



The Sufi Healing Order

Zweig DEUTSCHLAND

"HEILENDE KRÄFTE" Nr. 1 - 33

Texte Anweisungen Übungen
Meditationsanregungen

von PIR VILAYAT und
Pir-o-Murshid HAZRAT INAYAT KHAN

zusammengestellt bearbeitet verteilt
1984 - 1987 von Annitta Frenz

*Ich habe gut und böse gekannt,
Sünde und Tugend, Recht und Unrecht;
ich habe gerichtet und bin gerichtet worden;
ich bin durch Geburt und Tod gegangen,
Freude und Leid, Himmel und Hölle;
und am Ende erkannte ich,
daß ich in allem bin
und alles in mir ist.*

Hazrat Inayat Khan

DIE QUELLE DES HEILENS (= "Healing")

von Hazrat Inayat Khan

Jedes Lebewesen besitzt, bewußt oder unbewußt, die Fähigkeit, sich und andere zu heilen. Dieser Instinkt ist Insekten, Vögeln und sonstigen Tieren ebenso angeboren wie dem Menschen; alle finden ihr eigenes Heilmittel, ihre eigene Medizin, sich selbst und andere Geschöpfe auf unterschiedliche Art und Weise zu heilen. In früheren Zeiten lernten Ärzte und Heiler über Krankheiten eine Menge von Tieren. Das zeigt, daß sich natürliche Intuition in der niederen ebenso wie in der höheren Kreatur offenbart. Die heutigen Wissenschaftler sollten deshalb nicht stolz beanspruchen, die Erfinder chemischer Heilmittel zu sein, sondern im Gebet demütig ihr Haupt neigen und bedenken, daß sich jedes Atom dieses Universums seiner Krankheit bewußt ist und sich, innerlich oder äußerlich, ein Heilmittel zu seiner Wiederherstellung verschafft. Mit anderen Worten: Medizin wurde nicht durch Physiker entdeckt, sondern intuitiv in der Schöpfung gefunden, als sich die Notwendigkeit dafür ergab.

*Selbst-
heilung
Kraft*

Das Übermaß künstlicher Arzneimittel und hauptsächlich auch die künstliche, moderne Art zu leben - so ganz anders als das natürliche Leben unserer Vorfahren war, das heutzutage von der sog. Zivilisation belächelt wird - hatte die Vermehrung von Krankheiten zur Folge. Heutiger Luxus und gegenwärtige Lebenserwartungen sind durch die Preisgabe der Gesundheit und Behaglichkeit erlangt worden.

Ohne Drogen und Arznei zu heilen, ist die natürlichste Methode. Trotzdem ist von absoluter Mißachtung der Medizin abzuraten. Es gibt Fälle, in denen eine chirurgische Behandlung unbedingt notwendig ist. Wenn jedoch eine Krankheit durch ein einfaches Mittel geheilt werden kann, sollte man keine geistigen Kräfte vergeuden, sondern sie in einem schwierigeren Fall anwenden. Wäre jede Krankheit auf intellektuelle Weise zu heilen, weshalb wurden denn dann Heilmittel und Heilkräuter geschaffen?

Andererseits sollten Krankheiten, die leichter mit geistiger Behandlung behoben werden können, nicht nur mit materiellen (allopathischen) Arzneimitteln behandelt werden, denn es ist notwendig, daß zuerst die Wurzel der Krankheit Heilung findet. So scheinen viele Patienten durch medizinische Hilfe vorerst genesen zu sein, aber sie erkranken erneut. In diesen Fällen ist Healing besonders notwendig. Es ist bedauerlich, daß noch immer eine so wichtige Aufgabe wie Healing von Menschen ausgeführt wird, die oft reichlich materiell eingestellt sind und wenig von seiner Psychologie verstehen. Sie machen aus Healing einen Beruf - und das bringt Healing in Mißkredit.

Sich-selbst-heilen ist wünschenswerter als durch andere geheilt zu werden: Ersteres stärkt die Willenskraft, letzteres schwächt sie. Viele Heiler denken, daß nur durch hypnotische und psychische Kraft geheilt werden kann. Sie übersehen, daß sie sich zuerst durch die Praktik strengster moralischer Haltung, von der niedrigsten bis zur höchsten Ebene ihres Lebens, selbst heilen müssen. Durch Vertrauen oder Glauben muß sich der Heiler selbst reinigen. Nur dann kann er beanspruchen, wirklich ein Heiler zu sein.

Um Heiler zu sein selbst heil sein!

Es gibt fünf Krankheitsarten, die durch mehrere Störungen auf verschiedenen Lebensstufen verursacht werden. Einige Krankheiten auf der physischen Ebene werden von außen verursacht, andere kommen aus dem Inneren. Das wird auf verschiedene Ursachen zurückgeführt. Aber tatsächlich ist Schwäche die einzige, wahre Ursache von Krankheiten - während die der Gesundheit Stärke ist. Damit ist nicht Schwäche bzw. Stärke ausschließlich auf physischer Ebene gemeint, sondern auf allen Ebenen des Lebens. Aktivität* verursacht das, was "Leben" genannt wird: Zirkulation; sie verleiht Gesundheit, während das Gegenteil etwas wie "Tod" mit sich bringt: Stauung, Stokkung; die Ursache von Krankheit.

** = im Lebensfluss sein!*

Elektrische Behandlung wird von heutigen Wissenschaftlern als verhältnismäßig neue Entdeckung, zusammen mit der Feststellung, sie sei die nützlichste aller Heilanwendungen, vermittelt.

Auch Healing ist eine elektrisierende Behandlungsweise. Sie ist überall, seit ewigen Zeiten, auf jeder Lebensstufe, angewandt worden.

Jedes Lebenwesen hat, mehr oder weniger, die natürliche Gabe zu heilen - der Mensch aber sollte sie weiterentwickeln: Physische und geistige Fähigkeiten müßten so genutzt werden, daß elektrische Vibrationen auf den verschiedenen Lebensstufen wirksam sein können.

Körperliche Vibrationen hängen von der Reinheit und Energie des Körpers ab. Sie können durch seine empfindsameren Teile projiziert werden, wie z.B. durch die Handinnenflächen, die Fingerspitzen, Fußsohlen und Wangen, durch die Stirn, die Ohren, die Lippen, die Nase und die Augen. Die Augen sind am empfindlichsten. Sie sind viel geeigneter zum Heilen als ~~alle anderen~~ Organe, denn durch sie ist es möglich, elektrische Strahlen zu schicken.

Auch die Nase hat eine wichtige Aufgabe zu erfüllen: Sie ist der eigentliche Kanal des Atems.

Die Ohren treten in Aktion, wenn der Heiler spirituell fortgeschritten ist.

Vibrationen können auch durch die Fingerspitzen geführt werden.

Der orientalische Brauch, die Augen auf des Weisen heilige Hände oder Füße zu richten, drückt nicht nur Demut aus, sondern hat eine weit größere Bedeutung: Die Gläubigen finden durch heilige Hände oder Füße Heilung und gelangen zur Erleuchtung. Heilige segnen diese strebenden Wesen, indem sie auf deren Haupt ihre Hände legen und inspirieren sie, indem sie ihnen durch die Fingerspitzen Strahlen der Kraft übertragen. Das Küssen der Hände oder Füße des Allerheiligsten hat bei den Orientalen die gleiche Bedeutung.

Ebenso heilt der Mutter Liebkosung alle Schmerzen des Kindes und läßt es getrost einschlafen. Das Auflegen der Hände auf die Schulter überträgt Beruhigung und Ermutigung. Die Vibration, die in dieser Geste liegt, vermittelt neuen Lebensmut.

(Übers. A. Frenz)

In dieser Vorweihnachtszeit passen so wundervoll Gedanken über

Meister Jesus von Nazareth, den CHRISTUS,

von Hazrat Inayat Khan ...

"Die Essenz dessen, was der Mensch lernen muß, damit in des Menschen Seele das Gute offenbar werde, ist in den Seligpreisungen, wie sie von Jesus Christus, dem Meister aller Meister, gelehrt wurden zu finden. Und wenn irgend jemand wünscht, das tatsächlich verwirklicht zu sehen, möge er heutzutage in den Osten reisen und das Leben, das die Sufis dort führen, beobachten. Sie sind es, die die Lehre richtig verstanden und nach bestem Wissen und Gewissen in die Tat umgesetzt haben. Deshalb ist der eigentliche Schatz der Lehre Christi im Sufismus zu finden - auch wenn er nicht "Christentum" genannt wird. Aber der Name spielt keine Rolle, solange die Lehre richtig verstanden wird."
("The Sufi Message", Bd. IX)

... und von Pir Vilayat:

"Christus möge eintreten in Ihr Leben! Er sitzt nicht irgendwo auf dem Gipfel eines Berges; er erscheint wirklich, in all seiner Macht - und hat dennoch etwas ganz Schlichtes, Menschliches an sich: Gewiss ein perfektes Beispiel, daß Gott Mensch wird. Christi Liebe ist so groß, daß er zum Herzen Gottes wird, nicht unbedingt zum Sein Gottes, aber zum Herzen Gottes mehr als zu irgend etwas anderem. Christus nimmt teil am Leiden der Menschen. Er verachtet jene nicht, die unfähig sind, ihr persönliches Selbst zu überwin-

den. Er ist in der Tat des Menschen Wesen, mit all seiner Zerbrechlichkeit und seinem Lebenskampf - während er zugleich göttliche Vollkommenheit verkörpert. Er repräsentiert eine Phase innerhalb des Herabstiegs Gottes in die Manifestation: Das Bewußtsein Gottes in der Manifestation.

Christus rührt, genauso wie Krishna, an des Menschen Herz - jedoch viel intensiver. Deshalb wird er auch als Baby dargestellt, denn er ist als Baby ebenso liebenswert wie Krishna. Buddha können Sie nicht als Baby dar-

stellen. In der Tat, es ist Gott, der Mensch geworden ist. Die göttliche Vollkommenheit ist verwundbar und trotzdem vollkommen - gerade deshalb offenbart sie sich äußerst verletzlich. Statt berechtigterweise triumphierend und als Meister aufzutreten, hatte Christus Leiden und Verwundbarkeit auf sich genommen - und das entspricht dem Wesen Gottes. Wir projizieren auf Gott unsere eigenen Ideen von Vollkommenheit; aber das sind eben unsere Ideen - und sie sind nicht analog der göttlichen Vollkommenheit! Hier, im Wesen Christi, können Sie größeren Zugang zur wahren Bedeutung göttlicher Vollkommenheit finden, weil sie, gerade dadurch, daß sie vollendet ist, doch auch Begrenzung, Endlichkeit, mit einbezieht."

YA FATTAH - "Öffne die Tür!"

PIR VILAYAT berichtete am Jahresende 1984 in Waldmichelbach, Jesus Christus sprach dieses Wort aus, als er ein blindes Kind heilte ...

YA FATTAH - das Wazifa (oder Mandra), das einem Gelübde gleich-
kommt (das das Gewissen, statt das Bewußtsein erweckt), in Treue
und Hingabe zu dienen, und dem das Gesetz innewohnt, daß man bloß
so viel Wissen und Erkenntnis erlangt, wie man zu dienen ver-
sprochen hat. Der Mensch kann nicht die Erfüllung seines Lebens
finden, wenn er nur sein eigenes Wohl bedenkt, er muß auch für
das anderer sorgen, muß an einer und für eine Sache arbeiten,
die ihm wichtig ist.

YA FATTAH -- Konzentration auf das Herz-Chakra:

- Öffnen des eigenen Herzens. -

Alle Menschen, die zu einem kommen - willkommen heißen,
auch jene, die einem "nicht so angenehm" sind ...

Man kann nur dienen, wenn man wirklich liebt.

YA FATTAH -- Konzentration auf das Dritte Auge:

- Öffnen des Himmels. -

(Das geschieht meistens in der Meditation oder im
Traum.)

Das Licht der Intelligenz auf alle Dinge werfen.

Man erhält Zutritt zu anderen Sphären.

YA FATTAH -- Konzentration auf das Krone-Chakra:

Man übersteigt die Existenz, überschreitet die Wunder-
welt der Sphären und kommt in Resonanz mit der Erb-
schaft des Denkens der Meister, der Engelwelten, der
Erzengel (z.B. Raphael, Erzengel des Heilens).

... man entdeckt es in seiner eigenen Seele.

YA FATTAH am Anfang des Jahres 1985!

HEILENDE KRÄFTE - wer benötigt sie?

Alle Schmerzerfüllten, Leidenden,
alle aus ihrer Balance geratenen,
alle Freunde- und Freudelosen,
alle Glaubens-, Hoffnungs-, Lieb(e)losen,
- alle, die ohne Frieden sind -.

Wie schon so oft auf Seminaren, sprach PIR VILAYAT in Waldmichelbach wieder über das Sich-Besinnen jedes einzelnen auf

F r i e d e n ;

Frieden in uns, Frieden um uns - Friede möge Erde und Weltraum erhalten bleiben!

Eine Minute, fünf Minuten, eine Gebetslänge, den "Augenblick" konzentrierter Einstimmung auf Frieden, sollten wir in jeden Tag einbeziehen; vielleicht um 12,00 Uhr, in des Tages Mitte ...

Von Pir Vilayats Vater, unserem Murshid HAZRAT INAYAT KHAN, gibt es ein "Friedensgebet" - es steht auf der letzten Umschlagseite der von Malik und Fereshta Förg herausgegebenen SUFI-BOTSCHAFT, Heft 21, Januar 1983. Es ist verhältnismäßig lang; ich könnte mir vorstellen, ein kurzes vermag ebensolch positive Kraft zu verschenken. Wir finden es am Anfang der Gebete für den "Heil-Dienst". Gewiß ist es im Sinne Murshids, daß es gerade von Menschen gebetet wird, die sich zum Heilen hingezogen fühlen - nachdem die drei Gebete, die den "Universellen Gottesdienst" begleiten, täglich gesprochen werden sollten:

"O Du, dessen Wesen Erbarmen und Mitleid,
dessen Sein nur Frieden ist,
Vater, Schöpfer und Erhalter unseres Lebens,
sende der ganzen Menschheit Deinen Frieden
und vereinige uns alle
in Deiner göttlichen Harmonie." Amen.

MURSHID - es war Februar 1927, der 5. Tag des Monats, während seines Aufenthaltes in Indien, als er, überraschend für all seine Anhänger, die Erde verließ ...

Wir gedenken des großen Sufi-Meisters, der so viel Licht gebracht hat - Licht "gegen das Dunkel menschlicher Unwissenheit"!

Einige seiner "Sinnsprüche" - geeignet zur Meditation:

Am Ende seines Suchens im Reiche des Geistigen wird der Mensch erkennen, daß alle Wesen beten, auch Bäume, Pflanzen, Felsen, Berge, Meere und Ströme; sie alle gelangen zu jener geistigen Höhe, nach der sich eine jede Seele wahrhaft sehnt.

Die Seele ist Licht, der Geist ist Licht und der Körper ist Licht - Licht verschiedener Stärke, und diese Verwandtschaft ist es, die den Menschen mit den Himmelslichtern und Planeten in Verbindung bringt.

Sobald im Inneren Friede geschaffen ist, hat der Mensch genügend Kraft und Macht gewonnen, den Stürmen des Lebens zu trotzen, nach innen wie nach außen.

Im Leben begegnet der Mensch dem Leid. Manchmal scheint es seine Kräfte zu übersteigen; oft jedoch bedeuten solche Erlebnisse höhere Einweihungen im Leben des Wanderers auf dem geistigen Pfad.

DER ATEM / I

Es ist schwierig, den Atem in ein paar Worten zu erklären. Für Lebewesen ist der Atem das Leben schlechthin. Das, was alle Teile des Körpers funktionsfähig hält, ist des Atems Kraft - und wenn diese Kraft abnimmt, verläßt die Lebensfunktion ihre Kontrolle über den Körper. Genauso wie die Sonne die Planeten mit ihrer Kraft hält, versorgt der Atem mit seiner Kraft alle Organe.

Der Atem reinigt den Körper, indem er verbrauchte Luft gänzlich ausströmen läßt und ihm neues, frisches Leben zuführt. Durch das Einsaugen des Odems und notwendiger Substanzen aus dem Raum, versorgt der Atem den Körper - und diese Versorgung ist wichtiger als alles, was der Mensch isst und trinkt. Der ganze Mechanismus des Körpers arbeitet Kraft des Atems; jede Unordnung innerhalb dieses Mechanismus wird durch Unregelmäßigkeit des Atmens verursacht. Ärzte erkennen beim Patienten durch das Fühlen des Pulses oder das Schlagen des Herzens Gesundheitsstörungen. Der Arzt wird sagen, die körperliche Erkrankung ist es, die die Änderung des Puls- und Herzschlages auslöste. Der Mystiker jedoch weiß, es ist der Atem, der dies verursachte.

Der Atem wirkt in seinen verschiedenen Aspekten verschiedenartig. In jeder Richtung, in die er gelenkt wird, führt er eine bestimmte Arbeit aus, eine ganz spezielle in jedem einzelnen Organ des Körpers - und das hat einen besonderen Einfluß auf jedes Element, aus dem der physische Körper besteht. Durch die Kraft des Atems wird jede Bewegung, die man macht, gelenkt und gleichzeitig, alleine durch die Atemkraft, auch wieder gestoppt. Gehen, rennen, sitzen, stehen, sind zum Beispiel Tätigkeiten, die durch die Kraft des Atems vollzogen werden. Unkontrolliertes Zittern, Schaudern, Schlagen mit Händen und Füßen, zeugt von Mangel an Atemkraft.

Krankheiten, besonders Nervenerkrankungen, Herzklopfen und Lähmungen entstehen durch mangelhafte Atmung. Alle Erkrankungen der Lunge werden durch unregelmäßige Atmung verursacht. Auch Störungen in Gehirn und Eingeweiden sind auf ungenügende Atmung zurückzuführen.

Das zeigt, der Schlüssel zur Gesundheit - dem Glück des Lebens - ist der Atem.

(Hazrat Inayat Khan)

Hierzu eine einfache Reinigungs-Übung:

AUSATMEN	vollkommen
EINATMEN	durch das LINKE Nasenloch (rechtes zuhalten) - zählen bis 4
PAUSE	BEIDE Nasenlöcher (NL) zuhalten - bis 8 zählen
AUSATMEN	durch das RECHTE NL (links zuhalten) - bis 4 zählen
EINATMEN	durch das RECHTE NL - bis 4 zählen
PAUSE	BEIDE NL zuhalten - bis 8 zählen
AUSATMEN	durch das LINKE NS - bis 4 zählen
EINATMEN	durch BEIDE NL - bis 4 zählen
PAUSE	BEIDE NL zuhalten - bis 8 zählen
AUSATMEN	durch BEIDE NL - bis 4 zählen

DIE GESUNDERHALTUNG DES KÖRPERS (von Himayat Inayati)

Murshid sagt: "Der Körper ist das heiligste Instrument; ein Instrument, das Gott für seine eigene göttliche Absicht schuf. Ist der Körper "richtig gestimmt" - bzw. bleiben die Saiten richtig gespannt - wird dieses Instrument zum Übermittler jener Harmonie, um deretwillen Gott den Menschen geschaffen hat."

Wie kann man dieses Instrument richtig gestimmt halten?
In erster Linie müssen die verschiedenen Saiten rein gehalten werden. Ebenso bedürfen auch Lunge und Venen des Körpers der Reinhaltung, um ihre Aufgabe erfüllen zu können.

Und wie sollten wir sie reinigen?

Durch Sorgfalt in der Ernährung, Besonnenheit und richtiges Atmen.

Ich weiß, daß Salz und Zucker, weißes Mehl und gesättigte Öle sowie rotes Fleisch die Adern des Körpers verstopfen. Ebenso richten Nahrungsmittel aus verfaulten Rohstoffen großen Schaden an sensibleren Menschen an, wie Murshid in den "Gathas" darlegt.

Dem würde ich noch hinzufügen, daß Kaffee und Schwarzer Tee nicht gut sind. Beide zählt Murshid zwar nicht extra auf, gibt uns aber einen Fingerzeig, indem er sagt, daß das, was die Nerven erregt, sie auch strapaziert. Das alles soll uns aber nicht zu Nahrungsfanatikern machen - alles soll ausgewogen bleiben. Jedoch gibt es gewisse Richtlinien, denen man folgen kann.

Sie wissen, Lord Shiva war in Indien der Meister der Heiler. Die gesamte Linie der Rishis leitete sich von ihm ab. Es mag merkwürdig, gar befremdend erscheinen - aber Shiva pflegte seinen Heilern zu raten, Fleisch und Fisch zu essen. Er tat das deshalb, weil Fleisch eine bestimmte Art Energie vermittelt. Es gibt Enzyme, Stärke, Zucker etc. und andere Substanzen zur Ernährung; beispielsweise auch pflanzliches und tierisches Eiweiß. Ihre Auswirkung auf den Körper ist verschieden: Verschiedene Nahrung wirkt sich auch verschieden auf uns aus.

Murshid sagt, wir sollen darauf achten, wie uns Nahrungsmittel bekommen - und wie sie unseren Patienten bekommen.

Shiva beschrieb die Wirkung des Fleisches auf seine feinstofflichen Körper so, daß sie sich gegenüber negativen Einflüssen des Lebens zu widersetzen vermochten und dadurch zu kraftvollen Werkzeugen für das Heilen wurden. Auch Vivekananda, der bedeutende Nachfolger Ramakrishnas, antwortete, wenn man ihn fragte, weshalb er den Amerikanern, anstatt den Indern, das Fleischesessen empfahl, daß es in der vergangenen Zeit, als spirituelles Wissen in Indien blühte, ohne Bedeutung für sechs Rishis war, sich hinzusetzen und eine Scheibe Rindfleisch zusammen zu essen. Das scheint sich zu widersprechen - ich weiß. Aber auch in meinem Leben gibt es Abschnitte, in denen ich die Notwendigkeit fühle, etwas "Handfestes" zu mir zu nehmen, um ganz bestimmten Einflüssen widerstehen zu können. Es ist wundervoll, wenn Sie das nicht brauchen - manchmal ist es aber doch notwendig.

Ich habe einen Freund, der Psychologe ist und mit einer Menge geistig gestörter Menschen zusammentrifft. Natürlich ist er während seiner Arbeit ständig mit einigen komplexen Fällen konfrontiert. Es fiel ihm schwer, tag-täglich all seine Patienten anzuhören. Wir finden Heilen hier in einer sehr subtilen Atmosphäre, gehen wir aber in Details, kann es oft recht unterschiedlich und kompliziert werden.

Erwählung / Atem
- 2 - durch den
ganzen Körper

Mein Freund hatte also Schwierigkeiten und kam zu mir. Ich erkundigte mich: "Wie lange ernährst du dich schon vegetarisch?"

Er antwortete: "Ungefähr zehn Jahre." Ich sagte: "Du solltest hin und wieder Fleisch essen." Er erwiderte: "Nein, das werde ich niemals tun!" Ich wußte jedoch, daß zur damaligen Zeit, gerade hier sein Problem lag: Er benötigte etwas von jener Dynamik, die durch Fleischessen übermittelt wird, um dem harten Energie-Bombardement, dem er täglich ausgesetzt war zu widerstehen. Vielleicht könnte man sich vergleichsweise vorstellen, man würde ein wunderbares, zerbrechliches Gefäß der Gewalt eines Wirbels aus Energie aussetzen und erwarten, daß es die ganze Zeit aufrecht stünde und unbeschädigt bliebe ...

Ich erinnere mich, daß der große Sheikh Junayid von Bagdad sagte, Ekstase gelte für Neulinge, Nüchternheit aber für Fortgeschrittene. In gewisser Hinsicht liegt in fast allem eine berauschte Wirkung, ganz besonders, bei der Einnahme einer zu großen Dosis. Sogar Orangensaft kann zu viel werden, wenn der Organismus extrem verfeinert ist. Ohne Zweifel gilt auch hier wieder 'Balance' als Richtlinie! Wahr dagegen scheint, daß Tabak, Zucker, alkoholische Getränke, Drogen, Kaffee, Schwarzer Tee und andere starke Anregungsmittel zu jenen Dingen zählen, die Murshid erwähnt; denn er stellt fest, daß alles, was die Nerven erregt, letztendlich auch nervöse Erschöpfung mit sich bringt.

Unnötig zu betonen, daß der spirituelle Heiler ein ausgezeichnetes Nervenkostüm besitzen muß!

Ich weiß nicht, wieviele Menschen richtig atmen. Die Natur hat uns in ganz besonderer Weise ausgestattet. Sie werden bemerken, daß sich beim Atmen bestimmte Körperteile bewegen; sie bewegen sich jedoch nicht nur passiv, sondern schaffen durch ihre Bewegung auch den für uns richtigen Atem. Die Muskeln, das Zwerchfell, die Rippen, die Lunge, die einzelnen Atemwege, auch das Rückgrad, alle haben ihre besondere Aufgabe zu erfüllen, alle regen sich bei jedem Atemzug - man kann das als einen vollkommenen - wenn auch "nur körperlichen" - Atemzug bezeichnen. Bewegen sich jedoch beim Atmen einige der genannten Körperteile nicht, liegt eine Blockade oder Behinderung vor. Murshid sagt: "Nicht nur Wasser und Erde werden zur Reinigung benötigt. Die besten Reinigungsmittel sind Luft, die Reinheit der Luft und die Reinheit, die wir einatmen. Wenn wir wissen, wie wir mit Hilfe des Atmens die Atemwege reinhalten, dann sollten wir auch wissen, wie Gesundheit erhalten werden kann."

Beim Einatmen sollten alle Teile des Körpers erfaßt - ja sogar das ganze Wesen in seinen verschiedenen Dimensionen durchdrungen werden: Man sollte fähig sein, durch den ganzen Körper einzusatmen. Im fortgeschrittenen Stadium wird man fähig werden, durch das Krone-Chakra ein- und durch die Füße auszusatmen - und umgekehrt. Man sollte fähig werden, den Atem durch eine innere Blockade hindurchzusatmen, um den Körper an dieser Stelle zu öffnen, zu reinigen und zu heilen.

Ein Problem gibt es - nämlich das, den Atem nur als 'Luft' zu betrachten, die durch die Nasenlöcher in die Lunge fließt und das Blut mit Sauerstoff anreichert. Murshid spricht dagegen von jenem ganz besonderen Gut - von Prana - das in der Luft vorhanden ist, einer Energie, der es möglich ist, den Körper völlig zu durchdringen - und man sagt dann, daß man durch die Füße atmet. Allerdings einige Blockaden, besonders wenn sie derb und starr sind, bedürfen zusätzlich äußere Behandlung. Schreitet man weiter fort, sollte es leicht sein, durch Füße, Hände, Augen, Ohren, Schläfen, auch entlang der Wirbelsäule, ein- und auszusatmen.

DAS BEWAHREN VON ENERGIE von Himayat Inayati

Irgendwo sagte Murshid, wenn man nicht auf sich selbst achtsam ist und zuläßt, von allem möglichen beeinflußt zu werden, gleicht man den Wellen des Meeres, nimmt man zu und ab, steigt auf und nieder, schwankt hin und her, ist man in Unruhe versetzt alleine schon durch die Luft.

Voraussetzung für den "Meister des Lebens" ist es, in Gefahr, Freude und Sorgen fest und sicher zu stehen, sich nicht von jeglichem Windhauch, sei er nun an- oder unangenehm, wie einen Fetzen Papier hin und her treiben zu lassen, sondern alles zu ertragen, in allen Situationen standhaft und verläßlich zu bleiben.

Als Heiler hat man Meister zu sein! Ist diese Qualität noch nicht erlangt, sollte sie entwickelt werden. Viele Menschen, die sich dem spirituellen Heilen widmen wollen, sind religiös veranlagt. Die Methode jedoch, in der Murshid heilt, ist zuzätzlich die, auch Meister zu sein - denn er sagt, daß man "standhaft" sein müsse. Standhaft zu sein, ist ein schwieriger Vorsatz. Versuchen Sie es irgendwann einmal! Man faßt nicht eher einen Entschluß, bevor nicht alle Zweifel zerstreut sind.

Sie beabsichtigen z.B. irgendetwas zu unternehmen. Wenn Sie weggehen, bitten vielleicht Freunde Sie, dorthin mitzukommen, wohin sie gehen wollen. Indem sie Sie für ihre eigenen Pläne gewonnen haben, werden Sie im Laufe des Tages unter Umständen von fünfzehn Personen von dem Weg abgelenkt, den Sie ursprünglich einschlagen wollten. Mag sein, daß Sie es nicht schaffen, jemals dorthin zu kommen, wohin Sie eigentlich zu gehen vorhaben. Oder: Erst dann, wenn man vor Verlangen glüht, entschließt man sich, sich zu beruhigen; dann, freilich, erscheint das äußerst schwierig ...

Also - Sie können wählen: Einfach nur zupacken, sich hin und her treiben lassen, Ihre Energie verschwenden oder stark, ausdauernd, entschlossen, beherrscht werden - und dann Ihre Energie konzentriert lenken wohin Sie wollen. Murshid betont das, indem er sagt, ein Mystiker solle seine Energie so sorgfältig verteilen wie ein Bankier sein Geld. Wissen Sie, jeder wünscht sich Ihre Energie. Wir leben sozusagen ein Leben in Symbiose.

Energie kann auf vielen verschiedenen Ebenen frei übertragen werden, besonders wenn wir unbewußt handeln. Menschen saugen einander, manchmal bewußt, meistens unbewußt, Energie ab, und es gibt Personen, denen das tatsächlich nichts ausmacht. Andere wünschen sich, durch sie möge Energie so stark fließen, wie bei großen Heilern. Doch scheint es mir, wir müssen vorsichtig sein. Niemanden dürfen wir Energie abzapfen. Unsere Aufgabe ist es zu geben - eine äußerst schwierige Situation: Nicht Nehmen, Geben ist unsere Sache! Schamseddin von Täbriz* sagte, will man wohlthätig sein, ist es gut, wohlhabend zu sein! Folglich: Wollen Sie eine Menge Energie geben, müssen Sie auch eine Menge Energie vorrätig haben. Allerdings wird uns unsere Einstimmung auf höhere Ebenen Zutritt zum unerschöpflichen Energiepotential" ermöglichen. Man sollte jedoch Energie weise gebrauchen. Es scheint ein Gesetz zu geben, das besagt: Je weiser ein Mensch mit seiner Energie haushält, umso vermehrt fließt ihm Energie zu.

* S.T. war der Meister von Maulana Dschelaleddin Rumi, dem bedeutendsten persischen Dichter des Sufismus und Begründer d. Ordens der "Tanzenden Derwische"

DER ATEM / II

Bei den SUFIS bezeichnet man den Atem mit "Kasif" und "Latif":
Kasif - der schwere, dichte Atem; Latif - der feine, leise Atem.
Schwerer Atem ist laut und mühsam; er belastet Nerven und Lunge.

Übungen mit schwerem Atem sind zur Entwicklung der Muskeln und Kontrolle der Nerven empfehlenswert; außerdem sind sie gut für die Lunge und wertvoll für den körperlichen Atem.
Schwerer Atem kann jedoch nicht durch die wesentlichen Zentren in den Körper eindringen und zur spirituellen Entfaltung tief genug die innersten Teile des Lebens erfassen.

Für die SUFIS ist der Atem eine "Brücke" zwischen Mensch und Gott: Ein "Seil", das im Himmel befestigt ist und auf die Erde herabhängt, und mit dessen Hilfe der Mensch zum Himmel emporklettern.

In der kuranischen* Landessprache wird der Atem "Burak" genannt, das ist ein Ross, das dem Propheten für seine Reise in die Himmel gesandt wurde.

HINDUS nennen den Atem "Prana", was "Leben" bedeutet. Symbolisch stellen sie ihn als einen Vogel dar, in Sanskrit "Garuda", auf dem "Narayana", die Gottheit, reitet.

Es gibt keinen mystischen Kult, in dem nicht dem Atem die größte Wichtigkeit in der spirituellen Entfaltung zugemessen wird.
Wenn der Mensch erst einmal die Tiefe seines eigenen Seins berührt hat - mit Hilfe des Atems - wird es für ihn leicht, eins mit all dem zu werden, was auf Erden und im Himmel existiert.

(Hazrat Inayat Khan)

* Vermutlich am Fluß "Kura" (Kaukasus)

Im geistigen Heilen der SUFIS werden - in verschiedenen Versionen - die WAZIFAS "Shafi" und "Khafi" verwendet.

Shafi bedeutet: "Gott, der Heiler"

Khafi bedeutet: "Gott, das Heilmittel".

Der ARCHETYP, den man sich vorstellen kann: Erzengel RAPHAEL, göttlich-beauftragter Heiler.

Als FIKR (WAZIFA nur denken): Einatmen - Shafi -
Ausatmen - Khafi

Übung: a) Einatmen: Entlang der Wirbelsäule aufwärts,
YA SHAFI denken;
Atempause: Atem über dem Krone-Chakra halten,
YA SHAFI/YA KHAFI denken;
Ausatmen: Entlang der Wirbelsäule abwärts,
YA KHAFI denken.

b) Als FIKR: YA weglassen; sonst genauso wie a).

Liebe Freunde!

Vor uns liegt die Sommerferien-, die Reise-, die Camp-Zeit! Entspannter - dadurch bewußter, könnte man jetzt auf dem Weg der Selbstfindung, der "Ganzwerdung" (dem Gesunden von allem Schmerzlichen und Bedrückenden), losgelöst von Pflichten und Aufgaben des Alltags, einen Schritt weitergehen. Sind wir achtsam, sprechen die Gesten der Menschen, die Blicke der Tiere, Form und Duft der Blätter und Blüten - auch

der Atem des Landes

(wie Hazrat Inayat Khan berichtet*) zu uns.

Im Osten erzählt man sich eine Geschichte von fünf Brüdern, die zusammen auf Reisen gingen. Jeder hatte eine besondere Begabung, aber als sie zu einer bestimmten Stätte kamen, merkten sie plötzlich, daß sie ihre Begabung verloren hatten. Sie waren verwirrt und enttäuscht und wollten wissen, was es damit auf sich habe. Schließlich erkannte der weiseste von ihnen durch die Kraft der Konzentration, daß es an der Auswirkung dieser Stätte lag. Der Platz hatte sein Leben verloren, er war tot, das innere Leben war verschwunden.

Wir können beobachten, wie sich dasselbe mit einem Acker ereignet, der, nachdem er Tausende von Jahren bestellt wurde, die Lebenskraft der Erde verloren hat. Wie der Acker sie äußerlich verlieren kann, so kann er auch innerlich seine Vitalität verlieren, der Atem des Landes kann verlorengehen.

Oft fühlt man sich an einem Ort inspiriert, an einem anderen bedrückt, an einem Ort verwirrt, an einem anderen wie betäubt; man findet nichts, was einen anzieht. Man mag denken, es läge am Wetter, jedoch gibt es Gegenden, die ein wundervolles Klima haben, und doch fühlt man sich dort nicht inspiriert.

Wenn ein Künstler in einem toten Land geboren wird, kann sich sein Talent nicht entwickeln. Es ist keine Nahrung vorhanden, seine künstlerischen Impulse werden gelähmt. Auch eine Pflanze ist ja nicht sich selbst genug, sie braucht Luft, Sonne, Wasser.

Jedoch ein Prophet kann ein totes Land inspirieren, einfach indem er hindurchreist.

... welche Landschaften in Europa mögen wohl "durchreist" worden sein? Nun - anerkannt heilige ("inspirierende") Gebiete sind unter anderem in

Deutschland: Aachen, Freiburg (Dom); Altötting (Gnadenskapelle)
 England: Stonehenge
 Frankreich: Carnac (Steinriesen); Chartres (Kathedrale); Lourdes
 Irland: Skellig Michael ("Magischer Felsen")
 Schweiz: Wührenlos b. Zürich (Felsengrotte)
 und dann natürlich Suresnes b. Paris, das Gebiet um den Mont Valerien sowie jenes zwischen La Flégère und dem Index, über Chamonix, wo viele Jahre das 'Camp des Aigles' stattfand.

Eine gut-"bestrahlte" Reise wünscht Euch

A. Inayat Khan

*) Aus: "Das Lied in allen Dingen"; Herder Verlag, Freiburg/Basel/Wien.

Gespräche zwischen PIR VILAYAT, HIMAYAT INAYATI und einer Gruppe des
SUFU-HEIL-ORDENS in Amerika.

PIR: Es ist wichtig, daß jeder Teilnehmer an einem Kreis des Healing Ordens vollkommen auf den Heil-Dienst eingestimmt ist. Vollkommen! Ist er das nicht, verzögert und beeinträchtigt das die ganze Handlung: Sie wissen, die Geschwindigkeit einer Flotille ist von der Geschwindigkeit des langsamsten Schiffes abhängig ...
Ich weiß nicht genau, wie Sie dieses Problem in Ihrem Zentrum berücksichtigen. Es ist recht schwierig, zu einem Teilnehmer zu sagen, "sie erfüllen die Voraussetzungen", zu einem anderen, "sie erfüllen die Voraussetzungen nicht". Ich meine hiermit, daß ich selbst das möglicherweise nicht bewerkstelligen könnte. Aber es wäre im Interesse der Sache, wenn Sie, als Condukteur, die Menschen gezielt einladen würden, in diese Gruppen einzutreten. Haben Sie hierzu etwas zu sagen, Himayat?

HIMAYAT: Ja. Ich sagte, Mitglieder oder Condukteur des Healing Ordens könnten zu dieser Mitgliedschaft zugelassen werden

PIR: Ausgezeichnet. Wir zählen jene hinzu, die in die Aktivitäten des Sufi-Heil-Ordens eingeweiht wurden. Das ermöglicht es Ihnen, offen zu sagen, "sie sind geeignet"- "sie sind es nicht".

FRAGE: Was soll mit jenen Mitgliedern geschehen, die zwar interessiert sind, dem Heil-Orden beizutreten, deren Begeisterung aber doch nur mäßig ist, so daß sich ihre Anwesenheit störend auswirkt?

PIR: ... und sie sind eingeweiht? Das ist allerdings kompliziert. Wissen Sie eine Lösung, Himayat?

HIMAYAT: Ja. Mein Gefühl sagt mir, daß sich der Condukteur in so einem Fall genauso verhalten sollte, wie im Fall eines schwierigen Mureed: Er sollte für dieses Mitglied (und auch andere Menschen) einen speziellen Kreis bilden und sie langsam so einstimmen, wie es zur Teilnahme am Healing Service notwendig ist.

PIR: Gewiss. Aber Himayat, wenn es den Grundsatz gibt, daß die in den Heil-Orden Eingeweihten alleine schon dadurch Mitglieder sind, dann können Sie ihnen die Teilnahme in der Gruppe nicht abschlagen.
Hier beginnen die Schwierigkeiten.

FRAGE: Wie wäre es, wenn sich die Mitglieder der Gruppe etwas vor dem Eintreffen jener Person versammelten und sich derart hoch einstimmen würden, daß es ihnen gelänge, sie mit hochzuziehen?
(- Gelächter -)

- PIR: Und was ist, wenn sich dieser Mensch nicht hochziehen läßt? Denken Sie an Christus, dessen Gegenwart die römischen Soldaten keineswegs hochgezogen hat - sie haben ihn vielmehr bespuckt und verspottet.
- HIMAYAT: Jede Regel hat ihre Ausnahmen. Jetzt, wenn wir diese Regel aufstellen, wollen wir auch gleich eine Ausnahme machen: Der den Zirkel leitende Conduktor sollte Einsicht und Kapazität zur Führerschaft besitzen, er sollte fähig sein, einem Mitglied nahezu legen, daß es noch etwas warten müsse, bevor es am Sufi-Heildienst teilnehmen könne, wenn er fühlt, daß eine verfrühte Teilnahme für jenen Menschen nicht gut wäre. Der Healing Service ist tatsächlich "die Seele unseres Ordens" - er ist wertvoll und muß geschützt und bewahrt werden!
- PIR: Ja das stimmt, Sie haben völlig recht, alles steht und fällt mit der richtigen Einstimmung. Viele Male hat Murshid das erwähnt: "Der beste Weg, sich mit einem schwierigen Mureed zu befassen, ist der, ihn warten zu lassen." Vielleicht verliert der Mureed die Geduld. Man könnte zu ihm sagen: "Im Moment sähen wir gerne, wenn sie ..." oder: "Sie stecken gerade inmitten eines Problems, das jetzt gelöst werden sollte; es ist besser, sie warten, bis es aufgearbeitet ist, ehe sie sich uns anschließen - weil man in einem außergewöhnlich friedvollen Zustand sein muß, um Menschen zu heilen".
- FRAGE: Fällt das unter die Bedingung, daß man selbst ganz gesund sein muß, wenn man am Heil-Orden teilnimmt?
- PIR: Ja, das gilt grundsätzlich; jede Unpäßlichkeit ist damit gemeint, sei sie emotioneller oder körperlicher Art. Und doch findet sich eine Ausnahme: Es gibt Menschen, die tatsächlich schwer krank und trotzdem fähig sind, andere Menschen zu heilen. Aber hiervon abgesehen - was wir gerade besprechen ist, daß es nicht gut wäre, wenn jemand am Zirkel teilnimmt, der sich nicht wohlfühlt, weil jeder Anwesende wirklich gut eingestimmt sein muß.
- FRAGE: Beim Lesen der Namen ist man geradezu mit Licht überflutet - und manchmal überlege ich, ob man dabei an die Namen der Heilungsuchenden denken oder sich ihre Gesichter vorstellen sollte.
- PIR: Gewiss, es gibt Augenblicke, in denen man sich besonders hoch eingestimmt fühlt. Das aber sind nicht jene, in denen man Menschen Energie verleiht. Vielmehr muß man sich ganz gezielt auf eine Person einstellen, damit Energie sie erreichen kann. Auch der Name, der Psychometrie gleich, ist mit der betroffenen Person eng verbunden und verhält sich wie ein sehr stark fokussierendes Brennglas, um auf diesen Menschen Energie zu lenken; sie würde sonst völlig zerstreut werden. Wenn Sie gut eingestimmt sind, jedoch dem Namen der betroffenen Person zu wenig Achtsamkeit schenken, dann besitzen Sie zwar eine Menge Energie, sind aber zu ängstlich, sie auch auf jenen Menschen zu übertragen.

Verleser
EINWURF: Es ist für die Person, die die Namen vorliest wichtig, ihnen Vibration und Lebenskraft zu verleihen. Mir kommt es meistens so vor, als schwingt bei der Nennung des Namens das Leid dieses Menschen mit.

PIR: Ja. Als ob Sie der "Kammerherr" wären, der die Gegenwart der Person anerkennt, die hereinkommt...

FRAGE: Sollte man auch den Ton des jeweiligen Namens tief im Herzen mitschwingen lassen?

PIR: So ist es! An den Namen soll man nicht nur denken, er soll auch tief in Ihrem Wesen widerhallen. Was wir aussprechen, ist das Geheimnis, das im Reich des Klanges die Verbindung mit dem Menschen herstellt. Ich denke, alles was ich gelehrt habe bezieht sich auf Qualität; und wenn Sie einen Namen aussprechen, beginnt er zu erklingen. Jeder Ausschnitt des Universums teilt sich jedem anderen Sektor durch Resonanz mit.

FRAGE: Lautlos?

PIR: Ich bin mir nicht sicher. Einige Menschen sind mehr akustisch, andere mehr visuell aufnahmefähig. Aber ich bin überzeugt, wir sind beides in einem gewissen Ausmaß, und ich bin ebenfalls sicher, daß wir, wenn wir mit Wazifas arbeiten, mit Klang arbeiten. Ich habe das Gefühl, das ist das Geheimnis: Im Bereich der Vibration stehen wir miteinander in Verbindung.

FRAGE: Sie sagten, daß wir der Kammerherr der ganzen Person sind und der Name jeder Person verschiedenartig durchkommt, viele spezielle Qualitäten auftauchen. Sie versuchen nicht, die Namen unterschiedlich zu lesen - das geschieht einfach?

PIR: Wenn man sehr gut eingestimmt ist: Ja. Aber ich bin nicht sicher, daß das immer erreicht wird.

FRAGE: Lautlos?

(Fortsetzung folgt in Nr. 11)

Fortsetzung des Textes von Nr. 10/ August 1985 zum Thema

Gespräche zwischen PIR VILAYAT, HIMAYAT INAYATI und einer Gruppe des SUFI-HEIL-ORDENS in Amerika.

FRAGE: Lautlos?

PIR: Möglicherweise nicht: Wenn Sie offen auf einen Menschen zukommen, können Sie ihn erreichen, auch dann, wenn er nicht versuchte, sich auf Sie einzustellen oder Sie sich auf ihn.
Eine gute Frage. Ich möchte darüber nachdenken. Wie verhalten Sie sich in einem Kreis, wenn ein Name genannt wird, Sie den betreffenden Menschen aber nicht kennen? Vielleicht sind Sie zuerst empfangsbereit, nehmen die Eindrücke auf, die durch diesen Namen in Ihnen heraufbeschworen werden. Haben sie sich in Ihnen gefestigt, ziehen Sie sich zurück und bedienen sich der Energie des Kreises! Mag sein, es ist tatsächlich so: Es gibt vermutlich zuerst eine Empfangs- und später eine Sende-Phase. Können Sie das auch so empfinden oder empfinden Sie es anders?

FRAGE: Soll zuerst der Name gelesen, dann eine Pause gehalten und zuletzt das Gebet gesprochen werden?

PIR: Ja. Nach jeder Namensnennung denken Sie fünf Atemzüge lang "Shafi/Khafi" - viele Menschen machen das mit Ihnen - als FIKR: Unhörbar! Aber wenn Sie einem Menschen gegenüber empfänglich sind, sollten Sie vor dem Aussenden der Energie ein wenig innehalten und dann erst die Atemzüge machen. Andererseits fühle ich, daß "Shafi" der passive (empfängliche), "Khafi" der aktive (sendende) Aspekt ist. Ich verstehe es so: "Shafi" entzieht dem Patienten verbrauchten, verunreinigten Magnetismus und "Khafi" spendet Licht-Energie.

FRAGE: Unhörbar?

PIR: Sie können niemanden etwas aufzwingen. Wie Murshid in seinem Buch "Gesundheit" sagt, gibt es tatsächlich Menschen, die Krankheit als bequemen Weg entdecken, um bestimmten Dingen zu entfliehen. Das gilt z.T. für Schizophrenie: Die Kranken sind blockiert; unternehmen sie irgendetwas, ist das Ergebnis immer schlecht, findet sich keine Lösung, bringt es keinen Gewinn. Die Flucht in eine andere Dimension ist für sie die einzige Möglichkeit, nicht mehr mit jenem Problem konfrontiert und von ihm bedrängt zu werden, nicht länger der Situation ungeschützt ausgeliefert zu sein, sondern eine Art Sicherheit zu finden - in einer Irrenanstalt.
Das gleiche gilt für eine Vielzahl anderer Leiden, die auftreten, weil man sich aus einer gegebenen Situation nicht hinausieht.

Der simple Fall ist kaum erwähnenswert, daß man bei Kopfschmerzen keinen Vortrag halten kann. Das wäre für mich z.B. oftmals eine Versuchung gewesen - wenn ich nicht unglücklicherweise kaum an Kopfweg leiden würde und mich deshalb nicht dieser Entschuldigung bedienen kann.

Meiner Ansicht nach, sollte man in dem genannten Fall tatsächlich mit dem Patienten reden. Trägt man den Namen des Heilungsuchenden in die Liste ein, dann kennt man ihn vermutlich auch. Wenn nicht, so ist der Name von jemanden genannt worden, den man kennt und über den vielleicht die Möglichkeit besteht, mit dem Patienten Verbindung aufzunehmen, sollte man dessen Widerstandskraft fühlen.

Sagt man, "bist du wirklich sicher, daß du dich nicht in diese Krankheit ergeben, sie nicht annehmen kannst - um deiner selbst willen ...?", muß man sehr vorsichtig sein, damit es nicht so klingt, als wolle man den Leidenden prüfen. Würde jemand mir diese Frage stellen, ich weiß, ich wäre gekränkt. Also: Auch wenn man behutsam vorgeht; soll man sehr achtsam sein; nicht in das Privatleben eines anderen eingreifen! Einige Menschen jedoch sind glücklich, wenn sie mit jemanden, der wirklich verständig und mitfühlend ist, über ihre Probleme sprechen können. Andererseits ist es natürlich, daß Menschen Dingen gegenüber, die sie irgendwie für magisch halten, widerwillig reagieren. Und das ist eine gute Reaktion, denn der Zauber-Lehrling kann mit den Kräften, die er entfesselt hat, eine Menge Unheil anrichten! Ich erinnere mich an einen Guru, zu dem Menschen kamen, um "shakti"* zu erfahren. Die zerstörerischen Kräfte wirkten jedoch so stark, daß die Menschen herumzurollen und sich die Haare auszuraufen begannen. Ich empfinde so etwas als außerordentlich widerlich! Es verletzt mein Gefühl für Würde, für Seelen-Adel, für die hohe Einstimmung in das Bereich des Spirituellen. Der Grund hierfür ist, daß ich mit Sicherheit weiß, daß es tatsächlich jene dunklen Mächte gibt. Ich denke, die Menschen fürchten sich, mit dieser Macht umzugehen, sich ihrer zu bedienen.

- FRAGE: Soll die Art der Krankheit im Service erwähnt werden?
- PIR: Im Kreis soll niemals erwähnt werden, daß ein Patient an dieser oder jener Krankheit leidet.
- FRAGE: Ist es einfacher nur zu sagen, daß wir in einer Gruppe sind, die für Menschen betet?
- PIR: Genau! Nur so kann spirituelles Heilen annehmbar gemacht werden.
- FRAGE: Ist es günstig, daß sich der Patient auf "Empfang" konzentriert, wenn wir den Service halten?

* shakti = Kraft (dynamischer Aspekt)

- PIR: Ja, das wäre gut. In Frankreich haben wir es oft so gemacht: Wenn jemand bat, in die Liste für das Heil-Gebet aufgenommen zu werden, haben wir gefragt, ob er bereit sei, sich auf jenen besonderen Moment zu konzentrieren, und zu versuchen, sich auf uns einzustimmen. Das ist tatsächlich sehr wirksam!
- EINWAND: Es scheint so, daß nach dem zweiten oder dritten mal ausgesprochenen "Shafi"/"Khafi" Energiewellen zu strömen beginnen. Sie erscheinen verschiedenartig, z.B. in der Farbgebung: Jede einzelne ist ganz individuell, einige sind sehr stark, andere dagegen äußerst matt.
- PIR: Ich wäre sehr vorsichtig im Interpretieren dieses Feedbacks, denn es ist von eigenen Gefühlen gefärbt; und doch, gerade große Achtsamkeit gegenüber der Rückkopplung ist von Nutzen. Also gut, Feedback gibt einen gewissen Hinweis auf jemanden, an den man denkt und ist auch ein Hinweis dafür, daß Verbindung hergestellt wurde. Wenn man aber Energie ausstrahlt, empfehle ich, das Feedback zu beachten, das zurückkommt, einen erreicht. Ist z.B. ein Mensch sehr schwach, sehr zart und Sie das im Moment der Namensnennung wissen, ohne den Menschen zu kennen, durch eine Art schalem, schwachem Feedback, dann kann das sozusagen als "Leitfaden" dienen, so daß Sie "Shafi"/"Khafi" sehr vorsichtig, nicht machtvoll, nicht betont, aussenden.
- FRAGE: Was kann über das Streichen von Namen aus der Liste gesagt werden?
- PIR: Ich denke nicht, daß ein Name weiterhin auf der Liste stehen sollte, ohne daß jedesmal vorher nachgeprüft wird, ob das noch nötig ist. Jemand, der nach einer Krankheit wieder gesund geworden ist, mag nicht weiterhin auf der Liste verzeichnet sein. Das kann man verstehen!
- FRAGE: Und wie verhält es sich bei chronischen Erkrankungen?
- PIR: Ob jemand chronisch oder vorübergehend erkrankt ist - immer hoffen wir, daß der Patient geheilt wird! Mit der Gruppenarbeit konnten wir einige wunderbare Resultate erzielen - und das gibt uns Selbstvertrauen zu dem, was wir tun.

E n d e

In dieser und der nächsten Ausgabe möchte ich auf Fragen eingehen, die automatisch aus Sehnsucht nach esoterischer MUSIK (Nr. 12) und LITERATUR (Nr. 13) auftauchen: Welche Melodien, welche Schriften vermögen u.a. des Menschen tiefstes Wesen zu berühren?

MUSIK ist

- a) ein wunderbarer Einstieg zur "Reise auf dem Inneren Weg", für die "Verwirklichung des Inneren Lebens",
- b) Auslöser inniger Freude und Harmonie,
- c) große Hilfe für das Heilen und zum Heil-werden - was heute schon Ärzte praktizieren und Wissenschaftler erkannt haben (die "Alten", vor tausend Jahren, wußten ...).

PIR VILAYAT, dessen Leben (ebenso wie das Hazrat Inayat Khan's) von Rhythmus, Klang, Musik erfüllt ist, gibt uns eine knappe Übersicht über jene musikalischen Werke, die er für meditative Praktiken besonders empfiehlt - Gedanken von HAZRAT INAYAT KHAN begleiten sie!

MUSIK ist das beste Mittel, die Seele zu erwecken; es gibt nichts Besseres. Musik ist der kürzeste, direkteste Weg zu Gott; aber man muß wissen, was Musik ist und wie man sie richtig anwendet.

"Welche Art von Musik kann den Menschen heilen? Singen, Spielen oder Musik zum Tanzen?" Singen hat die größte Kraft, denn Singen ist lebendig. Es ist Prana. Die Stimme selbst ist Leben.

Wenn man in der natürlichen Tonlage seiner Stimme singt, dann wird jede Note zur Quelle der eigenen Heilung und auch der Heilung anderer. Ein Mensch, der den Grundton, seiner Stimme gefunden hat, hat auch den Grundton, den Schlüssel seines Lebens gefunden. Mit dem Grundton der Stimme kann er sein eigenes Wesen stimmen und anderen helfen.

MUSIK ist Rhythmus und Ton. Wenn die Gesundheit nicht in Ordnung ist, so heißt das, daß die Musik in Unordnung ist. Ist daher die Musik in uns nicht die richtige, so bedürfen wir der Hilfe von Harmonie und Rhythmus, um uns wieder in einen Zustand von Harmonie und Rhythmus zurückzubringen.

Um durch MUSIK zu heilen, muß man wissen, was der andere braucht, was er will. Zuerst muß man herausfinden, was seine Krankheit ist: Welche Elemente fehlen, was ihre symbolische Bedeutung ist, welche geistige Haltung dahinter steht. Dann erst, wenn man dem allem nachgegangen ist, kann man einem Patienten mit Hilfe der Musik viel Gutes tun.

MUSIK, die die Seele heilt, ist Musik mit beruhigender Wirkung.

Harmonie

Wäre im tiefsten Lebensinneren nicht Harmonie, dann hätte das Leben in dieser Welt der Vielfalt auch keine Harmonie geschaffen. Und der Mensch sehnt sich auch nicht nach etwas, was nicht in seinem Geist enthalten ist.

Alles in dieser Welt, was scheinbar ohne Harmonie ist, ist in Wirklichkeit nur Ausdruck der begrenzten Sichtweite des Menschen. Je mehr sich der Horizont seiner Wahrnehmung weitet, desto mehr Harmonie erfährt er im Leben. In der Tiefe des menschlichen Seins summiert sich die Harmonie, die im ganzen Universum herrscht, zu einer vollkommenen MUSIK.

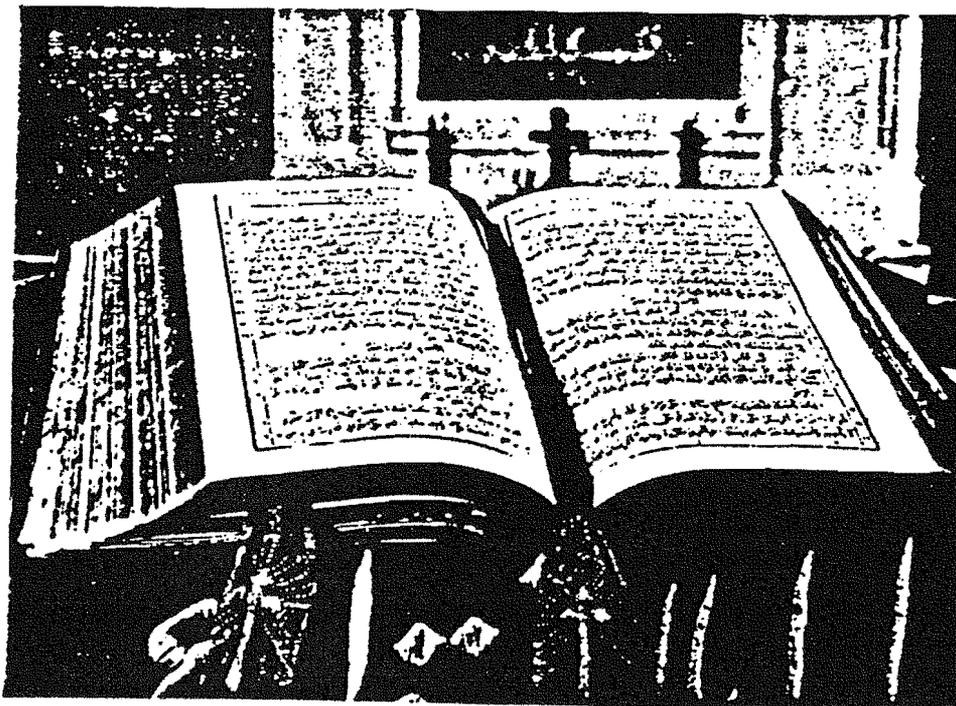
Diesmal ein "kleiner Wegweiser" in das Gebiet esoterischer LITERATUR. Tempo, Entdeckung, Empfangen können sind individuell; eigentlich lohnt es sich, nur das zu lesen, was einen "anspricht", denn so nur wird einem tatsächlich etwas "gesagt".
In diesem Sinne: Gute Wahl!

Es ist mit dem Lesen wie mit jedem anderen Genuß; er wird desto tiefer und nachhaltiger, je inniger und liebevoller wir uns ihm hingeben. (Hermann Hesse)

Warum soll man sich nicht mit Büchern unterhalten? Sie sind oft ebenso klug wie Menschen und oft ebenso spaßhaft, und sie drängen sich weniger auf. (Hermann Hesse)

Auch wenn ihr gute, interessante Bücher lest, macht ihr Bekanntschaften; die schönen Gedanken, zarten Gefühle und edlen Handlungen, die die Autoren ihren Gestalten verliehen haben üben einen heilsamen Einfluß auf die Entwicklung der Seele aus. Schon oftmals habe ich euch empfohlen, Gleichförmigkeit zu vermeiden. Sucht das Gute nicht da, wo es nicht ist. Verlangt nichts von den verschiedenen Personen, die ihr trifft, sondern wendet euch an Gott; in ihm ruht alles Gute. (Beinsa Duno)

Das Gehirn ist eine Wunderschale, in der durch Einfälle ein Entwurf entsteht, und diese Einfälle werden äußerlich verwirklicht. (Pir Vilayat)



Es ist schon schwierig, die Poesie einer Sprache treffend in die Poesie einer anderen zu übersetzen. Dabei wurde hier lediglich eine Idee aus einem Teil der Erde für die Menschen eines anderen Teils verdolmetscht. Um wieviel schwieriger muß es erst sein, Ideen aus dem Reiche Gottes den Menschen zu übersetzen oder auszulegen. (Pir Vilayat)

Allgemeine Titelvorschläge:

Catherine Ponder; Heilungsgeheimnisse der Jahrhunderte
Fritz Riemann; Grundformen der Angst
Alois Felder; Mensch zwischen Kosmos und Chaos
Th. Dethlefsen; Krankheit als Weg / Schicksal als Chance
Graf Dürkheim, HARA
Edward Bach; Blumen, die durch die Seele heilen
Patrice Garfield; Kreativ träumen
Levi; Das Wassermann Evangelium von Jesus dem Christus
Gitta Mallasz; Die Antwort der Engel / Die Engel erlebt
D. Maclean; Du kannst mit Engeln sprechen
Gibran; Der Prophet
Hermann Hesse; Siddharta
Elisabeth Haich; Einweihung
E. Jungclaussen; Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers
Lama Govinda; Der Weg der weißen Wolken
Yogananda; Autobiographie eines Yogis
Yesudian; Raja-Yoga
Maria Schneider; Apollonius von Tyana
...; Das unpersönliche Leben (Verlag: Dem Schönen etc.)
Rama Maharishi; Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala
Robert J. Lees; Reise in die Unsterblichkeit Bd. I,II
R.W. Trine; In Harmonie mit dem Unendlichen
P. Mulford; Unfug des Lebens und des Sterbens
Alice A. Bailey; Esoterisches Heilen / Weiße Magie
P. Brunton; Geheimnisvolles Ägypten / Yogis, Magier, Fakiere
Gustav Meyrink; Das grüne Gesicht
Eduard Schuré; Die grossen Eingeweihten
Idries Shah; Der glücklichste Mensch

Lesen ohne Liebe, Wissen ohne Ehrfurcht, Bildung ohne Herz, gehört zu den schlimmsten Sünden gegen den Geist. (Hermann Hesse)

Gedankenloses, zerstreutes Leben ist geradeso wie Spaziergehen in schöner Landschaft mit verbundenen Augen. Wir sollen auch nicht lesen, um uns und unser tägliches Leben zu vergessen, sondern im Gegenteil, um desto bewußter und reifer unser eigenes Leben wieder in feste Hände zu nehmen. (Hermann Hesse)

Musik, LITERATUR und Philosophie befriedigen unsere Seele, weil sie ihr eng verbunden sind, gleich welchen Glauben, welches Bekenntnis oder welche Lebensauffassung wir haben mögen. (Hazrat Inayat Khan)

Gesegnete
Weihnachtszeit!
A. M. H.

VOR DREIHUNDERT JAHREN

Eine alte Inschrift in der Kirche Saint Paul's Church in Old Baltimore klingt, als wäre sie für Menschen von heute verfaßt worden.

Geh freundlich und gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille zu finden ist. Soweit wie nur immer möglich und ohne dich selbst aufzugeben, versuche mit allen Menschen auszukommen. Rede von deiner Wahrheit ruhig und deutlich und höre anderen zu, selbst wenn sie dir langweilig und unwissend erscheinen; auch sie haben ihre Geschichte. Geh lauten und angriffslustigen Menschen aus dem Weg, denn sie sind eine Plage für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, werde nie eitel oder verbittert, denn es wird immer Menschen geben, die mehr oder weniger können als du. Freue dich über das, was du erreicht hast, wie auch über deine Pläne. Behalte das Interesse an deiner Arbeit, doch ohne Überheblichkeit, denn dein Tun und Handeln ist ein wahrer Besitz unter all den Dingen, deren Wert von Mal zu Mal abnimmt.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List. Werde dadurch aber auch nicht blind gegenüber der Tatsache, daß es viele Menschen gibt, die noch Ideale haben und sie zu verwirklichen trachten.

Steh auch, daß es überall im Leben noch echte Tapferkeit gibt. Sei selbst tapfer! Vor allem, täusche nie Zuneigung vor, noch werde zynisch, was die Liebe angeht; denn trotz aller Erstarrung und Entzauberung, die du siehst, lebt sie ewig fort wie Gras.

Beuge dich freundlich dem Rat der Jahre und gib mit Anmut jene Dinge aus der Hand, die der Jugend vorbehalten sind. Erhalte dir die Schärfe deines Verstandes, denn sie vermag dich vor plötzlichem Unglück zu bewahren. Aber laß dich nicht fallen in ständiges Grübeln. Viele Ängste sind nur eine Ausgeburt von Müdigkeit und Einsamkeit.

Nichts gegen eine gewisse Disziplin; im übrigen aber sei freundlich mit dir! Du bist ein Kind des Universums, nichts anderes als der Baum vor der Tür oder die Sterne am Himmel. Du hast ein Recht darauf, hier zu sein. Und ob es dir nun klar ist oder nicht:

Das Universum entfaltet sich seiner Bestimmung gemäß. Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer du von ihm halten magst und was immer dein Beruf und dein Streben sein mag in der lärmgefüllten Verwirrung des Lebens. Halte Frieden mit



Erzengel R A P H A E L

Bayerische Rokokoarbeit (um 1763)

Ignaz Günther

München, "Bürgersaalkirche".

deiner Seele. Trotz aller Täuschungen, Plackereien und aller zerbrochener Träume ist es immer noch eine wunderbare Welt. Sei bedacht: Strebe danach, glücklich zu sein!

Saint Paul's Church in Old Baltimore 1692
(Schriftbild in der Kirche)

Aus Alfons Rosenberg: "Engel und Dämonen
Prestel Verlag München 1967

Die Aufgabe RAPHAELS ist bereits in seinem Namen enthalten, welcher bedeutet:

"Gott heilt" oder "Gott ist Heiland"

Durch Raphael heilt Gott den seelisch oder leiblich erkrankten Menschen, aber auch die durch Abfall und Sünde krank gewordene Schöpfung. Darin erhält Raphael den Auftrag:

"Heile die Erde

Verkündige der Erde Heilung, auf der ihre Leiden gewendet werden"

Raphael ist einer der sieben gewaltigen, feuerflamwendenden Ersterschaffenen, die "allzeit vor Gottes Thron stehen und vor seiner Herrlichkeit einherstreifen" (Tobias 12, 15). Als einer der vier Thronengel hat Raphael eine Seite des Thrones Gottes zu bewachen und der seiner "weltdecke" zugeordnete Engelheer zu befehligen.

Wie kein anderer Engel hat Raphael sich zu den Menschen herabgelassen.

Das Buch Tobias gibt den umfassendsten Engelbericht.

(Auf den Spuren Raphaels waren Murad und Walter Ruf, Köln.)

RAPHAEL ist Helfer in zahlreichen Notlagen, Patron der Apotheker und Ärzte, bisweilen Beschützer der Wanderer. Als einer der sieben heiligen Engel trägt er die Gebete der Gerechten zu Gott empor.

Er ist als "Freund der Menschen" aus dem Tobiasbuch der Heiligen Schrift bekannt. Er heilte das dämonenbesessene Mädchen SARA und den blinden TOBIAS, da er als 'Heilende Macht' über alle Krankheiten und Wunden der Menschen gesetzt ist.

⊕ wahre Gesundheit

Wertvoller als Körperkraft ist Reinheit des Körpers.

Aus drei Dingen besteht körperliche Reinheit: Reinem Blut, gesunden Muskeln und richtig arbeitender Haut.

Man könnte fragen: "Ist es denn möglich, daß ein Mensch ohne reinen Körper stark sein kann?"

Darauf möchte ich antworten: "Ja, es ist möglich."

Es gibt viele stark- und kräftig-aussehende Menschen, deren Fleisch, Blut oder Haut irgendwie nicht in Ordnung ist. Aus geistiger Perspektive betrachtet, bedeutet Gesundheit nicht, einen starken, sondern einen in jeder Hinsicht vollkommenen Körper zu haben.

Den Zustand, den man üblicherweise mit "gesund" bezeichnet, mißt der Mystiker mit anderen Maßstäben als der heutige Wissenschaftler, den das Gefühlsleben des Menschen wenig interessiert; ist seiner Ansicht nach der Körper vollkommen, hält er den Menschen für gesund. Dagegen ist vom mystischen Standpunkt aus ein körperlich starker Mensch, dessen Gefühlsleben von seiner Körperkraft "erdrückt" wird, nicht gesund - mit ihm stimmt irgend etwas nicht.

Für "nicht völlig gesund" wird ein Arzt viele Menschen halten; für den Mystiker gibt es deren noch wesentlich mehr. Ein in den Augen des Arztes gesunder Mensch braucht nicht unbedingt auch in den Augen des Mystikers gesund zu sein; Gesundheit jedoch, wie sie der Mystiker sieht, ist auch für den Arzt Gesundheit.

Die Krankheit, an der die Menschheit heute leidet, ist Mangel an jenen Gemüts-Eigenschaften, die Gefühle auslösen. (Im Osten - freilich, auch dort sind die Zeiten anders geworden - ist man noch immer der Überzeugung dessen, was der Mystiker "wirkliche Gesundheit" nennt.)

Interessant
Diese Eigenschaften haben wohlklingende Namen: Rücksicht, Aufmerksamkeit, Selbstlosigkeit, Milde, Güte, Mitgefühl, Aufgeklärtheit.

Fehlen dem Menschen jene Attribute, sieht der Mystiker darin Mangel an Gesundheit. Ein Tier kann körperlich stark sein; der Mensch sollte mehr sein als nur stark!

Reinheit tut not: Zunächst für den Körper - dann auch für das Gemüt. Sie erzeugt im Menschen einen Zustand, der allein "wahre Gesundheit" genannt werden kann.

(Von Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan)

Gedanke und Atem.

Der Gedanke wird ohne Worte durch den Atem übertragen.

Die wahre drahtlose Telegrafie ist der richtig-gebildete Atemstrom. Für jeden ist ohne Übung in Konzentration und mit mangelhafter Entwicklung der Atmung die Übertragung der Gedanken eine schwierige Sache, obwohl immerzu, dem Menschen unbewußt, durch den Atem Gedanken ausgetauscht werden.

Der Wissenschaftler ist geneigt anzunehmen, daß der Atem ansteckende Krankheiten verbreitet; Sache des Psychologen dagegen ist es zu erkennen, daß Gedanken und Gemütszustände, wie Heiterkeit, Depressionen, Energie oder Trägheit durch den Atem übertragen werden. In Gegenwart eines zornigen Menschen ist man gereizt und neigt selbst leicht zum Zorn; die Gegenwart eines fröhlichen Menschen dagegen verbreitet eine Atmosphäre des Frohsinns. Die Anwesenheit einer kalten Person läßt einen kalt werden; beim Zusammensein mit einem warmherzigen Menschen wird einem selbst warm ums Herz: All das wird mit Hilfe des Atems bewirkt. Könnte ein zorniger Mensch so lange er zürnt seinen Atem anhalten, würde sein Gemütszustand andere viel weniger beeinflussen, könnte ein zu Heiterkeit neigender Mensch in Gegenwart eines noch so tüchtigen Komikers seinen Atem anhalten, würde ihn jener viel weniger leicht zum Lachen bringen.

Yogis, die sich über Gedanken und Gefühle ihrer Umgebung erheben, erlangen durch die Beherrschung ihres Atems Macht. So stützt sich auch die innere Schulung der Sufis auf das Wissen um die Wirkung des Atems. Kenntnis vom Gemütszustand eines anderen, seiner Zu- und Abneigung, ob er Freund oder Feind ist, all das erfahren wir durch den Atem.

Wer um den Rhythmus des Atems weiß, wessen Atem rein und frei ist, gewinnt mit der Zeit ein gewisses Gespür, das ihm allmählich zur Sprache wird.

Gedankenlesen ist nicht unbedingt Intuition - obgleich beides oft verwechselt wird. Es besteht auch kein großer Unterschied zwischen der Wirkung beider Fähigkeiten; doch er ist ungefähr derselbe, wie der zwischen Telefon und Telegraf: Gedankenlesen ist Wissen von außen her, Intuition von innen. Aber für beide sind rhythmisches Atmen und ein klarer Kopf notwendig.

Atem löst den Blutdrang, der das Denken verwirrt, das Gemüt bedrückt und den Menschen verhindert, Gedanken anderer, sogar die eigene Intuition wahrzunehmen. Klarer als durch Worte wird ein Gedanke durch den Atem übertragen; denn sobald ein Gefühl in Worten ausgedrückt wird, verliert es an Lebendigkeit. Ehe es seine eigene Sphäre verläßt, ist es voller Leben und vermag, vom Atem getragen, das Gemüt zu erreichen, dem es entgegengesandt wird. Einem Menschen, dessen Gemüts- und Gedankenkräfte nicht durch Konzentration entwickelt worden sind, gelingt es nicht immer, seine Gedanken durch den Atem auszusenden. Er gleicht jemanden, der versucht, die Schießscheibe zu treffen, ohne sich je im Schiessen geübt zu haben. Übung ist es, die den Menschen vollkommen macht.

(Von Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan)

(Übersetzt (z.T.) Daena-Maria Bernhold, Bremen)

Der Einfluß einer Krankheit oder Schwäche macht sich vor allem im Gemüt bemerkbar. Es gibt viele Menschen, die auch noch nach ihrer Genesung unter dem Einfluß einer Krankheit stehen, die sie längere Zeit hatten. Eine jahrelang andauernde Krankheit wird dem Kranken zur Gewohnheit, sozusagen zu einem Teil seiner selbst; nicht mehr die Krankheit ist das Hindernis um zu genesen, sondern der in ihrem Gemüt eingeprägte Eindruck.

Genauso ist es mit Schwächen und Fehlern jeder Art. Oft bekennt jemand: "Das ist halt mein Fehler - ich kann nichts dafür."

Jede Schwäche, jedes Unvermögen entsteht aus einem besonderen Eindruck. Sagt jemand: "Es gibt Augenblicke, in denen ich Selbstbeherrschung verliere" oder "gerne würde ich duldsam sein, aber diese Person kann ich nun einmal nicht leiden," dann besteht seine Schwäche in dem Eindruck, der in seinem Gemüt haftet.

Die beste Kur für jede Krankheit und Schwäche ist deren **V e r n e i n u n g** - Bejahung vergrößert den Eindruck und Betrachtung macht ihn noch schlimmer. Es ist weder Unrecht noch Lüge, seine Krankheit und Schwäche zu verneinen - denn in Wirklichkeit besteht sie nicht: Sie ist nur ein Schatten. Etwas bejahen, was der Wirklichkeit entbehrt, ist schlimmer als eine Lüge.

Man beginnt damit, die Krankheit oder Schwäche sich selbst gegenüber zu verneinen; dann erst verneine man sie auch gegenüber anderen.

Das Lebensideal der Sufis ist die Verwirklichung Gottes und Seiner Vollkommenheit. Wenn der Sufi dieses Ideal verwirklicht hat, kann er nicht mehr sagen: "Ich dulde das nicht" oder "ich kann das nicht ertragen"; auch nicht "diese Person kann ich nicht ausstehen". Auch kann er nicht sagen, er könne nicht denken, handeln oder fühlen, wie er es für richtig hält. Immer sollte der Sufi bestrebt sein, sich in Gedanken so zu sehen, wie er zu sein wünscht. Merkt er aber, daß ihm das nicht recht gelingt, soll er sich darüber klar werden, daß es eine Bestimmung seiner Entwicklung ist, mehrmals zu fallen, ehe er sein Gleichgewicht gewinnt. Einmal in seinem Leben wird es ihm sicher gelingen, sein Leben nach seinem Ideal zu gestalten.

(Von Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan)

Übungen, die PIR VILAYAT während des Sommer-Camps 1985, innerhalb eines Vortrags über "Healing", gab. (Teil I)
(Übersg. der engl.-franz. Kassette: Surya Timmer, Hildesheim.)

1. Man sitzt aufrecht, auf einem normalen Stuhl, den Rücken angelehnt, nur die Fersen berühren den Boden.

Einatmen: Konzentration auf Erd-Energie, die durch die Füße im Körper aufzusteigen beginnt.

Ausatmen: Konzentration auf das Krone-, Sahasrara-Chakra, durch das himmlische Energie, entlang der Arme, bis in die Handflächen und die einzelnen Fingerspitzen, strömt.

Beide Energien mischen sich im Herz-, Anahata-Chakra.

2. Die Sitzhaltung bleibt; ebenso bei 3.

Einatmen: Gleichzeitig Energie aus dem Krone-Chakra (= himmlische Energie) und durch die Erde (= Erd-Energie) in den Soraplexus, Manipura-Chakra, ziehen.

Ausatmen: Die entstandene Energie durch das Herz-Chakra ausstrahlen. Die Energie wandert dabei durch die Arme in die Handflächen und Fingerspitzen.

3. Einatmen: Energie wieder durch das Krone-Chakra holen.

Atempause: Atem über dem Krone-Chakra halten. Sich der Energie bewußt werden, die aus dem 'umgekehrten Raum' im Solarplexus auftaucht.

Ausatmen: Durch das Herz-Chakra.

Alle Übungen sollten nur je 11 x hintereinander gemacht werden.

Nun bürstet man erst mit der rechten Hand links, dann mit der linken Hand rechts, die Energie aus dem Herz-Chakra über die Arme, in die Handflächen und bis zu den Fingerspitzen.
Jeweils rechts und links 3 x.

Den eigenen Magnetismus kann man nun an sich selbst prüfen: Generell sollte man die Hände nicht unmittelbar auf den Körper legen, sondern in einer gewissen Entfernung halten!

- a) Lege die Hände auf den unteren Teil des Rückens und spüre ihre wärmende Energie,
- b) lege sie auf den Solarplexus; die Spitzen der Mittelfinger berühren sich dabei,
- c) auf den Schultern kommen die Mittelfinger zusammen und drücken sanft auf den Atlas,
- d) auch zwischen Händen und Schläfen ist die Energie zu fühlen.
- e) Auf den Kopf dürfen die Hände keinesfalls gelegt werden, denn der Magnetismus des Kopfes ist feiner als der der Hände.

Immer muß man sich der reinen Geist-Energie bewußt sein, damit der Magnetismus der Hände durch den reinen Geist geleitet wird. Das persönliche Ego greift nicht ein!



"Licht
des
göttlichen
Erbarmens"

(angesichts aller leidenden
Lebewesen)

- "Wenn die Gedanken täglich auf das gesammelt werden,
was recht ist und höherleitet, stellt sich am Ende
Glückseligkeit ein, die von Dauer ist" - ,

sind Worte (des historischen)

B U D D H A ' S , des Erleuchteten,
dessen Name Siddhartha Gautama war,

der "Vollkommene Erleuchtung", dadurch restlose Befreiung und Erlösung aus dem Kreislauf der Existenzen erlangte. Er wurde ca. 560 vor Christus, im heutigen Nepal, als Sohn eines Fürsten geboren, der ihm die beste Erziehung angedeihen ließ und versuchte, ihn von Sorgen jeglicher Art fernzuhalten - insbesondere jenen des Alters, der Krankheit, des Todes und des Mönchtums.- Mit 29 Jahren und nach der Geburt seines Sohnes wurde Siddhartha Asket. Unter einem "Bodhi"-Baum (Feigenbaum; Bodhi = Augenblick der Erleuchtung) erlangte er, nach 49-tägiger Meditation (Analyse über die Ursache des Leides), in seinem 35. Lebensjahr, Erleuchtung. Später zog er lehrend von Ort zu Ort; mit 80 Jahren starb er.

Es gibt eine Vielzahl "Buddha's". Die Frage, "was ist Buddha?", ist eine Frage nach der zeitlosen Wahrheit der 'Buddha-Natur', die allen Wesen eigen sein soll ..., sie ist das höchste Geburtsrecht und das Ziel aller Lebewesen - sie muß erfahren und im Alltag verwirklicht werden.

- "Das mystische Gesetz des Fortschritts besteht in der Vereinigung der beiden Kräfte, des Negativen und des Positiven - symbolisiert durch das Bildnis BUDDHAS, dargestellt mit gekreuzten Beinen und gefalteten Händen. (Streben diese beiden Kräfte auseinander, bedeutet das Rückschritt)" - ,

sind Worte Hazrat Inayat Khans.



CHRISTUS-GEIST
ist der Geist, der die
Menschen immer vereinte
und immer vereinen wird.

CHRISTUS,
das große Vorbild von
Vollkommenheit.
Seine Mission auf Erden
war, uns zu lehren, wie
wir Harmonie und Kommunion
mit unserem Höheren Selbst
erlangen können, mit unserem
Vater, der im Himmel ist, und
wie wir damit Vollkommenheit
in Übereinstimmung mit dem
Willen des Großen Schöpfers
aller Dinge erreichen.
(Edward Bach, "Blumen, die
durch die Seele heilen".)

Als JESUS seinen Jüngern den Auftrag gab und sie in die Welt hinausschickte, gab er ihnen die Kraft zu heilen. Die gleiche Kraft wurde durch Hazrat Inayat Khan ausgeübt und an seine Mureeds übertragen. Auch sie gingen und gehen noch heute hinaus, um Kranke zu heilen, im Gemüt stets die Worte JESU bewahrend: "Ich kann nichts aus mir selbst tun ...".

Leidet jemand unter euch, so bete er; ist jemand guten Mutes, singe er Psalmen.

Ist jemand krank, rufe er zu sich die Ältesten der Gemeinde, damit sie über ihm beten und ihn salben mit Öl, im Namen des Herrn. Das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen und der Herr wird ihn aufrichten; und so er hat Sünden getan, werden sie ihm vergeben sein.

Bekenne einer dem anderen seine Sünden und betet füreinander, damit ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.

(Jakobus 5, 13 - 16)

IST ES MÖGLICH, LEID IN FREUDE ZU VERWANDELN -

UND WAS HEISST DAS ?

Wir alle stehen vor dem Problem des Leides - vor unserem eigenen und vor dem anderer Menschen: Krankheiten, Verzweiflung, sogar geistige Qualen - und wir wollen so gerne helfen. Aber wie kann man helfen? Mir möchten es erfahren, denn wir wissen, es gibt Umstände, wo Menschen geholfen wurde.

Ich glaube, man muß selbst gelitten haben, um einen Menschen der leidet zu verstehen und man muß auch selbst sein eigenes Leid überwunden haben, um einem anderen Menschen helfen zu können, das seine zu überwinden.

Die Sufis machen sich ein Bild von dem, was man "ein gebrochenes Herz" nennt, einem Zustand, in dem man Schmerzen erleidet - und zugleich vor Freude jubelt.

Ist es möglich, fragt man sich, daß Schmerz in Freude verwandelt werden kann?

Ich erinnere mich an Teilhard de Chardin, einen katholischen Priester, einen Jesuiten, der zugleich Wissenschaftler war, und nach China ging, um dort Spuren früherer Menschen zu suchen. An einem Sonntag sollte er die Messe feiern. Aber es war weder Brot, noch Wein, noch ein Altar vorhanden; gar nichts war vorhanden! Da sagte de Chardin, der Himmel ist der Altar und die Hostie, die Kommunion, ist eigentlich die Materie des Universums, die in Geist verwandelt wird. (Jetzt ist durch Wissenschaftler bekannt geworden, daß tatsächlich Materie in Energie und Energie in Materie verwandelt werden kann.) Und er sagte weiter, der Wein der Kommunion ist das Leid des Universums, das in Freude umgewandelt wird.

Man könnte über die Bedeutung dieser Worte meditieren: Ist es überhaupt möglich, Leid in Freude zu verwandeln?

Was heißt das?

Ich habe mir das sehr oft überlegt, und dann wurde mir immer klarer, Freude besteht darin, daß man friedevoll sein kann, während man leidet. Das hängt zusammen mit Überwindung. Es bedeutet nicht, daß man nicht mehr leidet, es bedeutet vielmehr, ~~daß man zugleich leiden und friedevoll sein kann.~~

Die Alternative, die wir finden (hauptsächlich in der indischen Tradition, in der man Frieden statt Freude sucht), ist der Weg der Einsiedler. Doch das scheint keine Loslösung aus Leid zu sein, sondern Flucht vor Leid - anstatt ihm zu begegnen. Ich denke, man kann sich tatsächlich anästhesieren. Das habe ich zum Beispiel auf physischer Ebene beim Zahnarzt versucht und mich ohne Betäubungsmittel behandeln lassen: In diese Haltung versetzt, spürt man keinen Schmerz; sobald man jedoch bedenkt, wie außergewöhnlich das ist, was man da tut o.ä., ist man sofort wieder schmerzempfindlich. Den gleichen Versuch kann man auch psychisch machen: Man sagt sich, daß geschehen kann, was geschehen soll, alles ist nicht so wichtig. In diesem Fall erfährt man den Schmerz nicht - stellt sich ihm aber auch nicht; ~~man hat sich anästhesiert - man lebt nicht intensiv.~~

Ich glaube, die christliche Art ist gerade das Gegenteil: Man geht hinein in Leid - und dann muß man es verwandeln.

Das ist schwer; aber es ist mehr ... Wozu die Existenz auf Erden, wenn man davor flieht?

Haben Sie eine Ahnung von der Stimmung eines Derwisches? Shems Tabriz hat den Derwisch einmal so beschrieben: "Er ist ein Palast in Ruinen." Das ist merkwürdig, denn, wollte man Derwische besuchen, würde man sie in der Wüste, in Ruinen finden; Wesen wie Könige oder Königinnen (weibliche Derwische): Mächtig und labil zugleich. Diesen Zustand zu beschreiben ist einfach unmöglich. Zur gleichen Zeit weint und tanzt er aus Freude. Er lebt intensiv, anstatt sich von der Welt zurückzuziehen. Friede ist der Weg der Einsiedler. Der Weg der Derwische ist Freude, Jubel, Leben in all seiner Intensität; ganz kosmisch: Das bedeutet, daß der Derwisch "ein gebrochenes Herz" hat. Ist man gegenüber dem Leid dieser Welt sensibel, hat man ein gebrochenes Herz --- und ein Wesen mit einem gebrochenen Herzen ist sehr schön ...

Für die Sufis ist Gott "hier". Sie sagen: "Weshalb suchen sie Gott im Jenseits? Er ist hier!" Er ist zugleich göttliche Vollkommenheit und das Unzulängliche in der Existenz. Seit Anfang der Zeiten ist Christus das Symbol vom gekreuzigten Gott; gekreuzigt, weil er den Menschen Freiheit geben wollte. Nun - das ist ein wenig vereinfacht ausgedrückt. Man müßte sagen: Es ist die Absicht der ganzen Existenz, daß in jedem Bruchteil, in jedem Fragment der Schöpfung, das Ganze enthalten ist oder das Ganze dargestellt wird. Demzufolge wird das Ganze zerbrochen und verteilt - wie das Brot in der Kommunion, wie das Wesen von Christus, wie in der ägyptischen Mythologie Osiris. ... und so entsteht Leid - und auch Freude; denn: Ohne Leid keine Freude!

(Nach PIR VILAYAT INAYAT KHAN, Waldmichelbach 1985)

Die psychologische Natur der Krankheiten.

Es ist ein Geheimnis der Natur, dass Leben von Leben lebt. Alle fleischfressenden Tiere leben von dem Fleisch anderer Tiere, manchmal sogar von Tieren ihrer eigenen Gattung. Dies zeigt, dass der Körper von dem nämlichen Element lebt, aus dem er besteht. Der Körper des Menschen baut sich auf aus der Speise, die er zu sich nimmt, und je nach der Art seiner Nahrung entwickelt sich sein Wesen. Kleine Insekten, die von Blüten leben, erschaffen in ihrem Körper die Schönheit der Blüten. Insekten nehmen manchmal die schöne grüne Farbe des Blattes an, auf dem und von dem sie leben; dagegen wird der Körper der Insekten (und anderer Tiere), die in der Erde und in Schmutz leben, ihrer Umgebung ähnlich. Dies lehrt uns, dass die Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt, Einfluss auf seinen Körper hat.

Welche Gemüse und das Fleisch kranker Tiere bleiben nicht ohne Wirkung auf die Gesundheit des Menschen. Die Brahminen, diese gelehrtesten und weisesten unter den Menschen, haben diese Tatsache schon in alten Zeiten in Betracht gezogen, und auch heute noch gehören sie zu den gescheitesten, andern weit überlegenen Köpfen. Im Westen, wo doch so viel von Hygiene geredet wird und immerzu neue wissenschaftliche Entdeckungen auf diesem Gebiet gemacht werden, übersieht man viele wichtige Zusammenhänge in Nahrungsfragen, im alltäglichen, häuslichen Leben überhaupt. Manchmal trägt auch der Mangel an Familienleben zu diesem Misstand bei. Sehr viele Menschen müssen ihre Mahlzeiten an öffentlichen Gaststätten einnehmen, wo der Nahrungsfrage keine besondere Beachtung geschenkt werden kann. Es besteht ein Unterschied zwischen dem Fleisch reiner und dem Fleisch unreiner Tiere, der in Bezug auf Zuträglichkeit für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen von grosser Bedeutung ist.

Auf die Frage, was die geistigen Eigenschaften und Kräfte des Menschen mit der Nahrung zu tun haben, ist zu antworten, dass gerade so, wie der Alkohol seinen Einfluss auf die Gemüts- und Gedankenkraft hat, auch jedes Atom der Nahrung eine bestimmte Wirkung auf sie ausübt. Es gibt drei Arten Nahrung: SATVIC verleiht Gelassenheit und Frieden: RAJASIC regt zur Arbeit und zur Betätigung an, und TAMMASIC macht schläfrig, träge und unklar.

Ein Heiler muss Wesen und Wirkung jeglicher Nahrung erkennen lernen, damit er dem Patienten das Richtige vorschreiben kann. Er muss auch seiner eigenen Nahrung Beachtung schenken, um seine Patienten mit Erfolg behandeln zu können.

(Von Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan)

Wie wär's mal wieder mit einigen BÜCHER-Tips?

(s. auch H.K. Nr. 13/November 1985)

Von HAZRAT INAYAT KHAN

IRDISCHES GLÜCK UND HIMMLISCHE GLÜCKSELIGKEIT

(Sufi-Erzählungen, Symbole und Gleichnisse.
Sie wurden von Murshid in seine von 1910-1926 gehaltenen Vorträge eingeflochten.
Ausgewählt aus "The Sufi Message".
Verlag Heilbronn; ISBN 3-923000-27-8.)

dto

WANDERER AUF DEM INNEREN PFAD

(Murshid's Weisheit, getragen von Liebe, schlicht vorgetragen, senkt sich sanft in unser Gemüt.
Texte zum Nachdenken
Herderbücherei Nr. 1320.)

dto

VOM GLÜCK DER HARMONIE

(Texte zum Nachdenken
Herderbücherei Nr. 724.)

Von INDRIES SHAH

DER GLÜCKLICHSTE MENSCH

(Das grosse Buch der Sufi-Weisheit.
Der Leser wird in Geist, Wesen und Intension dieser östlichen Weisheitslehre eingeführt.
Herder-Verlag, Freiburg.)

Von SILVIA WALLIMANN

BRÜCKE INS LICHT

(Das Leben danach.
Das Buch ist für all jene gedacht, die ohne Vorurteil nach Wahrheit suchen.
Bauer-Verlag, Freiburg/Br.; ISBN 3-7626-0309-X.)

Von FLOWER A. NEWHOUSE

DER WEG DER GÖTTLICHEN LIEBE

(Mit dem bewußten Betreten des Pfades der Einweihung verbindet sich der Schüler immer inniger mit seinem Schutzengel, mit dem wunderbaren Wirken der Engelwelt und ihrem Einfluß auf unser Leben hier auf Erden.
Aquamarin Verlag, Grafing; ISBN 3-922936-43-1.)

Übungen, die PIR VILAYAT während des Sommer-Camps 1985, innerhalb eines Vortrags über "HEALING" gab. (Teil II)
(Übersg. der engl.-franz. Kasette: Surya Timmer, Hildesheim.)

Zwar arbeiten wir u.a. mit Magnetismus - sind jedoch ausgerichtet auf den "Heiligen Geist", auf 'rein Geist', wie Christus es gelehrt hat.

Dazu müssen wir uns vorbereiten, um

- a) für die göttliche Heilkraft ein 'reines Instrument', ein 'reiner Kanal' zu werden,
- b) die Quelle in uns zu finden, die 'rein Geist' ist.

Ehe man anfängt, leidenden Menschen zu helfen, muß man selbst durch einen Reinigungsprozess gegangen sein. Der einzige Weg, einen Hauch des reinen Geistes zu spüren, besteht im Durchschreiten eines Läuterungsprozesses.

I. Zu den hierfür hilfreichen Übungen, gehört:

Mit der rechten, geöffneten Hand Kreise im Gegenuhrzeigersinn - also links herum - spiralförmig zu ziehen. Das bewirkt einen nach außen fließenden Strom, der zur Freilassung von Spannungen führt;

vor dem Herz-Chakra,

vor dem Solarplexus,

mit der rechten Hand vor der rechten,) Schläfe,

mit der linken Hand vor der linken

über dem Kopf, dem Krone-Chakra.

Die Übungen jeweils nicht öfter als 10 x ausführen.

II. Nun einige "Healing"-Übungen:

1. Mit dem 'Wazifa' QUDDUS/HAYY:

QUDDUS bedeutet in der christlichen Terminologie sanctus, heilig, 'rein Geist', Heiliger Geist:

"Viel Volt" (Spannungsgröße, Energieangebot),

"wenig Watt" (Energiegröße, Leistung der Energie);

HAYY bedeutet Lebenskraft: "Viel Watt, wenig Volt".

QUDDUS hat hier die Funktion eines Katalysators, der der Lebenskraft HAYY neue Impulse gibt.

2. Gleiche Übung als 'Fikr' (das 'Wazifa' denken, nicht sprechen):

E(inatman): QUDDUS (reiner, heiliger Geist)

A(usatmen): HAYY (Vorstellung des eigenen Magnetfeldes, das nur ein Faktor im komplexeren Lebensfeld ist).

III. 1. Sich vorstellen, man sei umgeben von mehreren KOMPASSEN:

E die Nadeln zeigen zum Körper h i n ,

A die Nadeln zeigen w e g vom Körper

(Vorstellung des Anwachsens des Magnetfeldes der Planeten und des ganzen Universums, das, einer Flutwelle gleich, das eigene Magnetfeld aufbaut.

2. Erweiterung der Übung:

Zwischen E und A eine Atempause einlegen.

In der Pause QUDDUS denken. (Diese Energie bringt in die "Ebbe und Flut" des Magnet- oder Lebensfeldes einen plötzlichen Wechsel.)

Die Übungen jeweils 11 x ausführen.

Überprüfen Sie die Menge der Energie:

- a) Fingerspitzen beider Hände gegenüberhalten - "Lichtspur" beobachten.
- b) Beide Hände zu einem Ball formen - "Energieball" bilden.

Betrachtung der Katastrophe von

Tschernobyl

Während eines Seminars in der "Grube Louise" vom 8.-11.5.1986
sprach PURAN BAIR über

" N u k l e a r k r a f t "

(Synchron übersetzt von Munir Voss)

"Einerseits möchte ich die Gefahr dieser Situation beschreiben, die viel schlimmer ist, als man sie sich normalerweise vorstellt, andererseits wollte ich das Potential, das in dieser Situation steckt, darstellen, die positiven Aspekte und wie man sich verhalten kann.

Dieser Unfall ist eine Warnung vor etwas, das dauernd stattfindet. Gäbe es keine nuklearen Unfälle, würden wir die ständige Gefahr vergessen, die sie mit sich bringen. Die größte Gefahr der Atomkraft ist jedoch nicht, daß solche Unfälle passieren können, sondern sind die Abfälle, die auch in völlig normalen Betrieben übrigbleiben.

Vor zwei Jahren machte ich eine starke emotionale Erfahrung - eine Erfahrung, von der ich annehme, daß sie Männer nicht oft haben. Ich hatte das Gefühl, Samiat (das ist der Name, den wir dem Planeten Erde gegeben haben) spräche zu mir. Sie sagte: "Sie (die Menschen) töten mich - sie sind doch meine Kinder! Aber sie wissen es nicht. Dadurch, daß sie chemisches und nukleares Gift in meinen Körper senken, töten sie Samiat. Und was sie ebenfalls nicht wissen: Wenn sie mich töten, dann werden auch sie alle sterben müssen!" Samiat empfindet es als ihre Pflicht, den Müll unserer Gesellschaft zu schlucken. Genauso, wie eine Mutter versucht, den Schmerz ihrer Kinder mitzutragen und in sich aufzunehmen. Wir graben tiefe Stollen in die Erde oder benutzen die Tiefe der Ozeane, um jene Abfallstoffe zu versenken. Die Schäden in der Natur treten zu allererst an den mikroskopischen Wesen, die in der Erde leben, auf und an den Mikroorganismen im Ozean. Das sind unsichtbare Wirkungen - wir beachten sie nicht! Sie stehen aber am Anfang einer Kette von Ursache und Wirkung - die zuletzt zu einem Kollaps im Ökosystem führt.

Die Annahme, Symptome behandeln zu wollen, wenn sie sich bereits zeigen, ist falsch - es ist dann schon zu spät dafür! Wir müssen das Problem in seinen feinsten Anfängen erfassen, solange noch keine Gefahr droht. Fühlen wir bereits Bedrohungen, ist es kaum möglich, die Situation noch zu retten. Ein Vergleich hierzu wäre vielleicht die nächtliche Fahrt über eine Autobahn: Die eingeschalteten Lichter beleuchten eine gewisse Fahrstrecke. Fährt man sehr schnell, und taucht im Licht der Scheinwerfer etwas auf, kann es sein, daß ein Ausweichen nicht mehr möglich ist. Es gibt eine gewisse Geschwindigkeit, bei der der Bremsweg der Sichtweite entspricht. Überschreitet man diese Geschwindigkeit, kann man nicht mehr rechtzeitig bremsen. Genau das entspricht der Situation, die wir mit der Vergiftung unserer Erde momentan erleben.

Der geistige Beitrag liegt darin, als Propheten zu wirken: Die Gesellschaft sieht nur das Offensichtliche - wenn jedoch erst das noch nicht Offensichtliche sichtbar wird, wird es zu spät sein. Wir müssen auf die weniger offensichtlichen Effekte hinweisen, damit die Menschen darauf reagieren. Das zu tun, war schon immer die Rolle des Propheten.

Radioaktivität in der Erde ist wie Krebs im Körper: Unkontrolliertes Wachstum wird repräsentiert, der natürliche Prozess wird gestört.

Radioaktivität ist ein natürliches Nebenprodukt der Schöpfung. Viele unserer Elemente sind durch Fusion anderer Elemente erschaffen worden und Zerfall ist der gegenteilige Prozess. In der Kernspaltung spaltet sich ein Element in andere Elemente auf. Die Zellen des Körpers spalten sich im Verlauf des Wachstums normal. Doch Krebs bewirkt, daß diese Teilung ohne Gleichgewicht erfolgt. Die Radioaktivität eines Atoms bewirkt, daß auch andere Atome radioaktiv werden.

Das unvermeidliche Problem bei Nuklearenergie ist, daß die Menge an radioaktiver Substanz in der Welt ständig zunimmt. Einige radioaktive Elemente existieren natürlich. Werden sie aber konzentriert, strahlen sie Radioaktivität auf andere Elemente, die bisher nicht radioaktiv waren, aus. Dieser Prozess setzt sich fort und die Zahl der radioaktiven Elemente auf der Erde nimmt ständig zu.

Ein weiterer Zusammenhang zwischen Radioaktivität und Krebs ist der, daß Radioaktivität in der Erde, Krebs im Körper zu verursachen scheint; sie bewirkt Zellmutationen. So ist das größte Problem das Vorhandensein von radioaktivem Material, und dieses Problem besteht auch dann, wenn es keine nuklearen Unfälle gibt. Die bloße Existenz dieser Stoffe ist Bedrohung der Gesundheit der Erde.

Wir sind in die atomare Zeit durch die Vorstellung, grenzenlose Energievorräte seien verfügbar, hineingezogen worden. Die Energie-Gesellschaften Amerikas versicherten, Energie sei so billig, daß man überhaupt nicht mehr schätzen könne, was sie überhaupt koste. Immer gab es den Wunsch nach noch mehr Kraft und Macht - von der Urkraft der Schöpfung zu zehren. Das schien sehr attraktiv zu sein. Der erste Hinweis darauf, daß diese Rechnung nicht aufgeht, war der, daß man, um Atomkraft zu entwickeln, Materie zerstören mußte. Aber die Zerstörung eines einzigen Atoms fällt nicht mehr in den Bereich, der uns als unser Wirkungsbereich von Gott zugestanden wurde. Doch alle Atomkraft entsteht durch die Zerstörung von Materie. In der zweiten Generation der Atomkraft wurden wir durch die Idee der Fusion, anstelle der Kernspaltung, geführt, und das bedeutet Energie zu erzeugen, indem man Atome aufbaut. Aber genaue Nachforschung hat ergeben, daß die Fusion, Kernspaltung benötigt, um überhaupt in Gang zu kommen; daß die Strahlung der Kernspaltung erst die Fusion ermöglicht. Ich spreche hier als Wissenschaftler zu Ihnen, der die Versuchung der Atomkraft gespürt hat. Die Atomkraft wird nicht den Zweck ermöglichen, den sie zu ermöglichen schien. In der Tat: Sie fügt unserem Leben unübersehbaren Schaden zu.

Es gab einen Sufi-Murshid, der vor kurzem gestorben ist; sein Name war Jamja. Dieser Meister sah die Atomkraft als das größte Problem unserer Zeit an und den letzten Teil seines Lebens widmete er diesem Problem. Er hatte das Gefühl, die Welt sei diesem Dilemma schon einmal begegnet: Es gab eine Zeit - vor etwa 5.000 Jahren - in der die ägyptische Zivilisation

Atomkraft entwickelte und Jamja fühlte, daß jene Zivilisation dadurch zerstört worden war. Er hat diese Zeit als kritische Phase in der menschlichen Entwicklung bezeichnet: Wenn man die Fähigkeit entwickelt hat, die Elemente der Erde selbst anzuzapfen, wird dies zu einer Prüfung für die Zivilisation, ob sie erkennt, daß dieser Eingriff etwas ist, was der Mensch nicht tun sollte. Der Gebrauch von Atomkraft stellt unsererseits Arroganz dar und rührt von einer totalen Mißachtung geistiger Prinzipien her. Der Meister jedoch hatte den Eindruck, daß wir diese Lektion heutzutage lernen und diese Phase überstehen könnten. Gelänge uns das, würde die gesamte Zivilisation auf eine höhere Ebene gehoben werden.

Wenn man auf radioaktive Substanzen meditiert, überträgt sich etwas von ihrem 'feeling'. Radioaktive Substanz hat eine extrem hohe Vibration und einen bestimmten Rhythmus, der immer schneller und schneller wird.

Hazrat Inayat Khan spricht von drei verschiedenen Rhythmen: Erstens jener, der immer langsamer wird; zweitens der, der dauernd an Tempo zunimmt und drittens jener, der seinen stetigen Rhythmus aufrecht erhält. (Diese Aussage steht in Murshids Aussagen über Nahrung, die besagt, daß es Nahrung gibt, die den Körper langsamer und schwer macht, z.B. gebratene Speisen sowie viel Fett und Öl. Dann Nahrung, die körperliche Funktionen beschleunigt. Das sind speziell süße Sachen. Die dritte Nahrungsart ist jene, die den Rhythmus gleichbleibend hält. Diese Nahrung sollte bevorzugt werden.)

Das Problem mit dem sich beschleunigenden Rhythmus ist, daß er zur Zerstörung führt. Etwas, was sich immer mehr beschleunigt, steigert sich, bis es zu dem Punkt gelangt, wo es zerstört wird! Beim Singen hat man z.B. oft die Tendenz (meistens aus Enthusiasmus), immer schneller und schneller zu singen. Läuft diese Tempoänderung unkontrolliert ab, zerstört dies völlig die Stimmung. Man kann sich mit diesen drei Rhythmen in seinem eigenen Leben identifizieren - und wir müssen uns vor demjenigen, der uns immer schneller und schneller werden läßt, schützen. Meditiert man nun auf radioaktives Material, fühlt man jenen Rhythmus, der völlig außer Kontrolle ist.

Wenn man die Kräfte beobachtet, die man in der Welt aufnimmt, so kann man zwei Arten unterscheiden: Kraft aus der Sonne und Kraft aus der Erde. Sonnenkraft, Solarenergie kann man zum Erhitzen verwenden und mit elektronischen Hilfsmitteln (z.B. Fotozellen) zur Herstellung von Elektrizität. Die Kraft der Sonne ist auch im Verbrennen von Holz zu finden, denn man gebraucht die Energie, die der Baum einst von der Sonne empfangen hatte. Wenn ein Baum gefällt worden ist und langsam verfault, strahlt er Energie von vielen Jahren aus. Verweste organische Substanz ist der Ursprung von Erdöl, sozusagen, "der Friedhof lebender Wesen aus Jahrtausenden".

Hazrat Inayat Khan hatte das Empfinden, man solle das Öl unter der Erde lassen; es läge Gefahr darin, Erdöl an die Oberfläche zu holen. Er sagte, Kohle sei die Ansammlung der Sünden der Vergangenheit und dieses Ergebnis von Verfall aus der Erde an die Oberfläche zu bringen und später in unseren eigenen Körper, birgt Gefahr. Tatsächlich essen wir eine Menge Petroleum in Form von Insektiziden, künstlichem Dünger, Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen u.s.w., die meisten davon sind aus

Erdöl gewonnen. Möglicherweise droht die größte Gefährdung unserer Gesundheit aus dem Erdöl. Diese fossilen Energien repräsentieren die Verteilung und Ausbreitung der Sonnenenergie. Man kann sagen, daß man die Sonnenenergie einmal direkt und einmal indirekt (durch fossilen Brennstoff) benutzt.

Die Erdenergie ist ganz anderer Art. Jene Form der Hitze, die in der Erde existiert, ist z.B. im Vulkan zu beobachten. Von der Sonne unabhängig, hat die Erde ihre eigene Wärme. Eine andere Form ist Radioaktivität. Das ist die Verzerrung dieser Energie; genauso wie fossile Brennstoffe eine Art pervertierte (von der Norm abgewichene) Sonnenenergie ist.

Man kann sagen, daß die Sonne das Männliche und die Erde das Weibliche in uns darstellt. Da wir das Männliche leichter in uns entdecken können, war bis vor etwa 200 Jahren Sonnenenergie die einzige Energie, die wir genutzt haben. Die Entdeckung des Öls fand innerhalb unserer Lebensspanne statt. Erdöl wurde in Pennsylvanien/Amerika entdeckt und als Brennstoff benutzt. Aber schon vor langer Zeit benutzte man Erdwärme, z.B. in Island, wo die Menschen ihre Häuser mit Hilfe der Geysire (durch Erdenergie entstandene heiße Springquellen) heizen. Erdwärme ist ein unmittelbares Produkt der Schöpfung, sie ist nicht von der Sonne empfangen. Man kann also sagen, daß der Mensch vor ca. 200 Jahren die pervertierte Form der Sonnenenergie, in Gestalt fossiler Brennstoffe, entdeckt hat; aber erst vor 40 Jahren die der Erdenergie.

Einige geistige Führer hatten das Gefühl, daß die Herausforderung, der die Menschen gegenüberstehen, die Einkörperung von mehr weiblichen Aspekten unseres Selbst sei, die wir alle sowohl in ihrer reinen als auch in ihrer entarteten Form haben. Ich spreche hier als Mann - und als Mann ist es für mich leichter, in mir die negativen als die positiven Aspekte des Weiblichen zu finden. Die negative Form des Weiblichen ist Gegenstand vieler Mythen, z.B. als Hexe, aber auch als überängstliche Mutter.

Es gibt eine weitere Art der Erdenergie, die wir noch gar nicht entdeckt haben - Magnetismus: Ebenfalls natürlicher Reichtum der Erde, den sie selbst besitzt, den sie nicht von der Sonne empfängt. Dieser Magnetismus ist alldurchdringend und hat machtvolle Wirkung auf uns.

Ich habe einen Freund, der untersucht die Beziehung zwischen Magnetismus und Aggressivität in der Welt. Er mißt und zeichnet die Feldlinien des Magnetfeldes auf und stellte fest, daß sich dieses Magnetfeld erhebt und senkt, daß es Zeiten gibt, in denen es stark ist und Zeiten, in denen es nachläßt. Ist das Magnetfeld schwach, herrscht mehr Gewalt auf Erden. Es war z.B. in jüngster Zeit, während der Nord-Ostkonflikte und als der Krieg im Iran sowie der Falklandkrieg (in Südamerika) begann, schwach. Scheinbar verlieren wir die Orientierung und somit die Harmonie, wenn wir nicht ganz bewußt, ganz genau den Magnetismus der Erde gewahr werden. Jener Freund hat auch die Wirkung der Sonneneinstrahlung gemessen. Die Energie der Sonne kommt auf allen möglichen Wellen zu uns, z.B. sichtbares Licht (infrarot) als Wärme, unsichtbares (ultraviolett), das zum größten Teil von der Atmosphäre aufgenommen wird, und noch viele höhere Frequenzen, speziell in Zeiten von Sonnenflecken und Ausbrüchen der Sonne.

Das Erstaunliche ist nun, daß dieser Freund weltweit einen Meditationskreis ins Leben rief, um die Wirkung der Meditation auf das Magnetfeld zu studieren. Seine Theorie war: Wenn wir Menschen durch das Magnetfeld der Erde beeinflusst werden, müßten auch wir selbst das Erdmagnetfeld beeinflussen können; denn wenn eine Sache eine andere beeinflusst, gibt es eine gegenseitige Beziehung, die nach beiden Richtungen wirkt. Er regte an, daß etwa 1 Million Menschen (wir denken, daß es ungefähr 1 Million war, wir wissen es nicht so genau) zur gleichen Zeit - um 12,00 Uhr mittags zur Wintersonnenwende - meditieren solle. In vielen verschiedenen Gruppen wurde das publiziert. Das empfohlene Meditationsthema war: "Friede auf Erden!"

Das Magnetfeld der Erde wird sowieso ständig gemessen. Sehr genaue Graphiken über Veränderungen stehen zur Verfügung. An jenem genannten Tag stieg der Magnetismus der Erde wie auch die Energie der Sonne - denn es gibt eine Beziehung zwischen Erde und Sonne. Mein Freund war natürlich von diesem Ergebnis phasziniert. Da er als Wissenschaftler arbeitet, muß dieser Versuch oft wiederholt werden. Also machte er weitere Experimente, verglich alle Ergebnisse miteinander und versuchte herauszukristallisieren, was nicht mehr als zufällig gelten konnte - denn das Magnetfeld von Erde und Sonne verändert sich natürlich ständig. Auf mathematischem Weg versuchte er zu erforschen, ob eine Änderung eingetreten ist. Wenn bei diesem Versuch jedesmal eine Zunahme festgestellt werden kann, handelt es sich wahrscheinlich nicht mehr um reinen Zufall. Es scheint eine große Korrelation (Wechselbeziehung) zwischen der Meditationszeit und hoher Energieintensität zu geben. Was wir noch nicht wissen, ist, wie dieses Energiereservoir zu benutzen ist, um daraus Elektrizität zu gewinnen; bis jetzt ist das noch nicht entdeckt worden.

Ich habe das alles gesagt, um zu zeigen, daß es eine Beziehung zwischen Radioaktivität und uns gibt, und daß sie 1. immer diesem sich steigenden Rhythmus und 2. diesem negativen Aspekt des Weiblichen in uns entspricht. Durch diese Beziehung sind wir einerseits von Radioaktivität beeinflusst, können aber unsererseits auch auf Radioaktivität einwirken. Wir brauchen uns also vor nichts zu fürchten - auch nicht vor so Schlimmem wie Radioaktivität. Man muß nachforschen über die Wirkung von Meditation auf Radioaktivität - das ist angewandte Spiritualität - um einen Weg zu finden, durch Meditation Radioaktivität zu vermindern. Ich bin überzeugt, daß zwischen uns und jeder Materie eine Verbindung existiert. Was entdeckt werden muß, ist diese radioaktive Materie in uns selbst. Betrachten wir sie als etwas von uns Verschiedenes, können wir keine Wirkung darauf ausüben - genauso, wie wir die Aspekte des Männlichen und Weiblichen in uns akzeptieren müssen, um damit arbeiten zu können. Wir müssen akzeptieren, daß Materie manchmal Irrwege geht - einer davon ist die Radioaktivität. Auch der Körper schlägt manchmal Irrwege ein - sie äußern sich dann in Krebs und natürlich auch in vielen anderen Krankheiten.

Erinnert euch an Hazrat Inayat Khan's Worte: "Euer Murshid ist 'gegen nichts'." Wir wollen nicht so simpel sein, zu behaupten, alle Strahlung sei schlecht. Möglicherweise liegt in den Mutationen, die durch die Strahleneinwirkung entstehen, einiger Wert. In jedem Fall ist hier generell ein kritischer Übergang auf dem Weg der Menschheit zu sehen, und es liegt an uns, der Versuchung und Verführung der Radioaktivität zu widerstehen - genauso wie es unsere Sache ist, dem pervertierten weiblichen Aspekt in uns zu widerstehen: 'Gegen etwas zu sein', ist nicht gut für unsere Psyche. Deswegen hat z.B. Murshid Jamja eine Form von solarer Energie gefördert.

Wenn wir also der Atomkraft den Rücken kehren, müssen wir eine Alternative haben. Das betrifft die Arbeit des Wissenschaftlers. Aber wir können zur Stimmung des Entdeckers beitragen, denn was der Wissenschaftler entdeckt, ist das Ergebnis der Emotion, die ihn bewegt; sie wird irgendwie vom globalen Denken geleitet. Es gibt ein kollektives Unbewußtes, so wie auch ein kollektives Bewußtsein. Das, was wir alle denken, wirkt auch ziemlich alldurchdringend: Die Tatsache, daß die Wissenschaftler ihre Energie in Atomenergien stecken, ist Ausdruck unserer aller Emotionen. Es ist Ausdruck dieser Haltung, etwas 'für uns' zu bekommen, keine Disziplin zu benötigen: Denn Radioaktivität ist undiszipliniert. Das bedeutet, Energie von etwas gewinnen zu wollen, das undiszipliniert ist. Besser gesagt: Man versucht aus einer Energie, die unbezähmbar ist, Arbeit zu gewinnen. Schon das bloße Konzept hätte zurückgewiesen werden müssen! Doch es ist überaus verführerisch - und deshalb folgt man ihm.

Solche verführerischen Ideen verspürt man aber auch in sich selbst. Darum glaube ich, daß wir einen wesentlichen Beitrag auf dem Gebiet wissenschaftlicher Entdeckungen leisten können; in der Naturwissenschaft sowie der Psychologie sehe ich das gleichermaßen. Nochmals: Die Herausforderung liegt in der Entdeckung 1. der positiven Aspekte des Weiblichen in uns und 2. der positiven Aspekte der Erdenergie. Wir können das durch unsere eigenen inneren Entdeckungen fördern - z.B. durch die Frage: 'Was ist die Macht der Frau?' Die Macht der Frau sieht anders aus als die des Mannes. Sie müssen meine Überlegungen entschuldigen - aber ich erforsche dieses Gebiet - mag sein, vieles was ich sage ist falsch. Aber so lernt man. Als Mann weiß ich nichts über die Frau - und je mehr ich über sie erfahre, um so deutlicher wird mir klar, daß ich nichts weiß. Doch man könnte sagen, eine Art der Macht der Frau ist Klarheit: Es ist überaus machtvoll, etwas klar zu sehen! Sieht man etwas klar, bewirkt alleine schon das, daß es geschieht! Ein anderer Aspekt der Macht der Frau, die ich in mir entdeckt habe, ist Verwundbarkeit; in ihr liegt eine große durchdringende Macht! Hazrat Inayat Khan sprach von 'der Emotion hinter der Emotion' - eine Art Ursprung oder Quell, aus dem alle Arten von Emotion hervorquillt, noch ehe sich die Emotion in verschiedene Emotionsarten teilt: Also reine Emotion - eine gewaltige Energiequelle! Einige wenige Male in meinem Leben habe ich diese absolute Emotion erlebt. Das ließ mich erkennen, wie machtvoll Emotion ist! Normalerweise fürchten wir uns alle schon davor, Emotion zu zeigen und gelangen dadurch erst recht nicht zur 'Emotion hinter der Emotion'.

Ich glaube, daß wir zwei Dinge - ganz praktisch, ganz real - tun können:

1. Sich nach innen wenden, um in uns die Macht des inneren Weiblichen zu finden und diese Kraft hervorzubringen, zu demonstrieren, zu leben. Aber bei diesem Bemühen begegnen wir in uns erstmal dem negativen weiblichen Aspekt - und das schreckt uns ziemlich ab. Dieser Aspekt drückt sich in verschiedener Form aus, z. B. in Schwäche oder im Manipulieren anderer (wie eine Mutter, die alles überprüft, was ihr Kind betrifft und es dadurch in ihrer Liebe erdrückt). Vor solchen Aspekten laufen wir davon; auch hält es uns davon ab, die positiven Aspekte dahinter zu entdecken: Die Form bedingungsloser Liebe und reiner Empfänglichkeit, wie sie der Mond oder das Kristall verkörpern. Ich vermute, der Schlüssel zur Gewinnung von Erdenergie in Zukunft, der mit den positiven Aspekten der Erdenergie zu tun hat, ist im Gebrauch von Kristallen zu sehen - sozusagen einem erleuchteten Wesen der Erde, einem Stein, der durchsichtig geworden ist und der transparent wird, weil sich alle seine Atome, angeordnet zu einem Kristallgitter, in eine perfekte Ordnung begeben. In einer bestimmten Entfernung ist das Licht in der Lage, all den Atomen auszuweichen und hindurchzugehen. Manchmal sieht man im Gebirge, in den Alpen, Kristalle, die sich an den Ecken großer Felsen gebildet haben: Eine Ecke des Felsens ist durchsichtig geworden - und aus diesem durchscheinenden Schimmer wird zuletzt völlige Transparenz, ein Zustand der letztendlichen Reinigung von Materie. Jede Unreinheit würde als bestimmter Farbton in Erscheinung treten oder als Hindernis für das Licht. Kann man durch den Kristall hindurchsehen, weiß man, daß er rein ist.

Der Silikonkristall ist Grundlage der ganzen modernen Elektronik. Ich bin überzeugt, das wäre die Neuentdeckung von Erdenergie - die besonderen Qualitäten von Kristallen - die uns bevorsteht. Und den Kristall kann man als einen Aspekt der idealen Frau betrachten. Freilich, dieses Ideal von Reinheit und Klarheit ist in uns allen angelegt. Wir erkennen es in vollkommen reiner Intuition und im selbstlosen Verhalten. Einen weiteren Aspekt des Ideal-Weiblichen sieht man im Wachstum, ich meine, im Leben schlechthin. Das ist auch in dem neuen Durchbruch von Energie einbezogen. Man versucht z.B., Computer aus organischen Zellen herzustellen. Es ist ein optimistisches Zeichen, daß die positiven Aspekte in uns stärker als die negativen sind. Hierzu einige Beispiele aus dem Bereich der Radioaktivität:

Es wird versucht, Algen herzustellen, die Radioaktivität fressen. Das ist der positive Aspekt der Erde, ihre eigene Negativität zu überwinden, sich von ihr zu ernähren. Worte Hazrat Inayat Khan's: "Die größte Macht, die es gibt, ist die Macht des Friedens."

2. Wir können auf das Thema des Dämpfens radioaktiver Strahlung meditieren.

Ich träume davon, daß wir eines Tages ein Atomkraftwerk umkreisen, alle darauf meditieren und es dadurch abschalten - Radioaktivität durch Annullieren verschwinden lassen. Das ist ein Problem, an dem ich arbeite. Es ist eigentlich etwas, mit dem wir alle experimentieren können. Man benötigt einen sehr empfindlichen Geigerzähler und eine leicht-radioaktive Substanz, wie z.B. die Leuchtziffern einer Uhr. Es bedarf

einer Art feedback - irgendwie muß man feststellen können, ob eine Wirkung erzielt wurde.

Vielleicht werden einige von Euch diese Idee - durch Meditation Radioaktivität zu reduzieren - weitertragen können. Sie scheint eine Art "Kerngedanken" zu benötigen, um diese Möglichkeit zu erschließen. Ich denke nicht, daß dies mit dem Willen geschehen kann. Hierzu einige Beispiele von Erfahrungen mit unserem Körper:

a) Wenn man z.B. Arthritis hat und dadurch die Gelenke beschädigt werden, kann man das kurieren, indem man den Blutkreislauf in den Händen verstärkt. Dabei konzentriert man sich auf Hände und Wärme, nicht direkt auf den zu intensivierenden Blutkreislauf: Das ist eine Art Gedankentrick: Man denkt "warm" und das Blut zirkuliert.

b) Zur Krebsbekämpfung: Hierfür wurde eine Art Kerngedanke entdeckt. Man stellt sich die weißen Blutkörperchen als eine Art Agenten oder Soldaten vor, die gegen den Krebs zum Kampf antreten. (Ein Patient visualisierte in seiner Meditation die weißen Blutkörperchen als Jäger, die den Fuchs (Krebs) jagen. Eines Tages, während der Meditation, sandte dieser Patient die Jäger, die weißen Blutkörperchen, wieder aus. Aber es konnte kein Fuchs gefunden werden. Er erzählte das seinem Arzt und der Arzt erklärte ihm, daß der Krebs zurückgehen würde.) Man denkt also nicht unmittelbar, daß der Krebs verschwindet, sondern man stellt sich etwas vor, was ihm begegnet, was ihm zustößt

c) Als ich an die Geräte von Dr. Benson, der Thymushormone testet, angeschlossen war, haben wir festgestellt, daß während einiger Meditationen, die ich gemacht habe, mein Herz stillstand. Ich glaube nicht, daß man das Herz stoppen kann, indem man sich direkt darauf konzentriert; aber man kann es bewerkstelligen, indem das Bewußtsein vom Körper abgezogen wird. Die Meditation, die man Samadhi nennt, hat viele Ebenen. In einigen von ihnen ist das Bewußtsein so weit vom Körper abgezogen, daß das Herz stillzustehen scheint. Es stoppt nicht wirklich, es gerät in einen Flatterzustand, in einen leichten, sehr schnellen Herzschlag.

d) Es gibt eine Methode in der Meditation, Materie zu bewegen. Aber das geschieht nicht, indem man denkt, die Materie bewege sich! Mein Freund, der die Magnetfelder der Erde erforscht, beschäftigt sich mit einem weiteren Experiment:

Man sitzt unter einer Pyramidenkonstruktion. (Ich glaube nicht, daß es unbedingt eine Pyramide sein muß, aber er ist von Pyramiden phasziniert). Die ganze Konstruktion besteht aus Draht und Strohhalmen, ist also ganz leicht. An den Ecken befinden sich Magnete. Das ganze Ding hängt über einem an einem Faden, die Seiten stehen um einen herum und man sitzt mitten drin. Diese Vorrichtung kann sich frei drehen. In der Nähe einer der Pyramidenecken kommt ein Stab aus dem Boden, berührt die Pyramide irgendwo und hinterläßt dabei Markierungen. Dadurch kann man ganz kleine Veränderungen der Pyramide, relativ zu diesem Stab, beobachten. Man sitzt also in der Pyramide und meditiert auf das Magnetfeld seines Körpers, darauf, daß man ganz strahlend und energetisch wird. Währenddessen fängt die Konstruktion an, sich langsam zu drehen und man kann messen, wie viele Zentimeter sie sich vom Stock entfernt. Mein Freund hat herausgefunden, daß die Messung davon abhängt, wie er sich fühlt. Fühlt er sich nicht gut, bewegt sich die

Konstruktion nicht. Später entdeckte er, daß nicht unbedingt Magneten verwendet werden müssen, sondern daß auch anderes Material die gleiche Wirkung ausübt. Denn die Kraft, die dieses Ding zum Drehen bringt, ist nicht wirklich Magnetismus. Es ist eine spezielle, ganz besondere Energie, die der Körper zu haben scheint; sie fühlt sich wie Magnetismus an, ist aber etwas anderes. Und die Art, wie man das Ding zum Drehen bringt, ist nicht, daß man denkt, man würde es drehen, sondern ist Konzentration darauf, selbst magnetisch zu sein.

Was wir für die Meditation auf Radioaktivität brauchen, ist dieser besondere Gedanke (Kerngedanke), der den Prozess auslöst.
e) Ein weiteres Beispiel: Während des Experimentes mit mir, entnahm Dr. Benson meinem Arm Blut. Im Zustand der Meditation funktioniert Heilung sehr schnell. Es stellte sich heraus, daß sich die Einstichwunde sofort schloß, so daß Dr. Benson nicht einmal das Blut herauszuziehen vermochte. Er hatte also versucht, Blut aus der Vene zu ziehen, aber die Ader gab kein Blut her. Das geschah deshalb, weil ich mir vorstellte, mein Arm sei ganz, sei heil - nicht etwa, weil ich versuchte, das Blut zurückzuhalten.

Es gibt einen ganz bestimmten Gedanken, der eine entsprechende ganz bestimmte Wirkung erzielt - und wir müssen den richtigen Gedanken für Radioaktivität finden! Es ist einfacher daran zu denken, eine Wirkung auf den eigenen Körper als auf ein Land zu haben, denn man stellt sich seinen Körper als seinen Besitz, als "mein" vor; Uran ist jedoch nicht als "mein" vorstellbar. Wir müssen also radioaktives Material vollständig 'umschließen', müssen uns damit identifizieren, es als einen Teil unseres eigenen Körpers ansehen.

4) Als ich jünger war, hatte ich eine starke Allergie gegen Giftpflanzen. In Amerika gibt es eine Pflanze, deren Blätter einen dickflüssigen, sehr giftigen Saft haben, der Ausschlag hervorrufft. Berührt man diese Pflanze, zeigt sich der Ausschlag an den Händen; verbrennt man sie, ist der Rauch giftig und wenn man in diesen Rauch kommt, kann es sein, daß sich der Ausschlag über den gesamten Körper verteilt. Seit meiner Kindheit litt ich stark an jenem Ausschlag, der manchmal meinen ganzen Körper bedeckte. Das war überaus unangenehm und ich hatte Angst vor solchen Pflanzen - doch gerade diese Emotion erhält die Reaktion, so daß man zuletzt das Gefühl des Juckens schon bekommt, wenn man die Pflanze nur anschaut. Das Beispiel ist zwar harmlos im Vergleich mit Radioaktivität, doch hat es evtl. trotzdem seinen Wert: Die Art, wie ich diese Allergie überwunden habe, war, die Giftpflanze zu essen. Ich hatte von dieser seltsamen Methode gehört und fragte meinen Arzt, was er dazu meine. Er antwortete: "Das ist verrückt!" Aber ich hab's trotzdem getan. Im Frühling, mit dem ersten, winzigen Blatt der Pflanze, in dem noch nicht viel Saft war, habe ich angefangen. Wie gesagt: Normalerweise bekommt man schon beim Berühren diesen Ausschlag, der länger als eine Woche anhalten kann. Jedenfalls steckte ich das Blatt in den Mund und aß es auf. Diese Prozedur wiederholte ich dreißig Tage hintereinander: Ich suchte mir ein schönes, nicht zu großes Blatt aus und verspeiste es. Irgendwann habe ich begonnen, die Pflanze als Salat anzusehen, als etwas Gut-Essbares. Am Ende des Monats aß ich ein dickes, giftiges Blatt - und nie wieder bekam ich einen Ausschlag.

Wir sollten uns vor keinerlei Materie fürchten! Christus erzählte seinen Schülern, daß sie in der Lage wären, Gift zu essen, ohne daß es ihnen schaden würde ... Allerdings wissen wir auch, es ist nicht gut, Gott zu versuchen!

2) Ein weiterer Aspekt ist die Meditation auf die Sonne: Man blickt direkt ins Sonnenlicht. Aber Vorsicht: Die Sonne ist sehr machtvoll und kann die Augen verbrennen! Im Zustand der Meditation jedoch, ist man irgendwie in der Lage, direkt ins Sonnenlicht zu schauen. Der Grund dafür ist, daß man die Sonne als einen Teil von sich selbst erfaßt; man beginnt zu fühlen, was die Sonne fühlt, man strahlt Licht aus - besonders durch die Augen. Der Mensch ist also nicht nur empfänglich für die Sonne, sondern strahlt von sich aus an die Sonne zurück. Ich empfehle diese Übung nicht! Man sollte sie nur zusammen mit jemanden machen, der sie kennt und selbst schon mehrmals ausgeführt hat. Man beginnt mehrere Minuten vor Sonnenaufgang. Wenn die Sonne höher steigt, wird ihre Kraft immer stärker. Der Übende muß auch hier seine Ekstase langsam aufbauen, um standhalten zu können. Man erkennt, die Sonne ist ein ekstatisches Wesen und das macht ihre Strahlung aus. Identifiziert man sich mit ihr, fühlt man diese Ekstase in sich selbst. Beim Sonnenaufgang blickt man also direkt in die Sonne, ohne Blinkern und Blinzeln oder Wegsehen. Wäre man in seinem normalen Bewußtsein, würde man denken, das führe zum Erblinden. Aber im Zustand der Meditation denkt man, daß man mit der Sonne Licht austauscht! Ich habe ganz langsam begonnen, ansteigend bis zu einer halben Stunde. Später konnte ich jeden Tag eine halbe Stunde hinzufügen, bis ich drei Stunden erreichte und die Sonne schon ziemlich hoch stand und stark war. Aber in diesem Zustand erscheint sie einem wie der Mond: Die Strahlung aus den eigenen Augen scheint die Sonne mit Licht zu füllen. Das ist vielleicht mehr relevant als die Meditation auf Radioaktivität: Man muß die Trennung zwischen sich und dem anderen etwas überwinden. Das geht so weit, daß man in der Meditation einen Zustand erreicht, in dem man das Universum als Teil seiner selbst erlebt, die Sonne als eine Art Spiegelung des eigenen Herzens, die Berge als Teil seines Körpers und die Bäume als sein eigenes Wachstum. Alles ist Teil von dem, was man von sich selbst als "mein" annimmt - genauso, wie uns unsere Hand als "unser" Teil erscheint. Es ist etwa wie die Erfahrung eines Kindes, das allmählich entdeckt, daß "ihm selbst" "dieser" Körper gehört, daß er "sein eigen" ist. Ebenso erkennt der geistig Erwachte, daß ihm die Erde gehört. Was uns überzeugt, daß uns unsere Hand gehört, ist, daß wir sie bewegen können. Könnten wir sie nicht bewegen, wüßten wir auch nicht, daß sie uns gehört. Natürlich wissen wir nicht, wie das vor sich geht, daß wir denken, wir bewegen unsere Hand. Wir kontrollieren nicht bewußt alle Muskeln, die es ermöglichen, einen Bleistift zu ergreifen und zu bewegen. Aber jene Muskeln gehorchen unserem Willen. Es gibt ein weiteres Stadium, in dem man nicht nur erlebt, daß das Universum in einem ist, sondern, daß es auf Wünsche antwortet, daß es genauso funktioniert wie unser Körper. Wir denken nicht an die einzelnen Kräfte im Universum, sondern an das letzte Ziel, das wir erreichen wollen - und wir passen das Universum an unser Ziel an."

Vertiefen wir uns in dieser vorweihnachtlichen Zeit in

JESUS CHRISTUS,
dessen Bild in unserer Seele jederzeit zu finden ist.

Denken wir an Ihn, wie er in Überlieferungen dargestellt wird.

Sinnt man oft über JESUS CHRISTUS nach, spürt man den Einfluß seines Wesens immer stärker - und findet dadurch Hilfe in der Bewältigung des eigenen Lebens.

JESUS blieb nicht abgesondert
in den Höhlen der Berge,
Er suchte Menschen auf,
besuchte sie in ihren Häusern,
teilte mit ihnen das Mahl,
war ihr Freund,
zeigte Geduld gegenüber ihren Schwächen,
verzieh ihnen und segnete sie.
Er kniete vor seinen Schülern nieder,
um ihre Füße zu waschen,
Er schenkte ihnen sein Herz;
Er lieferte sich den Menschen aus
- in unbedingter Liebe,
der Realisierung Seiner Botschaft.

CHRISTUS lehrte den einsamen Weg, der durch Überwindung von Leid und Tod zur Auferstehung führt - man geht ihn mit großer Würde und zugleich in äußerster Bescheidenheit. Das ist jedoch nur möglich, wenn man sich der göttlichen Erbschaft, die latend in uns allen liegt, bewußt wird und sie im Leben, wo auch immer, verwirklicht. Er ermutigte uns mit dem Weckruf: "Werdet vollkommen, wie Euer Vater im Himmel vollkommen ist!"

Treten wir ein in das Bewußtsein des
Meisters: Wie würde er sich heutzutage
verhalten?

Heute würde JESUS bitten, allen Ärger über seine Mitmenschen fallenzulassen - denn großes Leid wird verursacht durch Groll und Verbitterung anderen, besonders aber sich selbst gegenüber. Sein Gebet ist, GOTT möge jenen vergeben, die uns geschadet und uns vergeben, die wir Schaden verursacht haben. Nicht urteilen sollen wir, sondern lieben!

Das ist, wie PIR VILAYAT immer wieder betont, die Botschaft des Christentums.