-10 Minuten in seiner Aura bleiben - mehr braucht ihr nicht tun. Das ist eine Anweisung.

Genauso ist es, wenn ihr erfahrt, dass ein Weiser an einem bestimmten Ort gelebt hat, dann solltet ihr diesen Ort besuchen, 10 Minuten still dort verweilen und dann wieder zurückgehen. Ihr könnt das Haus besuchen, in dem er gelebt hat, und wenn ihr hört, dass es einen heiligen Ort gibt, an dem viel Heilung und Erleuchtung geschehen ist, solltet ihr dorthin gehen, dort sitzen und euch auf die Energie einstellen und wieder zurückkehren. Das hat eine subtile Wirkung auf uns. Unser bewusstes Denken wird dies nicht sofort erkennen, aber im Unterbewussten lässt sich die Wirkung nieder. Es wird gesagt, jeder Jünger sollte wenigstens ein Mal im Jahr eine Pilgerreise machen, entweder zum Ort eines großen Meisters oder einem anderen heiligen Ort, das kann Mekka, Jerusalem, Varanasi oder ein anderer in der Nähe liegender heiliger Ort sein, um die notwendigen Energien zu erhalten, die zu unserer Umwandlung beitragen.

Es gibt Leute, die eine Pilgerreise nach der anderen machen, haken sie ab in dem Bemühen, keinen heiligen Platz auszulassen, erfahren aber nicht die Wohltat der GEGENWART, weil die Wirkung nur mit der Ausrichtung auf die GEGENWART kommt.

Die GEGENWART ist allgegenwärtig und dennoch hat sie an bestimmten Orten eine stärkere Wirkung. Deshalb sollte man an einem heiligen Ort oder einem Pilgerzentrum einfach nur still sitzen und die GEGENWART empfangen, ohne dem Denken Raum zu geben, sich zu entfalten oder Konzepte aufzubauen.

5. Verhaltet euch nicht barbarisch,

d. h. unzivilisiert. Unsere Beziehung sollte zu allem sehr sanft, zart und sehr verfeinert gehalten sein. Eine Blume sollte zart berührt werden, weil die Blüte zart ist. Nicht alle können wirklich gut mit Blumen umgehen. In den Händen mancher Menschen bleiben Blumen lange frisch, länger als bei anderen. Manche schmücken sich selbst mit Blüten und nach einer Stunde wird an der Blüte deutlich, wie fein das Energiesystem dieser Person ist.

Kapila legt uns einen sehr einfühlsamen Umgang mit den Menschen nahe. Mit Kindern sollten wir wie mit Blüten umgehen. Es gibt Menschen, die beim Anblick eines Kindes seine Wangen streicheln. Warum kann man das Kind nicht einfach nur anschauen, warum muss man es berühren? In dem Kind ist eine sehr zarte Energie und es zeigt eine unkultivierte Energie, ein fremdes Kind zu streicheln oder gar zu küssen, ohne nachzudenken. Wie zart ist unsere Energie, dass wir das Kind berühren und ihm unsere Energie aufdrücken?

Wer in immer feinere und höhere Energien eintritt, ist sehr zart und sehr wirkungsvoll und zwar nicht nur im Umgang mit Menschen, sondern in allem, was wir von morgens bis abends tun und dies beginnt schon am frühen Morgen - wie gehen wir mit unserer Zahnbürste, wie gehen wir mit unseren Schuhen oder unserer Kleidung um?

Je nach Umgang mit den Dingen gewinnen wir das, was man 'Shradda' nennt. Dieser Begriff ist schwer zu übersetzen und bedeutet 'ein liebevoller, hingebungsvoller, aufmerksamer Umgang mit den Dingen'. Alles, was wir benutzen und was wir zu tun haben, wird dann immer feinere Energien

bekommen, statt seine Energien zu verlieren. In den Händen mancher Menschen gehen Kameras kaputt - zerbrechen oder gehen verloren, weil man zu rau mit ihr umgegangen ist. Das gibt einen Hinweis auf das Energiesystem jenes Menschen.

6. Auftauchende Probleme sollten nicht aufgeschoben, sondern sofort gelöst werden

Normalerweise gehen wir unseren Problemen gerne aus dem Weg oder schieben sie vor uns her, aber *Kapila* sagt, wir sollten uns sofort damit auseinandersetzen. Je mehr wir uns mit problematischen Dingen beschäftigen und Wege finden, sie auszuräumen, umso mehr arbeiten wir an unserer Befreiung.

Jedes Problem will dann bearbeitet werden, wenn es auftaucht. Ein Hinausschieben kann einen Schneeballeffekt bewirken und immer größer werden. In dem Moment, in dem das Denkvermögen das Problem erkennt, sollten wir uns sofort damit beschäftigen und all unseren Verstand nutzen, um eine Lösung zu finden. Dies ist ein Schlüssel zur Befreiung, der dem Ziel des Yoga dient, frei zu werden, wenn man umringt ist, aber man kann nur frei leben, wenn das Denkvermögen von der Umgebung unbeeinträchtigt ist.

7. Sorge für reine Nahrung

Dies ist ein allgemein bekannter Schritt, aber nur wenige folgen ihm. Das Essen bietet Leben an, aber es enthält viel materielle Substanz, die unser gesamtes System durchläuft und ohne gute Ausscheidung verbleibt sie in uns und man lagert immer mehr an. Ein großer Teil der Menschheit leidet unter Verstopfung. Dies gilt als ungesund und frühstücken sollte man erst nach der Darmentleerung. Bei der Atmung wird dieses Prinzip jedem klar - man kann erst wieder einatmen, nachdem man ausgeatmet hat. Dies ist eine Disziplin, um den Körper gesund zu erhalten, ansonsten wird alles, was wir ihm zuführen - egal wie gesund es ist - den Körper nach und nach schädigen. Auch das frische Essen wird von dem beeinträchtigt, was schon dort lagert.

Mit der Darmentleerung beginnt alles und anschließend geht es darum, was wir essen sollen. Aus Erfahrung sollten wir wissen, was für unser System verträglich ist und was nicht. Gleichzeitig sollten wir aber nicht rigide sein und sollten stattdessen unseren Magen so trainieren, dass er viel Verschiedenes vertragen kann, aber selbst Bekömmliches sollten wir nur in bescheidenen Mengen zu uns nehmen. Wer in diesem Leben fettleibig ist, kann davon ausgehen, dass er auch im nächsten Leben Übergewicht haben wird. Deshalb ist es gut, soviel wie möglich abzuspecken, damit wir im nächsten Leben nicht genauso rund durchs Leben gehen.

Was die Qualität des Essens betrifft, geht es darum, dass die Nahrung rein und frisch sein soll und von natürlichen und sauberen Tellern gegessen werden sollte, und es sollte mit Liebe gekocht und serviert werden. Ein einfaches, mit Liebe zubereitetes Essen ist immer wertvoller, als jedes noch so appetitlich und sauber angerichtete Essen im 5-Sterne Restaurant.

Als nächstes geht es darum wie, mit welcher inneren Einstellung, wir essen. Die beste Einstellung zum Essen besteht darin, das Essen als Ritual zu sehen, in dem wir so essen, dass es ein Anbieten an die Intelligenzen in uns wird und niemals essen, ohne vorher zu beten. Im *3. Band der Geheimlehre* wird gleich in den ersten Kapiteln darauf verwiesen, wie wichtig ein kleines Gebet vorab ist. Fühlt das Essen als Brahman, fühlt euch selbst als Brahman:

"Möge dieses Essen mir und der Umgebung helfen."

In Indien sagen wir 'Krishnaarpanam'¹ oder 'Brahmarpanam'

Egal was wir essen, wenn wir zuvor dieses Gebet gesprochen haben, bekommt das Essen diese positive Schwingung, auch wenn es kein ganz frisches Essen ist. Nach dieser Anrufung des

¹ Das bedeutet: 'Ich biete alles Krishna an'.

Göttlichen ist die fehlende Frische mehr als ausgeglichen und unabhängig davon, ob das Essen rein oder nicht rein ist - vielleicht ist es rein, vielleicht auch nicht - egal, in welchem Zustand es zu mir gekommen ist, in dem Augenblick, in dem wir an die *Kosmische Person* denken (3 Mal), ist alles gereinigt.

Über den Gedanken kann man all dies bewirken - durch die Gedanken geschieht die Alchemie. Dabei ist die Tiefe der gedanklichen Absicht entscheidend.

Diese Dimensionen, die mit den subtilen Schwingungen zusammenhängen, sollten wir erreichen. So weit wir in allem *Brahman* sehen, so weit bleiben wir rein und Unreinheit berührt uns dann nicht, sondern wandelt sich in Reinheit um.

8. Haltet euch nicht oft an Orten auf mit großen Menschenansammlungen

Zuweilen sind wir an Orten, an denen viele Menschen sind, aber wir sollten sie nicht suchen. Wenn wir uns einer Menschenmenge anschließen, wirkt sich die Summe der Schwingungen dieser vielen Menschen auf uns aus und stört die Energie, die wir mit unseren Yoga-Übungen aufbauen und erhöhen wollen.

Auf der einen Seite bauen wir diese Energien auf indem wir einem Rhythmus folgen. Auf Marktplätzen, Fischmärkten oder in Einkaufsmeilen, wo die Menschen ihren Wunschkörper ausleben, lässt jeder seine Unzufriedenheit zurück, weil jeder weniger einkaufen kann als er eigentlich möchte. Wenn wir in eine solche Einkaufsmeile gehen, weil wir vielleicht Gemüse kaufen wollen, sehen wir so viele Dinge, die wir noch haben möchten und kommen dann mit Kosmetik zurück. Warum? - Wir hatten gar nicht vor, Kosmetik-Artikel zu kaufen, aber der Wunschkörper, der in der Einkaufszone hängt, gibt uns den Impuls zum Kauf, obwohl wir zu Hause schon alles reichlich haben. Andere hatten nicht genügend Geld dafür und haben ihr Verlangen dort zurückgelassen und wir nehmen es auf und kaufen es. In einem Einkaufszentrum, auf einem Marktplatz oder bei großen Versammlungen gibt es eine Massenmentalität und ein Schüler, der noch in der Ausbildung ist, ist noch nicht stark genug, um diesen Energien standzuhalten. Wenn man an solch einem Ort gewesen ist, sollte man gleich duschen, nachdem man zu Hause angekommen ist. Dies gilt auch, nachdem man auf einem Friedhof gewesen ist, denn dort hängt viel Traurigkeit und Kummer, weil auf einem Friedhof viel geweint wird. Diese Traurigkeit nimmt man bewusst oder unbewusst auf.

Auch nach einer Reise mit der Bahn oder mit dem Flugzeug sollte man als Erstes duschen und auf keinen Fall zuerst ins Schlafzimmer gehen, weil man sonst die ganze üble Energie im Schlafzimmer hinterlässt und sie wird uns dann in einem schwachen Moment überfallen.

Es ist nicht zu vermeiden, dass wir in Einkaufszentren oder auf dem Markt einkaufen, aber wenn wir nach Hause kommen, sollten wir als Erstes duschen. Wasser reinigt uns von den schlechten Energien, die uns umgeben. Es entfernt Energien mit niedriger Schwingung.

Unabhängig davon sollten wir auch nicht an ungesunden Orten wohnen, sondern nach Möglichkeit an einem Ort wohnen, der friedlich ist und zu unserer Entfaltung und unserem Yoga-Prozess beiträgt, in einem Haus, in das die Sonnenstrahlen einfallen können und genügend Luftzufuhr zulässt.

9. Verletze niemals ein Wesen

Dies ist die nächste Anweisung. Die Verletzung, die wir anderen zufügen, wird nach gewisser Zeit zu uns zurückkommen, denn in der Natur wirkt das Bumerang-Prinzip. Alles, was wir aussenden kommt nach seiner Zeit zu uns zurück.

AHIMSA - nicht Verletzen - ist nicht so einfach, wie man denkt. Wie kann man vermeiden, andere zu schädigen? - Es gibt nur eine einzige Möglichkeit: Sieh den EINEN in dem anderen! Dann verändert sich unsere Einstellung und wir werden ihm keinen Schaden zufügen!

Da wir körperlich nicht so stark sind, benutzen wir mehr unsere Zunge und unsere Gedanken, um andere zu verletzen. Wenn wir jemand anderen verletzt haben, ist dieser Tag nicht mehr würdig. Eine harsche Behandlung eines anderen, zerstört unsere Energien. Wenn wir jemanden verletzen, haben wir den anderen zerstört und uns selbst. Wer wütend ist, ist schön gestört, und wenn er dann noch anfängt zu sprechen, stört er auch noch andere und dann ist das Spiel aus und das Energiesystem wird destabilisiert.

Deshalb sorgt dafür, den EINEN in allen zu sehen.

10. Bitte stehlt nicht

Dies ist die nächste Anweisung, denn das Stehlen schafft Konsequenzen - ganz fürchterliche Folgen, die wir jetzt noch gar nicht absehen können. Wenn wir stehlen, betrügen oder andere täuschen, werden auch wir bestohlen, betrogen und getäuscht.

Der Mensch hat den Instinkt zum Stehlen. Wenn man etwas findet, versucht man (hoffentlich) herauszufinden, wem z. B. der Stift gehört, der hier liegengeblieben ist. Was machen wir mit dem Stift, wenn niemand sagt, dass er ihm gehört? Stecken wir ihn in die eigene Tasche, obwohl er uns ja auch nicht gehört? Daran erkennt man, ob jemand den Instinkt zum Stehlen hat oder nicht.

11. Bleibe einfach - auch in der Fülle

Im 11. Yoga-Schritt, geht es darum, dass man einfach bleiben soll während man in der Fülle lebt, wobei sich die Fülle auf das Materielle, die Kräfte und die Fähigkeiten bezieht. Gerade wenn wir reichlich damit ausgestattet, sollten wir so einfach wie möglich bleiben, damit wir uns nicht in der Welt verlieren. Manchmal können uns große Fähigkeiten, große Möglichkeiten und der Umgang mit großen Kräften vom eigentlichen Ziel wegführen. Als guter Sportler, guter Sänger, guter Redner, als Führungskraft oder wenn wir beruflich erfolgreich sind, haben wir in der Gesellschaft einen Namen und werden überall angefordert. Worauf wir dann achten müssen, ist die Frage, ob es sich dabei um Wesentliches oder Unwesentliches handelt. Meistens gibt es viel Unwesentliches und wenig Wesentliches. Wir sind dann in einer Art gesellschaftlichem Höhenflug, in dem wir viele Stunden verbringen, kommen in die Zeitung oder sogar ins Fernsehen, aber danach ist nichts mehr von uns zu hören. Vieles, was wir in der Gesellschaft tun, ist sehr kurzlebig.

Es gibt aber auch Dinge, die ewigen Wert haben. Wir müssen uns entscheiden, was kurzlebig und was langlebig und wertvoll ist. Dementsprechend müssen wir darauf achten, dass wir von der Gesellschaft nicht vereinnahmt werden. Weil wir bestimmte Fähigkeiten haben, werden wir hierhin und dorthin gezogen, werden eingeladen von allen möglichen Leuten, von Vereinen oder Gruppen, zu denen wir von Berufs wegen gehören, und sie möchten, dass wir an ihren Aktivitäten teilnehmen, und wenn wir uns dabei engagieren, werden wir zu ihrem Vorsitzenden oder in irgendwelche Ämter berufen. Mit solchen Aktivitäten können wir aber nicht wirklich viel erreichen. In einem Lions Club oder Rotary Club haben wir wenig Substanz und viel Vereinsmeierei, um öffentliche Aufmerksamkeit zu erzielen, aber es kostet uns viel Zeit und Energie, die uns dann für konstruktive Aktivitäten - Meditation, Gebet, Ausrichtung, Selbststudium und Studium der Schriften - fehlt.

Das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren ist auch ein Problem, wenn wir viel Geld in der Tasche haben. Dann macht uns das Denkvermögen ständig Vorschläge, was wir uns damit kaufen könnten. Dieses Problem haben wir gar nicht, wenn wir kein Geld haben. Deshalb sagt *Kapila*: "Seht euch vor bei materieller Fülle oder bei besonderen Kräften und Fähigkeiten!"

Alle Königseingeweihte leben in der Fülle und sind trotzdem auf das Göttliche ausgerichtet. Die Fülle sollte uns beim Yoga nicht im Weg stehen, aber das heißt nicht, dass wir die Fülle verurteilen oder verwerfen sollten. Wir sollten uns auf den Yoga ausrichten und dann arrangiert die Natur so Vieles für uns. Um manche Personen sammelt sich gar nichts, nicht einmal Staub und um andere eine große Fülle an Reichtum. Nur weil die Dinge um uns in Fülle vorhanden sind, müssen wir uns ihnen noch lange nicht zuwenden. Mit richtig gut ausgeprägten Muskeln fühlen wir uns stark und haben immer das Gefühl, jemanden anboxen zu sollen, aber nur weil wir solche Muskelpakete mit

uns rumtragen, müssen wir andere nicht anboxen. So ist es mit Geld, mit jeder Art materieller Fülle und mit besonderen Kräften.

Auf dem Yogapfad bekommt man gewisse Kräfte, aber man kann ihretwegen auch zu Fall kommen.

12. Versucht, innen und außen rein zu sein

Wenn unser Körper schlecht riecht, sollten wir ihn häufig waschen und anschließend saubere Kleidung anziehen. Neben dieser äußeren Reinigung braucht es auch eine innere Reinigung, die darin besteht, dass wir darauf achten, wie unser Denken arbeitet - welche Art von Gedanken bekommen wir? Die 1. Stufe der "Goldenen Stufen" spricht von einem 'sauberen Leben' - '*a clean life*'. Was ist ein 'sauberes Leben'? - Man muss sich darum bemühen, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich rein zu sein. Gedanken Guten Willens, Gedanken des Lichts, wohlwollende und mitfühlende Gedanken reinigen das Denkvermögen und halten es sauber, aber ein Denken, in dem es Eifersucht, Vorurteile, Neid, Ärger, Wut, Angst und Verlangen gibt, das urteilt und verurteilt, ist ein unreines Denken.

Der Mensch des 21. Jahrhunderts urteilt und verurteilt ständig. Unser Denken hat diese Tendenz. Wir wollen verstehen wie und warum etwas so oder so funktioniert, aber man sollte auf eine Be- und Verurteilung dessen verzichten. Regelmäßige Bemühungen um die innere Reinlichkeit sind genauso wichtig, wie die um die äußere Reinheit, damit das Licht aus den tieferen Schichten unseres Seins hervorstrahlen kann.

Wir brauchen die Reinheit auf allen vier Ebenen. Das ist eine weitere Anweisung. Wir können nicht sofort vollkommen sein, aber wir müssen irgendwo anfangen.

Das sind alles Dinge, die wir immer wieder hören oder lesen, aber wir müssen uns tief damit beschäftigen und sehen, wie wir diese Dinge in unser Leben bringen. Ohne diese Grundlagen ist unsere Energie unrein und zerstreut sich und das ist so schwierig für den, der uns hilft.

Wir sollten alle Energien an einem Ort bündeln und dann können wir zum Meister aufsteigen. Darum bemühen wir uns und der Meister bemüht sich ebenfalls darum, aber Unreines kann nicht aufsteigen, sondern muss zuerst gereinigt werden. Deshalb sollten wir uns bemühen, innen und außen rein zu sein, ansonsten verstreuen wir uns in die Umgebung. Durch Reinlichkeit sind wir unverseht und es ist leicht für uns aufzusteigen.

13. Verehere täglich das Göttliche

Im 13. Yoga-Schritt geht es darum, dass wir das Göttliche täglich verehere sollen und dabei stellt sich die Frage, was Vereherung ist. Das Göttliche existiert in uns als unser eigenes Licht und Bewusstsein. Das Göttliche existiert in uns als unser Pulsierungsprinzip und es führt die 5 Pulsierungen in uns. Es ist ein Bewusstseinsprinzip und sein Hervortreten ist das Lebensprinzip.

Als Yoga-Schüler

- verbinden wir uns als Erstes mit diesem Bewusstsein und bedanken uns, dass es in uns eingetreten ist und uns geweckt hat und dann
- erbitten wir Antwort auf die Frage: 'Was habe ich heute zu tun?' Wir sollten nach seinem Plan fragen und um Führung bitten - unser Plan unterscheidet sich nicht von seinem Plan. Sein Plan besteht darin, die ganze Umgebung, alle Wesen, zu erfüllen.
- Wir sind still.

Das ist Vereherung! Diese Art der Vereherung ist beabsichtigt und dann wird der Mensch von Natur aus schweigsam, anders ist dies nicht möglich.

Es gibt weder eine indische, noch eine christliche Art der Vereherung, jede Vereherung ist dazu gedacht, sich mit diesem Bewusstsein zu verbinden, das alles durchdringt und durchströmt und zum

Glück ist es auch in uns. Mögen wir im Gewahrsein des Hintergrunds leben; mögen wir Licht übermitteln in Begriffen der Freude. Wir müssen uns darauf besinnen, dass ohne dieses Bewusstsein nichts geschehen kann, sich nichts bewegt - von der Ameise bis zum Planeten! Alles bewegt sich nur, weil dieses Bewusstsein da ist.

Vertrauter ist uns eine Art von Gebet, in dem wir um unser täglich Brot beten, um einen guten Arbeitsplatz, ein gutes Einkommen, für unsere Freunde, Kinder, die Familie ... Aus okkultur Sicht sind dies alles Gebete der Unwissenheit, denn wir beten damit, um etwas Weltliches zu bekommen. Das Gebet sollte eigentlich dahin gehen, dass wir erfahren, was wir zu tun haben.

Wenn ein Kind wach wird, läuft es zur Mutter und bittet um Schokolade, weil die Mutter gestern vielleicht versprochen hatte: "Morgen kannst du Schokolade haben." Auch wenn die Mutter dies längst vergessen hat, denkt das Kind beim Erwachen als Erstes an die versprochene Schokolade. Mit einem solchen Kinderbewusstsein formulieren wir unsere Gebete, aber das sind keine Gebete.

14. Asana

Meister Kapila empfiehlt hier unter 'Asana' eine Körperhaltung, die stabil und angenehm sein soll, wobei die angenehme Verfassung zum Denkvermögen gehört, nicht zum Körper. Wir können auf dem besten Sessel in einer sehr angenehmen Haltung sitzen und trotzdem kann das Denken immer noch sehr unruhig sein. Erst wenn das Denken aufhört, unnötig herumzuwandern, wenn es an einem Ort bleibt und es ihm dabei gut geht, erst dann kann man sagen, dass man diese 14. Stufe erreicht hat.

Der Schlüssel zum Asana ist, dem Denkvermögen Stabilität zu geben und es in eine angenehme Verfassung zu bringen. Einem umherwandernden Denkvermögen geht es nie gut, denn es ist überaktiv. Es muss nach Hause gebracht werden. Solange es nicht nach Hause kommt, kann es nicht stabil und in keiner angenehmen Verfassung sein. Das Zuhause des Denkens ist jenes Zentrum, das wir als 'Herzzentrum' bezeichnen, und deshalb müssen wir über die Atmung das Denken mit dem Herzen verbinden, denn der Ursprung der Atmung und auch der Geburtsort des Denkvermögens ist das Herz. Denken und Atmung drücken sich beide vom Herzen aus.

Wie kann man das Denken nach Hause bringen?

- Erkennt als Erstes die Atmung, die in uns stattfindet und folgt ihr ganz sanft.
- Geht zusammen mit der Einatmung bis zu dem Punkt, an dem sich die Einatmung zur Ausatmung umwandelt.
- Folgt der Ausatmung, die nach oben und hinausströmt, und wir gehen langsam hinaus bis zu einem Punkt, der hinter der Nasenspitze (= außerhalb) liegt. Dort wandelt sich die Ausatmung wieder zur Einatmung um.
- Bleibt ganz bei der Ein- und Ausatmung und stellt fest, dass ihr durch die Nasenlöcher bis hinter die Nasenspitze reist. Von dort geht ihr durch die Nasenlöcher wieder nach innen und stellt fest, dass ihr den Nasenrücken berührt. Die Brücke, die da ist, ist eine Station. Berührt die Spitze des Nasenrückens (ganz oben) und geht dann zurück - durch die Kehle, an den Stimmbändern vorbei bis ganz in die beiden Lungenflügel. Danach kehrt die Atmung wieder um und ihr solltet ihr wieder folgen. Beschäftigt euch ganz damit und das Denkvermögen ist jetzt mit der Atmung beschäftigt statt draußen - wie ein Affe - im Zick-Zack umher zu springen.

Wenn wir im Herzzentrum sind, ist dies so angenehm, dass man alles andere sein lassen und dort verweilen möchte.

Mit diesem Schritt wird die oben postulierte stabile und angenehme Haltung erreicht. Die Ein- und Ausatmung wird sehr subtil und wir bleiben beim pulsierenden Prinzip und beobachten dann nur

noch die zweifache Handlung dieses Prinzips. Wir sitzen an der Schwelle zum Tempel² und warten und kontemplieren dabei über das Geschehen der Pulsierung. Das nennen wir 'nach Hause kommen' oder das 'Berühren des Zuhauses'.

15. Pranayama

Je mehr wir uns mit der Pulsierung in der Herzkammer verbinden, umso mehr wird unsere Atmung reguliert, tritt in den Hintergrund und wir widmen uns mehr dem süßen Gesang der Pulsierung und für eine beträchtliche Zeit bleiben wir bei der Pulsierung. Dann sagt man, dass wir den Schritt 'Pranayama' bewältigt haben, wir sind Zuhause, in der Kammer des Herzens, angekommen. Wenn wir im Alltag nach Hause kommen ist es genauso: Wir parken das Auto und gehen durch die Haustür rein. Genauso ist es auch mit unserem inneren Wesen - der äußere Mensch ist in die innere Kammer eingetreten und hier beginnt sich der innere Mensch zu entwickeln. Wir kommen von außen ins Haus und gehen dann die Treppe rauf oder nehmen den Lift, um oben in die königliche Kammer in uns zu gelangen. Pranayama benutzen wir, um von der Objektivität in die Subjektivität zu gelangen.

Wer lernen möchte, mehr im Inneren zu bleiben, sollte den Schriften folgen, die lehren, dass man anfangs 24 Minuten darin bleiben sollte - wir kommen zuerst mit Hilfe der Atmung nach innen und bleiben dann 24 Minuten innerhalb der Pulsierung und 3 Mal am Tag sollten wir dafür Zeit finden.

Beim regelmäßigen Aufenthalt in dieser Kammer entwickeln wir die ANTAHKARANAS, die inneren Werkzeuge:

- zuerst ein anderes Denkvermögen und zwar 'ANTAR-MANAS' - das subjektive Denkvermögen,
- und dann öffnen sich langsam die inneren Sinne:
 - der innere Gehörsinn,
 - der innere Gesichtssinn,
 - der innere Sinn, durch den wir den Duft wahrnehmen,
 - der innere Berührungssinn und
 - der innere Geschmackssinn
- Nachdem die inneren Sinne gebildet sind, wird der Licht-Körper gebildet.

16. Pratyahara

Wenn wir durch die Pulsierung in die subtile Pulsierung hindurchgehen, begegnen wir dort Udhana Vayu, der aufsteigenden Pulsierung, die 'der Lehrer' genannt wird, der uns zum Herrn führt. Diese Bewegung vom Herzen zum Ajna nennt man '**den Schritt nach dem Pranayama**' oder '**Pratyahara**' - wir werden in unser Wesen absorbiert.

17. Dharana

Wenn wir das Ajna erreicht haben, können wir dort genauso stabil bleiben wie im Herzen und das nennt man dann '**Dharana**', d. h. **wir bleiben in der höchsten Position unseres eigenen Systems.** Nur dann wissen wir, dass wir den Körper festhalten und nicht er uns. Vorher wurden wir vom Körper gehalten und nun können wir ihn ablegen, können aus dem Körper hinaus- und hineingehen, wenn wir dies wollen. All das findet an diesem Punkt, Dharana, dem 6. Yoga-Schritt statt.

18. Dhyana

Von Dharana aus gehen wir zu **Dhyana**, dem 7. Schritt. **Dhyana ist, im Ajna zu bleiben und sich mit dem Sahasrara zu verbinden.** Wenn wir das Sahasrara erreichen wollen, hören wir auf zu sein, denn dort ist der Allgegenwärtige EINE und das ist das endgültige Nirvana.

² Die innere Seite unseres Wesens wird als 'Tempel' bezeichnet.