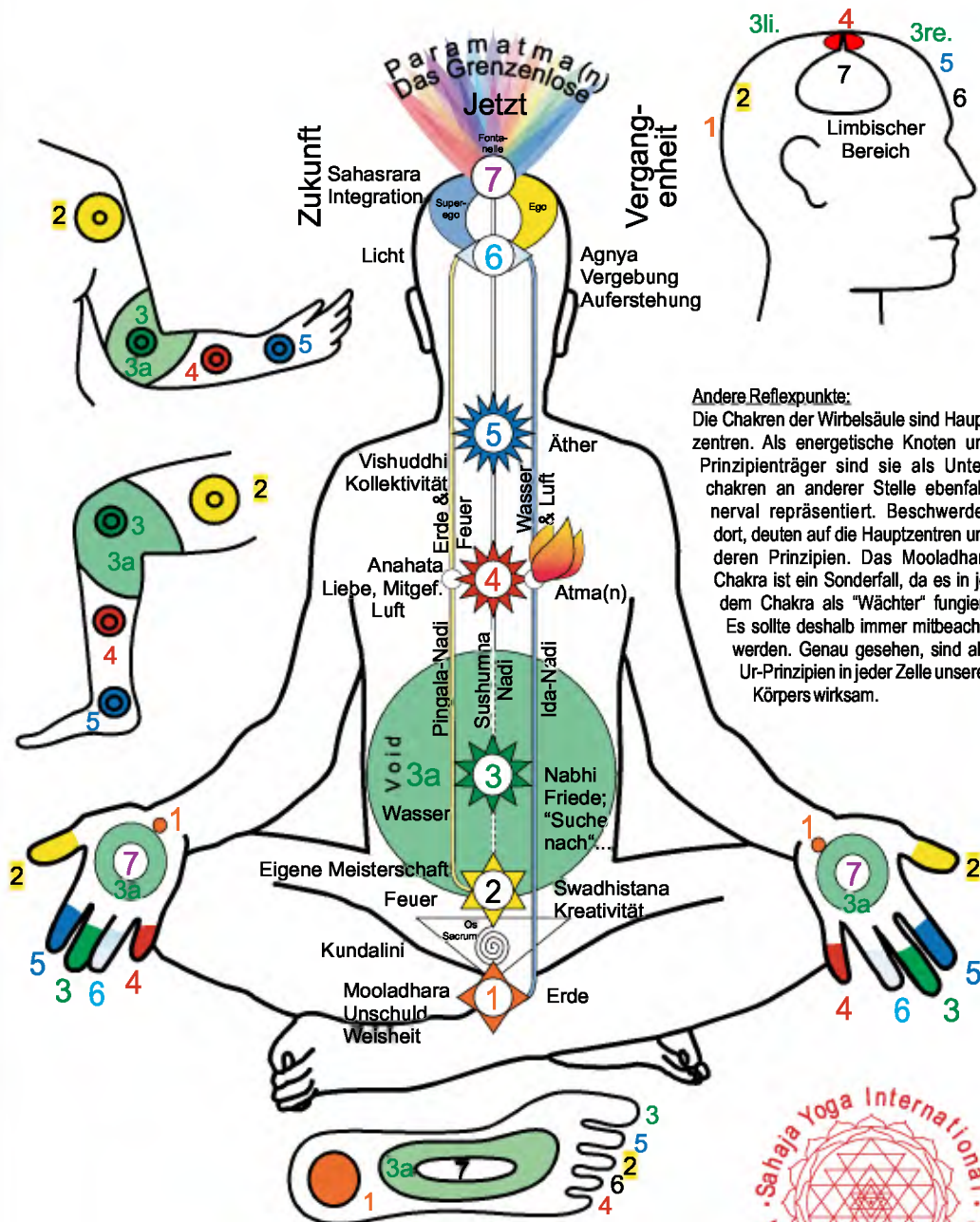


# Subtiles System & nervale Entsprechung



www.sahajayoga.de  
www.sahajayoga.at  
www.sahajayoga.ch

© Copyright Vishva Nirmala Dharma 2014



Shri Mataji  
Nirmala Devi  
Begründerin  
und Mutter  
aller Sucher  
nach Tiefe

# SAHAJA YOGA

Eine Einführung

# SAHAJA YOGA

*eine  
Einführung  
und  
Begleitung*



# INHALT

<b>1. Was ist Sahaja Yoga</b>	01	<b>4. Was ist Meditation?</b>	38
Gedankenfreies Bewußtsein	02	Shri Mataji über Meditation	39
<b>2. Shri Mataji Nirmala Devi</b>	06	<b>5. Wie meditiert man zu Hause?</b>	43
<b>3. Das subtile System</b>	10	Morgenmeditation	44
Die Kundalini	10	Abendmeditation - Das Fußbad	45
Die drei Kanäle	12	Shri Mataji über Gedankenfreiheit	47
Die sieben Chakren	13	Meditation mit Affirmationen	47
Mooladhara (Chakra)	13	Balancieren der rechten und linken Seite	48
Swadhisthan (Chakra)	16	<b>6. Reinigungsmethoden</b>	52
Nabhi (Chakra)	19	Zustand der Chakren und Energiekanäle	52
Das Void	22	Reinigung für jedes Chakra	54
Anahat (Herz Chakra)	24	Reinigung der linken Seite	55
Vishuddhi (Chakra)	27	Reinigung der rechten Seite	56
Agnya (Chakra)	29	<b>7. Wie geht es weiter?</b>	58
Sahasrara (Chakra)	32	Lassen sie sich nicht verwirren	61

# 1. WAS IST SAHAJA YOGA?

„Als Allererstes müssen wir verstehen, dass die Wahrheit ist, was sie ist. Wir können sie weder Konzepten unterordnen, noch sie organisieren, oder für eigene Zwecke nutzen. Mit Scheuklappen rechts und links und unseren vielen Konditionierungen können wir die Wahrheit nicht finden. Wir müssen frei sein, vorurteilsfrei wie Wissenschaftler, um die Wahrheit selbst herauszufinden. Wenn uns jemand etwas predigt oder prophezeit, wenn jemand irgend etwas behauptet, so dürfen wir dies nicht einfach blind glauben.“ -  
*(Shri Mataji Nirmala Devi)*

Sahaja Yoga ist eine Meditationstechnik, die Shri Mataji Nirmala Devi entwickelt hat. Dabei wird eine subtile spirituelle Energie geweckt, die Kundalini, die in dreieinhalb Windungen eingerollt im Os Sacrum, dem Kreuzbein am unteren Ende unserer Wirbelsäule, schlafend ruht. „Sacrum“ bedeutet „heilig“, was darauf hindeutet, dass das Wissen um diesen Knochen nichts Neues ist. „Sahaja“ bedeutet „angeboren“ oder „spontan“, und „Yoga“ bedeutet „Einswerdung mit dem Göttlichen“. Die sanfte Erweckung dieser Kundalinienergie und die innere Reise der Selbsterkenntnis wird Selbstverwirklichung oder Yoga genannt.

Auf Sanskrit heißen Menschen, die ihre Selbstverwirklichung erhalten haben, „dwijaha“, was soviel heißt wie „zweimal geboren“. Die erweckte Kundalini steigt im Rückgrat auf, erreicht die limbische Zone unseres Gehirns und tritt dann sanft aus dem Scheitel aus. Wir können dies als kühlen Hauch über der Fontanelle wahrnehmen, aber auch auf den Fingerspitzen und den Handflächen. Auf Sanskrit heißt dieser Hauch „Chaitanya“, in Sahaja Yoga sprechen wir von kühlen Vibrationen.

Wichtig ist, dass es sich um eine Wahrnehmung auf dem zentralen Nervensystem handelt. Ihre Rezeptoren fühlen real was sich ereignet. Sahaja Yoga kann deshalb keinesfalls als blinder Glaube bezeichnet werden, sondern ist vielmehr eine echte, wissenschaftlich verifizierbare Erfahrung. So wie jeder Mensch die Hitze der Sonnenstrahlen auf seiner Haut spüren kann, kann auch jeder die kühlen Vibrationen wahrnehmen und Sahaja Yoga selbst erfahren – wenn er es mit offenem Herzen und vorurteilsfrei ausprobiert. Noch viel wichtiger als die Wahrnehmung des kühlen Hauchs ist aber die Bewußtseinsveränderung,

die stattfindet, wenn die Kundalini den Scheitel erreicht. Wir kommen in einen Zustand, den wir „gedankenfreies Bewußtsein“ nennen. Genau das ist Meditation, denn Meditation ist nichts, was wir aktiv tun, sondern ein freudvoller, befreiter, tiefer und friedlicher Bewußtseinszustand.

Im Johannes-Evangelium finden wir sowohl eine Anspielung auf den kühlen Hauch als auch den Hinweis, dass wir wiedergeboren werden müssen. Und in Johannes 3.11 sagt Jesus: „Wir sagen, was wir wissen“. Spiritualität ist eine Erfahrung auf unserem zentralen Nervensystem und kein blinder Glaube.

*„Wahrlich, ich sage dir, nur wenn er von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes sehen.“ Nikodemus antwortete: „Wie kann ein Mensch geboren werden, wenn er alt ist? Kann er denn wieder in seiner Mutter Leib gehen und noch einmal geboren werden?“ Jesus antwortete: „Wer nicht aus dem Geist wiedergeboren wird, kann nicht ins Reich Gottes kommen. Was vom Fleisch geboren ist, das ist Fleisch, und was aus dem Geist geboren ist, ist Geist. Wundere dich nicht, dass ich dir dies sage. Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Brausen, aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. So ist es bei jedem, der aus dem Geist geboren ist [...]. Wahrlich, ich sage dir, wir sagen, was wir wissen und bezeugen, was wir gesehen haben, ihr aber nehmt unser Zeugnis nicht an.“ - (Neues Testament, Johannes-Evangelium, Kap. 3)*

## **Gedankenfreies Bewußtsein**

*Mache dich völlig leer. Lass den Geist still werden. - (Lao Tse, Tao te King, Vers 16)*

In den alten indischen Schriften werden vier Zustände des menschlichen Bewußtseins beschrieben:

*Jagruti* – Wachzustand des Bewußtseins

*Swapna* – Traumzustand des Bewußtseins

*Shushupti* – Tiefschlaf, während dessen Verstand, Ego und Superego still sind

*Turya* – Zustand des gedankenfreien Bewußtseins jenseits des Verstands.

Die ersten drei Zustände kennen wir aus unserem täglichen Leben. Der vierte Zustand ist

der des gedankenfreien Bewußtseins (Nirvichara Samadhi). Hier kommen die Gedanken zum Stillstand. Zunächst entsteht eine kleine Pause zwischen den Gedanken (Vilamba), dann wird diese Pause größer und die Gedanken verschwinden ganz. Bei regelmäßiger Meditation erreicht man diesen Zustand immer schneller, der Verstand beruhigt sich völlig, vergleichbar der stillen Oberfläche eines Sees, auf der keine Wellenbewegungen mehr zu sehen sind, und ein tiefer innerer Friede breitet sich in unserem Bewußtsein aus.

Wenn sich die Wasseroberfläche nicht mehr bewegt, wird sie fast unsichtbar, sie reflektiert nur noch die Schönheit der umliegenden Landschaft, den Himmel, die Bäume und die Wolken. Genauso reflektiert der stille Verstand die Schönheit der Schöpfung und wird eins mit dem Frieden des Göttlichen.

*Nun eine Einführung in das Yoga (Vereinigung). Vereinigung heißt, die für den Verstand natürlichen Gedankenströme zurückzuhalten. Dann verweilt der Seher in seiner eigenen Natur. Wenn nicht, ist er von gleicher Form wie die Gedanken. - (Patanjali, Yoga Sutras)*

*Freude ist nur möglich, wenn ihr über den Verstand hinausgeht. Mit eurem Verstand könnt ihr niemals wahre Freude erleben. Er ist wie eine große Last und wird weder handeln noch helfen. Echte Freude stellt sich ein, wenn ihr in völliger Stille seid. Auf einem stillen See kann sich die Freude der Natur, die um den See herum erschaffen wurde, vollständig und ohne die kleinste Verzerrung widerspiegeln. Wären Wellen auf dem See, böte sich uns ein ganz anderes Bild, das mit der Realität nicht mehr viel zu tun hätte. - (Shri Mataji Nirmala Devi, Italien, 1. Okt. 1995)*

Im gedankenfreien Bewußtsein denken wir weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft. Wir sind ganz in der Gegenwart, im Zustand des reinen Seins, und verschwenden die kostbaren Augenblicke des Lebens nicht damit, an vergangene Zeiten zu denken oder an eine Zukunft, die es noch nicht gibt. Wir beginnen, unser wahres Selbst, unser Atma, unsere eigene innere Schönheit und die Schönheit der Schöpfung zu genießen. Wir erfreuen uns einfach daran „zu sein“. Wir können das Singen der Vögel und den Duft der Blumen auf einer viel tieferen, subtileren Ebene genießen, wenn das bedeutungslose

mentale Geplapper ein Ende nimmt, das unser Bewußtsein bestürmt, unsere Aufmerksamkeit trübt und uns den Blick auf die einfachen Freuden des Lebens verwehrt.

In diesem Zustand beginnen wir, die Vibrationen (göttliche Energie) unserer Chakren und unserer Umgebung (und die Auswirkungen unseres Verhaltens und Lebensstils) auf unseren Fingerspitzen zu spüren, oder wir nehmen die Vibrationen auch einfach als innere Freude und Frieden wahr. Dies alles hat zur Folge, dass wir uns allmählich verändern, weil wir immer mehr von dieser Freude erleben wollen. Und mit uns verändert sich auch unser Umfeld, denn wir geben die Freude an andere weiter. Shri Mataji nennt dies unsere „innere Religion“.

*Das höhere Selbst, das in Wahrheit der Herr ist, und das „Ich“ genannt wird, weil es sich im Körper befindet, unterscheidet sich vom physischen und subtilen Körper. „Ich bin das höhere Selbst. Ich bin ohne Eigenschaften, handle nicht, bin ewig, immer frei und unzerstörbar. Ich bin nicht diesem ständigen Wandel unterworfen, unwirkliche Körper. „Das ist es, was man das Wissen der Weisen nennt. - (Shri Adi Shankaracharya)*

Durch Sahaja Yoga gelangen wir auf eine höhere Bewußtseinsstufe. Es ist ein natürlicher und spontaner Prozess, der uns sanft von innen heraus transformiert und uns immer mehr in die Lage versetzt, unsere positiven menschlichen Qualitäten zum Ausdruck zu bringen und inneren Frieden und Lebensfreude zu empfinden. Sahaja Yoga ist eine innere Revolution, die die Menschen in spirituelle Wesen verwandelt.

Wir entwickeln zunehmend Eigenschaften wie Mitgefühl, Großzügigkeit und die Fähigkeit zur reinen selbstlosen Liebe, und immer stärker und öfter erleben wir einen Zustand des tiefen inneren Friedens und der reinen Freude. Es ist ein lebendiger Prozess, eine allmähliche Transformation unseres Bewußtseins, die nichts mit mentalen Projektionen oder Konzepten gemein hat.

Sahaja Yoga ist keine Sektenbewegung, die über Nacht groß wurde, um wie die Hippiebewegung, der Kommunismus oder irgendein anderer „Ismus“ irgendwann wieder von



der Bildfläche zu verschwinden. Es ist vielmehr wie ein Samen, der in jedem Einzelnen und als kollektives Ganzes vom kleinen Keimling zum mächtigen Baum heranwächst.

Heute wird Sahaja Yoga in über 100 Länder praktiziert. Es ist eine weltweite spirituelle Bewegung, in der Menschen aller Nationalitäten, Altersstufen, Religionen und Gesellschaftsschichten die gleiche Erfahrung von innerem Frieden und Freude miteinander teilen.

## **2. SHRI MATAJI NIRMALA DEVI**

*Das habe ich zu euch gesagt, solange ich bei euch gewesen bin. Aber der Tröster, der Heilige Geist, den mein Vater senden wird in meinem Namen, wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe. - (Johannes 14.25)*

*Siehe, das ist Deine Mutter! - (Johannes 19.26)*

Shri Mataji Nirmala Devi, auch einfach Shri Mataji oder Mutter genannt, war die erste spirituelle Meisterin in der Geschichte, die den Menschen „en masse“ ihre Selbstverwirklichung gab.

Dank Shri Mataji konnten Millionen von Menschen aus der ganzen Welt die Erfahrung ihrer spirituellen Erweckung machen, ganz so, wie es von vielen großen Heiligen und Propheten vorausgesagt wurde. Allein ihre physische Präsenz bewirkte, daß Abertausende von Menschen gleichzeitig ihre Selbstverwirklichung bekamen. Noch bemerkenswerter ist allerdings, dass es sogar ausreicht, einfach nur die Hände mit den Handflächen nach oben zu Shri Matajis Foto zu halten, um diese Erfahrung zu machen – vorausgesetzt man wünscht es sich. Selbst nach ihrem Ableben ist dies unverändert der Fall.

### **Shri Matajis Kindheit und Jugend**

Shri Mataji Nirmala Devi stammt in direkter Linie von der indischen Königsdynastie der Shalivahanas ab. Sie wurde am 21. März 1923, zu Frühlingsanfang, genau zur Mittagsstunde in Chindwara im Herzen Indiens in eine christliche Familie geboren. Von Geburt an war sie vollständig selbstverwirklicht und wusste schon seit frühester Kindheit, dass sie eine einzigartige Gabe hatte, die es galt, der gesamten Menschheit zugänglich zu machen. Sowohl Shri Mataji als auch ihre Eltern, Prasad und Cornelia Salve, spielten eine aktive Rolle im indischen Unabhängigkeitskampf. Ihr Vater, ein talentierter Anwalt und enger Mitstreiter Mahatma Gandhis, war Mitautor der ersten Verfassung Indiens. Er beherrschte vierzehn Sprachen und übersetzte erstmals den Koran in Marathi (indische

Amtssprache wie Hindi). Während des Freiheitskampfes verbrachte Shri Mataji zusammen mit ihren Eltern regelmäßig ihre Schulferien im Ashram von Mahatma Gandhi, der sie liebevoll „Nepali“ nannte und schon früh ihre tiefe Weisheit und Einsicht erkannte.

Shri Mataji bewies großen Mut als eine der Anführerinnen der Jugend in Indiens Kampf um die Unabhängigkeit. 1942 wurde sie verhaftet und im Gefängnis gefoltert wegen ihrer Teilnahme an der Freiheitsbewegung. Später studierte sie Medizin am Christian Medical Institute in Lahore, das heute zu Pakistan gehört.

1947, kurz bevor Indien seine Unabhängigkeit wiedererlangte, heiratete Shri Mataji Chandika Prasad Srivastava, einen angesehenen jungen Diplomaten, der in den Jahren 1964 - 1966 persönlicher Sekretär des ersten indischen Premierministers Lal Bahadur Shastri werden sollte. Später hatte C.P. Srivastava 16 Jahre lang die Position des Generalsekretärs der UN-Organisation für maritime Angelegenheiten in London inne. Vor wenigen Jahren wurde Sir C.P. Srivastava als erster Inder von der englischen Königin zum Ritter geschlagen; auch in einer ganzen Reihe weiterer Länder erhielt er hohe Auszeichnungen für seine Verdienste um die internationale Seefahrt. Er verfasste auch zwei bahnbrechende, aufrüttelnde Werke, eine Biografie über den indischen Ministerpräsidenten Shastri als Modell des selbstlos dienenden verantwortlichen Politikers und ein Buch gegen Korruption als Grundübel aller Entwicklung in Politik und Wirtschaft.

## **Shri Matajis Arbeit für Sahaja Yoga**

Erst als Shri Matajis beide Töchter erwachsen waren und selbst heirateten, begann sie, sich ihrer spirituellen Mission zu widmen. Am 5. Mai 1970 verbrachte sie die ganze Nacht am Strand von Bordi, einem kleinen Ort am indischen Ozean, in der Nähe von Bombay und meditierte über die Probleme der Menschheit. Bei Tagesanbruch öffnete sich das kollektive Sahasrara Chakra, das Chakra des Yoga und der Integration, für die ganze Welt. Sie war durchströmt von göttlicher Glückseligkeit und wusste, dass die Zeit gekommen war, ihre einzigartige spirituelle Gabe zu offenbaren: Die Fähigkeit, den Menschen „en masse“ die Selbstverwirklichung zu geben. Sehr bald sollten weltweit

Tausende ganz normaler Menschen die Erfahrung der Kundalini-Erweckung machen und entdecken, dass sie diese Erfahrung mit Shri Matajis Techniken ganz einfach an andere weitergeben können, etwa so wie eine Kerze eine andere entzünden kann.

Im Unterschied zu vielen anderen so genannten „Gurus“ der heutigen Zeit hat Shri Mataji für ihre Vorträge und für die Selbstverwirklichung niemals Geld genommen. Sie hat immer darauf bestanden, dass jedermann, egal welcher Herkunft, Rasse, Religion, arm, reich, gesund oder krank, ein Geburtsrecht hat auf seine Erleuchtung und deshalb dafür nicht bezahlen kann. Sie hat vor all den selbsternannten falschen Gurus und Sekten gewarnt, die den Suchern ihr Geld aus der Tasche ziehen, ihnen ihre Selbstverwirklichung aber nicht geben können.

Neben ihrer spirituellen Arbeit hat Shri Mataji eine Reihe von Hilfsorganisationen für kranke und in Armut lebende Menschen in Indien ins Leben gerufen, darunter ein großes Waisen- und Frauenhaus in Delhi und ein Krankenhaus in Bombay, in dem Patienten mit Sahaja-Yoga-Techniken behandelt werden. Schließlich leitet eine staatlich anerkannte Schule mit internationaler Lehrerschaft Jungen und Mädchen aus aller Welt an, in ein spirituelles, ethisches und verantwortliches Leben zu wachsen.

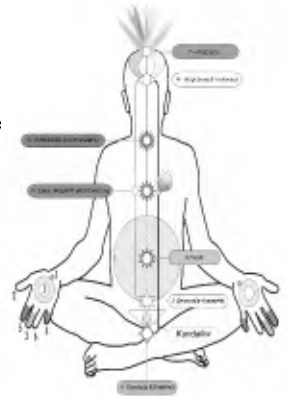
Darüber hinaus förderte Shri Mataji die klassischen Künste Indiens, die ihrer Art nach alle einen tiefen spirituellen Hintergrund haben und die Schöpfung verherrlichen. Sie nennt diese "Art of the Spirit". Auch der Erhalt und die Förderung traditioneller kunsthandwerklicher Fertigkeiten ist ein wichtiges Anliegen. Eine Sahaja-Yoga-Akademie in der klassische Musik, Tanz und Malerei gelehrt und gefördert werden, ist offen für junge und alte Talente, die ihre Liebe für diese Künste entdecken.

Am 23. Februar 2011 verstarb Shri Mataji 87-jährig in Cabella Italien, nach vierzig Jahren unermüdlicher Aufklärung. Weltfrieden und Harmonie sind nur erreichbar durch Selbst-Findung im Sinne echter spiritueller Evolution. Dies ist der notwendige kollektive Schritt unserer Zeit und dies war ihre Vision. So reiste sie, um vor Hundert-Tausenden zu sprechen. Ihre zweimalige Nominierung für den Friedens-Nobel-Preis unterstreicht ihre Authentizität und Bedeutung.



### 3. DAS SUBTILE SYSTEM

Das subtile System, in Indien seit Alters her bekannt, besteht aus sieben Energiezentren (Chakren), 3 Energiekanälen (Nadis) der Kundalini & dem Atma. Auf physischer Ebene entsprechen den Chakren die Plexen unseres zentralen Nervensystems. Die Kanäle korrespondieren mit unserem sympathischen und parasympathischen Nervensystem in unserer Wirbelsäule. "Chakra" ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "Rad", denn die Chakren drehen sich wie Räder im Uhrzeigersinn. Sie werden auch verglichen mit Lotusblüten. Jedes Chakra hat eine andere Anzahl an Blütenblättern, die auf physischer Ebene wiederum der Anzahl an Subplexen entspricht (siehe Umschlag).



#### Die Kundalini

*Formlos, doch vollendet, wesenhaft vor Himmel und Erde. Still und grenzenlos, allein und unveränderlich. Alles durchdringend, doch unermüdlich. Es ist die Mutter aller Dinge unter dem Himmel. Ich kenne sie nicht beim Namen, also nenne ich sie „Tao“. - (Lao Tse, Tao te King)*

*Mich abwendend vom Materialismus [...] trat ich ein in die Sphäre des Geistes und öffnete das zehnte Tor. Die Chakren der eingerollten Kundalini-Energie waren geöffnet und ich habe meinen Souverän, den Herrn und König, ohne Furcht gesehen. - (Kabir, Guru Granth Sahib)*

Die Kundalini ist eine feinstoffliche weibliche Energie, die in dreieinhalb Windungen eingerollt im Os Sacrum ruht, dem Kreuzbein (verbindet hinten beide Beckenschaufeln), am unteren Ende der Wirbelsäule. Wie ein kleiner Samen kann sie unter den richtigen

Voraussetzungen erwachen und zu einem mächtigen Baum heranwachsen. So wie ein Stromkabel den Computer ans Netz anschließt, verbindet die Kundalini das menschliche Bewußtsein mit dem Paramchaitanya, der alles durchdringenden Kraft der göttlichen Liebe.

Wir können uns die Kundalini wie ein dickes Seil vorstellen, bestehend aus tausend Einzelsträngen. Wenn wir unsere Selbstverwirklichung bekommen, finden ein oder zwei Stränge ihren Weg nach oben durch die Chakren und erreichen das Sahasrara Chakra am Scheitel unseres Kopfes.

Meditieren wir jedoch täglich, steigen allmählich immer mehr Fäden auf und verbinden uns mit der göttlichen Kraft. Unsere Meditationen werden immer tiefer und freudvoller. Beschreibungen der Kundalini und der Kundalini-Erweckung finden wir bei vielen indischen Heiligen, darunter Adi Shankaracharya (ca. 600 n. Chr.), und Jnanadeva (ca. 1200 n. Chr.), Kabir (ca. 1500 n. Chr.).

## **Shri Mataji über die Kundalini**

„Wie befreit ihr euch nun von euren Gedanken? Das ist das Problem. Der Kopf ist immer voller Gedanken, aber wenn die Kundalini aufsteigt, verlangsamen sich die Gedanken, es entsteht eine kleine Lücke zwischen ihnen, und genau diese Lücke ist der Ort unseres Friedens. Wenn ihr diesen Frieden erreicht, wird auch Weltfrieden möglich.

Durch Plakate und Friedensaufrufe allein wird sich kein Frieden einstellen. Der Frieden muss den Herzen der Menschen entspringen. In die Herzen der Menschen aber kann Frieden nur einkehren, wenn sich im Herzinnersten ihr höheres Selbst, das Atma, etabliert und sich das Glück des Friedens offenbart. Wenn ihr das Glück des Friedens erst einmal genießt, wollt ihr keine Kriege mehr, ihr denkt nicht mehr an einen Krieg. Das ist der Zustand, den die Menschen erreichen und anstreben müssen.“ -

*Shri Mataji Nirmala Devi, London, 10. Juli 1984)*

## **Die drei Kanäle (Nadis)**

### **Linker Kanal (linke Seite) = Ida Nadi = Yin**

Dieser Energiekanal, auch Tamo Guna oder Mondkanal genannt, steuert unser linkes sympathisches Nervensystem. Es ist der Kanal der Emotionen und des Wunsches und hier ist unsere Vergangenheit gespeichert. Wenn der linke Energiekanal rein ist, manifestieren sich durch ihn tiefe Freude, reine Liebe und Mitgefühl. Probleme mit der linken Seite zeigen sich unter anderem in Form von emotionalen Abhängigkeiten, Depressionen, mangelndem Selbstwertgefühl, Schuldgefühlen, Lethargie, Trägheit sowie ritualistischen Verhaltensweisen und starken Fixierungen. In Sahaja Yoga lassen sich diese Probleme mit Hilfe von Reinigungstechniken heilen, zum Beispiel mit der Drei-Kerzen-Methode.

### **Rechter Kanal (rechte Seite) = Pingala Nadi = Yang**

Dieser Kanal, der auch als Rajo Guna oder Sonnenkanal bezeichnet wird, kontrolliert unser rechtes sympathisches Nervensystem und stellt Energie für alle kreativen Prozesse, unser rationales und vorausplanendes Denken und unsere körperlichen Aktivitäten bereit. Wird der rechte Energiekanal zu sehr belastet, neigen wir zu egoistischem, dominantem Verhalten, Arroganz, Stolz, Zorn, Hass und Stress. Einfache Reinigungsmethoden für die rechte Seite sind zum Beispiel kalte Fußbäder oder das Abkühlen der Leber durch Auflegen von Eisbeuteln.

### **Mittlerer Kanal = Sushumna Nadi**

Der mittlere Kanal, auch Sattwa Guna genannt, ist der Kanal unserer Evolution, unseres inneren Gleichgewichts und der Gegenwart. Er kontrolliert unser autonomes Nervensystem, von dem automatische Abläufe wie der Herzschlag, unsere Verdauung und unsere Atmung gesteuert werden. Liegt unsere Aufmerksamkeit auf dem Sushumna Nadi, so findet eine Bewußtseinsentwicklung statt. Die Aufmerksamkeit stabilisiert sich langsam



und hört auf, wie ein Pendel hin und her zu schwingen – von der Vergangenheit in die Zukunft, vom Ida Nadi zum Pingala Nadi, von Traurigkeit zu Glücklichkeit, von lethargischen Zuständen in die Überaktivität. Sie verbleibt in der Mitte, im Jetzt, in der Gegenwart. Unser Bewußtsein wird friedvoll und wir empfinden eine übersprudelnde Freude.


## Die Sieben Chakren

In unserem subtilen System gibt es sieben Hauptchakren, genannt Mooladhara, Swadhisthan, Nabhi, Anahat, Vishuddhi, Agnya und Sahasrara. Jedes Chakra verkörpert bestimmte universelle Urprinzipien und Qualitäten, die in uns angelegt und erweckt werden und immer stärker zum Ausdruck kommen, wenn sich die Chakren öffnen. Wir erleben dadurch inneren Frieden und Freude und werden zu harmonischeren, ausgeglicheneren Persönlichkeiten.

Auf physischer Ebene entspricht jedes Chakra einem zentralen Nervengeflecht (Plexus) im jeweiligen Körperbereich. Es ist das „Interface“ vom feinstofflichen System zum

grobstofflichen physiologischen Bereich des Körpers mit all seinen verschiedenen Steuerungsebenen. Hier liegt der Übergang vom Ethos zum Corpus.

### *Mooladhara (Chakra)*

<b>Position im Körper:</b>	Plexus pelvicus, unter der Wirbelsäulenbasis	
<b>Blütenblätter, Musiknote:</b>	4, Sa - Indische Notation	
<b>Element:</b>	Erde (Element Kohlenstoff als Lebensbasis)	
<b>Zuständigkeit:</b>	Ausscheidung, Fortpflanzungsorgane	
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Kindliche Unschuld, Reinheit, Weisheit, Glückseligkeit, Spontaneität	
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Rot (Koralle) / Dienstag / Mars	

*Ein wahrhaftiger Mensch ist losgelöst und bescheiden. Der Welt ist er ein Rätsel. Die Menschen strengen ihre Augen und Ohren an, doch der wahrhaftige Mensch bleibt wie ein Kind. - (Lao Tse, Tao te King, Kapitel 49)*

*Ein Mensch, der mit Tugend erfüllt ist, ist wie ein neugeborenes Kind. - (Lao Tse, Tao te King, Kapitel 55)*

*Wer Gott verehrt, lebt immer in Frieden. Mit seinem kindlichen, unschuldigen Wesen bleibt er losgelöst und von der Welt abgewandt. - (Guru Nanak, Guru Granth Sahib)*

*Wenn ihr nicht werdet wie Kinder, werdet ihr niemals ins Himmelsreich eingehen. - (Jesus Christus, Matthäus 18.2)*

Das Mooladhara liegt unterhalb des Os Sacrum, des Sitzes der Kundalini. Wenn dieses Chakra erleuchtet ist, verleiht es uns kindliche Unschuld und Weisheit. Als Kinder erleben wir Freude, die nicht von Konditionierungen und Vorurteilen begrenzt ist. Diese Fähigkeit verlieren wir, wenn wir größer werden, wir entwickeln unser Ich-Bewusstsein und eigennützige Wünsche. Dennoch wird diese angeborene Unschuld niemals zerstört und kann durch das Praktizieren von Sahaja Yoga wieder zurückkehren. Sie ist wie die Sonne, die von den Wolken unseres Egos verdeckt wird. Sobald die Wolken sich verzogen haben, kann sie wieder scheinen.

In Indien wird Shri Ganesh, der Gott mit dem Elefantenkopf, als Inbegriff von Unschuld und Weisheit verehrt. Er hat den Körper eines Kindes als Symbol für Unschuld und den Kopf eines Elefanten als Symbol für seine Weisheit.



## **Shri Mataji über Unschuld**

„Es gibt Geschichten über Kinder, die Stürze aus großer Höhe unversehrt überstanden haben. Ihre Unschuld ist von solcher Kraft, dass niemand verletzt wird, der nicht verletzt werden darf. Sie birgt alle Weisheit und alles Verständnis der Welt in sich. Sobald die Unschuld in Gefahr ist, erhebt sich die ganze Welt – selbst wenn sie sich bis dahin gar nicht so viel aus Unschuld gemacht hat – gegen jeden, der versucht, die Unschuld zu verletzen.

Ihr kennt das aus eigener Erfahrung: Sobald jemand ein Kind angreifen will, sind alle – ganz egal, wer sie sind oder welcher Nationalität sie angehören – sofort zur Stelle, um das Kind zu beschützen. Wie kommt das? Was ist das in uns, das unser Bewußtsein für den Schutz der Unschuld so erstarken lässt?

Es ist wirklich eine große Schande für uns, wie sehr die Unschuld in dieser Welt unter Beschuss steht. Alles andere kann toleriert werden. Bei einem Angriff auf unschuldige, arglose, kindgleiche Menschen, die niemandem etwas getan haben, mag vielleicht nicht gleich die ganze Welt reagieren, aber niemand kann es ertragen, wenn ein unschuldiges Kind angegriffen wird. Wir sind uns des Ozeans der Liebe und des Ozeans des Verständnisses für Kinder nicht gewahr.

Warum? Warum sollte das so sein? Warum empfinden wir ausgerechnet für Kinder und für die Unschuld so? Es gibt Menschen, die immer wieder unschuldige Personen, unschuldige Kinder angreifen, es gibt sie, aber sie finden nirgendwo Unterstützung. Niemand findet es richtig, Kinder schlecht zu behandeln. Und diejenigen, die es getan haben, haben darunter zu leiden. Sie alle müssen dafür bezahlen.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, Cabella, 2001)*

### **Blockaden des Mooladhara:**

Promiskuität, sexuelle Perversion, mangelnder Kontakt zur Natur und zur Mutter Erde.

### **Behandlungsmethoden:**

Auf der Erde sitzen, viel Zeit in der Natur verbringen, deren Schönheit sehen, die Aufmerksamkeit auf unschuldige Dinge legen (kleine Kinder, Natur).

## *Swadhisthan (Chakra)*

<b>Position im Körper:</b>	Plexus aorticus
<b>Blütenblätter; Musiknote</b>	6, Re
<b>Element:</b>	Feuer
<b>Zuständigkeit:</b>	Nieren, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter, Verdauungsorgane
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Kreativität, reine Aufmerksamkeit, reiner Wunsch und reines Wissen
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Gelb / Mittwoch / Merkur



Das Swadhisthan Chakra kreist wie ein Satellit um das Nabhi Chakra und das Void (siehe Seite 22) und verleiht uns unseren Sinn für Ästhetik, Kunst, Musik und die Schönheit der Natur. Es steuert unsere Verdauungsorgane und versorgt uns mit dynamischer Energie zur Verrichtung körperlicher, geistiger und kreativer Arbeit.

### **Rechtes Swadhisthan:**

Hier ist die Qualität der reinen Aufmerksamkeit angesiedelt. Ohne eine gute Aufmerksamkeit springen die Gedanken unkontrolliert vom einen zum anderen, und es ist schwierig für uns, ins gedankenfreie Bewußtsein zu kommen bzw. es zu halten. Hier spielt auch der Zustand unserer Leber eine große Rolle. Sie ist das Organ das besonders das Gehirn versorgt. Man kann die Leber als Mutter unserer Aufmerksamkeit bezeichnen. Interessanterweise wird der Aufmerksamkeit die aufgerichtete Kobra (Sheesha) zugeodnet.

*Mein Geist ist durchdrungen vom Namen des Herrn. So wie der Goldschmied mit voller Aufmerksamkeit bei seiner Arbeit ist; wie das junge Mädchen, das einen Wasserkrug auf dem Kopf trägt, lacht, spielt und mit ihren Freundinnen spricht, und ihre Aufmerksamkeit doch immer auf dem Krug hält. - (Namadeva, Guru Granth Sahib, S. 972)*

### **Blockaden des rechten Swadhisthan:**

Übermäßiges Denken und Planen, dominantes Verhalten, Materialismus, Gier, Alkoholkonsum, Drogen

### **Behandlungsmethoden:**

Kalte Fußbäder, Auflegen von Eisbeuteln auf die Leber (rechtes Swadhisthan und rechtes Nabhi).

### **Linkes Swadhisthan:**

Hier sind das reine Wissen und der reine Wunsch angesiedelt. Unser reiner Wunsch ist der Wunsch nach unserer Selbstverwirklichung, der Wunsch nach dem innerem Frieden und der Glückseligkeit, die die nächste Stufe unserer Evolution für uns bereithält. Ohne den Wunsch nach Selbstverwirklichung wird die Meditationserfahrung geschwächt. Das Chakra kann schwer beschädigt werden, wenn wir zu falschen Gurus gehen. Auch das Festhalten an Konzepten und Dogmen, die wir uns angelesen haben, kann eine Blockade auf diesem Chakra verursachen.

### **Blockaden des linken Swadhisthan:**

Falsches Wissen, unreine Wünsche, Drogenkonsum, Verehrung falscher Gurus, schwarze Magie.

### **Behandlungsmethoden:**

Reinigung des Chakren mit Hilfe einer Kerzen- oder Kampferflamme

## **Shri Mataji über das Swadhisthan**

„Hier auf der Abbildung (Umschlag-Rückseite) ist das Ego als gelber Ballon dargestellt. Ihr seht, dass es unten im Swadhisthan seinen Anfang nimmt. Es ist die Farbe der Galle. Das Swadhisthan, zuständig für unsere Kreativität, ist direkt mit dem Ego verbunden. Es dreht sich zunächst um das Void und geht zu den verschiedenen Bereichen des Voids. [...] Auf körperlicher Ebene befinden sich hier die Gebärmutter und die Nieren, der gesamte

Verdauungstrakt, der ganze Darm, der aufsteigende, querverlaufende und absteigende Dickdarm, die Leber – mehr ihr oberer Teil –, dann die Bauchspeicheldrüse und die Milz.

Alle Probleme dieser Organe sammeln sich in diesem Chakra, das aus dem Nabhi kommt und um das Void kreist. Es nährt die Organe und versorgt sie mit Lebenskraft; es generiert die für unser kreatives Handeln erforderliche Energie. Außerdem wandelt es die Fettzellen des Voids um und macht sie nutzbar für unsere Gehirntätigkeit, für die grauen Zellen. All das muss von diesem einen Chakra geleistet werden. Äußerlich, auf physischer Ebene, manifestiert es sich im Aortenplexus, der mit seinen sechs Subplexen all diese Organe versorgt.

Diesem Chakra entspringt unsere Tatkraft. Sobald wir aktiv werden, beginnt es zu arbeiten. Mit der Kraft der linken Seite wünschen wir, aber mit der zweiten Kraft, der Kriya Shakti, beginnt unser Tun. Beginnt nun eine Aktivität in uns, so entstehen dabei Nebenprodukte, sozusagen alle Probleme dieser Organe, die dann irgendwo abgelagert werden müssen, und sie werden im Gehirn als Ego abgelagert. Für all die Probleme, die unsere Kreativität und die Organaktivität mit sich bringen, muss ein Gegengewicht hergestellt werden, und als Gegengewicht entsteht das Ego.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, 22. Oktober 1979)*

„Besonders in England, aber auch in anderen westlichen Ländern habe ich festgestellt, dass die Menschen sehr schnell müde werden. So sieht man im Fernsehen Leute, die daherkommen und seufzen – ‚Aaah!‘ Junge Leute – sie machen ein paar Schritte und: ‚Aaah!‘ Warum sind wir so erschöpft? Weil wir zu viel denken! Wir verschwenden all unsere Energie an das Denken, es bleibt keine Energie mehr übrig, um irgend etwas zu genießen! Wenn ihr zum Beispiel Gäste zum Abendessen einladet, denkt ihr: ‚Was muss ich besorgen? Wie soll der Abend ablaufen? Was ist zu tun?‘ Ihr seid so nervös und aufgeregt, es liegt so viel Spannung in der Luft, dass die Gäste, wenn sie dann kommen, am liebsten gleich wieder weglaufen würden.

Denken, denken, denken, planen, planen, planen, herumrennen ... schließlich ist die ganze Freude weg! Das zweite Zentrum, das Swadhisthan, tut etwas ganz Wunderbares: Es versorgt das Gehirn mit den grauen Zellen, die wir zum Denken benötigen. Gleichzeitig

kontrolliert es eure Leber, eure Bauchspeicheldrüse, eure Milz, eure Nieren und einen Teil eures Unterleibs. Aber dazu kommt es erst gar nicht, denn das arme Ding ist die ganze Zeit nur damit beschäftigt, graue Zellen zum Gehirn zu schicken, weil ihr wie verrückt denkt und denkt. Deshalb bekommt ihr all diese Krankheiten. Leberprobleme zum Beispiel sind ganz typisch. Oder Diabetes – auch sehr verbreitet. Gestern waren mindestens zehn Leute da, die sagten: „Wir haben Diabetes.“

Diabetes habt ihr nicht, weil ihr zu viel Zucker esst, glaubt mir! Wenn ihr in ein indisches Dorf kommt, könnt ihr beobachten, dass manche so viel Zucker in die Tasse geben, dass der Löffel im rechten Winkel darin stecken bleibt. Anders trinken sie nicht, und trotzdem werden sie nicht zuckerkrank. Grund dafür ist, dass sie nicht an Morgen denken. Sie arbeiten einfach nur hart, essen etwas und schlafen gut ein. Sie brauchen auch keine Schlaftabletten. Diabetes kommt davon, dass ihr zu viel denkt, und sie kann mit Hilfe von Sahaja Yoga ganz leicht geheilt werden.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, London, August 1989)*

## ***Nabhi (Chakra)***

<b>Position im Körper:</b>	Solar Plexus
<b>Blütenblätter; Musiknote</b>	10, Ga
<b>Element:</b>	Wasser
<b>Zuständigkeit:</b>	Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Suche nach Höherem, Reinem, Frieden, Großzügigkeit, Zufriedenheit, reine Aufmerksamkeit, Fürsorglichkeit
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Grün / Donnerstag / Jupiter



Wird das Nabhi Chakra von der Kundalini erleuchtet, so entwickeln wir außerordentliche Großzügigkeit, völlige Zufriedenheit und tiefen inneren Frieden. Auf der rechten Seite

versorgt es den oberen Teil der Leber, das Organ unserer Aufmerksamkeit. Das Nabhi ist das Energiezentrum unserer Suche. Wir suchen nach Nahrung, Zuflucht, Wohlstand und Behaglichkeit und letztendlich, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, nach einem neuen spirituellen Bewußtsein und nach unserer Selbstverwirklichung.

**Blockaden des rechten Nabhi:**

Übermäßiges Denken und Planen, Hektik, dominantes Verhalten, Materialismus, Fanatismus, Gier, Alkohol- und Drogenkonsum

**Behandlungsmethoden:**

Kalte Fußbäder, Auflegen eines Eisbeutels auf die Leber (rechtes Swadhisthan und rechtes Nabhi)

**Blockaden des linken Nabhi:**

Übertriebene Sorgen, Mangel an Großzügigkeit, Eigensucht, mangelnde Fürsorge für andere

**Behandlungsmethoden:**

Reinigung des Chakren mit Hilfe einer Kerzen- oder Kampfer-Flamme

## **Shri Mataji über das Nabhi Chakra**

„Was das Nabhi Chakra angeht, müssen wir wissen, dass wir nicht zu sehr hinter Geld her sein sollten. Wer zu sehr hinter Geld her ist, hat vielleicht eine besser entwickelte rechte Seite. Solche Leute mögen zweifellos Geld haben, aber sie vernachlässigen ihre linke Seite. Dort ist das Prinzip der Gruha Lakshmi verankert. Ihnen fehlt die Gruha Lakshmi in ihrem Haus. Es sind hektische Menschen, die immerzu herumrennen. Es ist ein sinnloses Herumrennen, und schließlich bekommen sie einen Herzinfarkt. Oder sie bekommen Leukämie, Diabetes oder Leberprobleme, derartige Krankheiten; denn ihre Aufmerksamkeit gilt dem Geld und nicht Gott.

Anhaftungen an Geld oder Menschen sind nichts anderes als ein Haken, der euch auf niedrigem Niveau festhält. Ihr müsst darüber hinauswachsen, erst dann könnt ihr die Schönheit des Reichtums wirklich genießen. So wie ich kürzlich zu euch gesagt habe: Ich



sehe schöne Dinge und finde es gut, dass ich sie nicht besitze. Schaut euch die Teppiche an, die hier liegen. Wenn es meine wären, würde ich mir nur Sorgen machen: ‚Oh Gott, hoffentlich gehen sie nicht kaputt, hoffentlich setzt sich niemand darauf und hoffentlich sind sie versichert und keiner läuft weg damit.‘ Wenn sie dagegen nicht mir gehören, kann ich sie mehr genießen. [...] Der Mythos (des Geldes) treibt solche Blüten des Egoismus, dass ich mich manchmal frage, ob diese Menschen wirklich menschliche Wesen sind – ob sie sich nicht völlig mit ihrem Besitz identifizieren. Sie mögen ihren Geist verlieren, sie mögen alles verlieren – es kümmert sie kaum –, aber wenn ihre kleinen Besitztümer verloren gehen, dann weinen und jammern sie wie bei einem Todesfall.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, Delhi 1983)*

„Das dritte Zentrum, das wir Nabhi nennen, besteht auf der einen Seite aus Wasser und auf der anderen aus Feuer. Umgeben ist es von den zehn Gesetzen, die unsere innere Religion, unser Gewissen, ausmachen.


Das Nabhi, auch Solar Plexus oder Nabelchakra genannt, wird erleuchtet, sobald die Kundalini aufsteigt. Und wenn sich das Licht in euch ausbreitet, werdet ihr zu religiösen Menschen. Ich muss euch dazu nichts sagen, ihr werdet einfach so. Ich muss euch nicht sagen, dass ihr keine Drogen nehmen sollt, ihr nehmt einfach keine!

Ich habe erlebt, wie Menschen über Nacht aufhörten, Drogen zu nehmen oder zu trinken. Und sie genießen ihre Unverdorbenheit, das ist das Beste daran. Manche denken vielleicht: ‚Und wo bleibt dann der Spaß?‘ Was habt ihr davon, wenn ihr euch in der Kneipe betrinkt und am nächsten Tag einen Kater habt?

Hier bekommt ihr etwas, womit es euch am folgenden Tag noch viel besser geht. Es zieht euch niemals herunter. Es hat nie schlechte Auswirkungen. Es ist nicht künstlich und nicht berauschend, es sprudelt einfach aus euch heraus. Es ist also ein sehr wichtiges Energiezentrum für uns, da die meisten ein Problem mit diesem Chakra haben. Das Nabhi Chakra gibt uns auch die Fähigkeit, unsere eigene Großzügigkeit zu genießen. Wir sind nun einmal materialistisch, was auch gar nicht weiter schlimm ist. Aber die Ästhetik der Materie besteht darin, dass man sie weiterschenken kann an andere, als Ausdruck unserer

Liebe. Das ist der einzige Zweck der Materie. Ihr könnt diese Liebe auf ganz besondere Weise zum Ausdruck bringen. Wenn ihr zum Beispiel losgeht, um für jemanden etwas ganz Bestimmtes zu besorgen, das er mag, und sei es etwas ganz Kleines, dann löst ihr bei ihm nicht Freude wegen des Geldes aus, das ihr ausgegeben habt, sondern weil ihr ihm gezeigt habt, dass ihr wisst, was er mag. Diese Art von Tiefe entwickelt sich in euch. Ihr werdet so Teil einer liebevollen, schönen Gesellschaft, und ihr braucht nichts, weil sich alle um eure Bedürfnisse kümmern.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, London, August 1989*)

## *Das Void*

<b>Position im Körper:</b>	Plexus aorticus	
<b>Element:</b>	Wasser	
<b>Zuständigkeit:</b>	Magen, Darm, Leber, Milz	
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Prinzip der eigenen Meisterschaft, Selbstdisziplin und Hingabe, Willenskraft, Anziehungskraft, göttliches Wissen und göttliche Lehre, Moralgebote,	
<b>Propheten:</b>	Abraham, Moses, Zarathustra, Lao Tse, Konfuzius, Sokrates, Raja Janaka, Mohammed, Guru Nanak, Sai Nath von Shirdi	
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Grün / Donnerstag / Jupiter	

Das Void entsteht durch die Kreisbewegung des Swadhisthan Chakras um das Nabhi Chakra; es verleiht uns Selbstdisziplin und die eigene Meisterschaft. Nur wenn wir unsere niedrigen Begierden und unsere Verstandeskräfte meistern, können wir eins werden mit dem Atma. Falsches Wissen und falsche Gurus schaden diesem Zentrum sehr. Aus diesem Grund empfehlen wir, Sahaja Yoga nicht mit anderen pseudo-spirituellen Techniken zu vermischen. Und es gilt: Man kann immer nur auf einem Pferd reiten. Letztlich können Sie auch nicht feststellen, welcher Effekt woher stammt.

## **Shri Mataji über das Void**

„Wenn selbstverwirklichte Seelen *[auf die Erde]* kommen, werden sie immer das Gleiche sagen. Daher die großen Ähnlichkeiten: Sie sind alle eins. Sie alle, ob Lao Tse, Mohammed, Raja Janaka oder Guru Nanak, sagten das Gleiche. Woher kommen dann die Unterschiede? Diese Inkarnationen kamen mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Moses z.B. kam, um das Void, wie wir es nennen, hier in der Mitte, zu etablieren. Das war die Aufgabe aller Urmeister: Alle Urmeister kamen auf die Erde, um das Gleichgewicht herzustellen, und deshalb sagten im Grunde alle das Gleiche, dieses Ziel zu erreichen.

Dann kam Shri Rama. Er kam, um das Prinzip des wohlwollenden Königs zu etablieren, den Grundgedanken eines wohlwollenden, gütigen Königs. Darüber also sprach er und handelte danach. Dann kam Krishna. Er kam, um die Wahrheit zu etablieren, dass ihr als allererstes spirituell wachsen müsst, und in zweiter Linie, um zu zeigen, dass die Welt einfach nur göttliches Spiel ist. Dann kam Christus. Christus kam, um uns voll bewusst werden zu lassen, dass wir der Geist sind. Jeder legte den Akzent also auf den Aspekt der Lehre, die seiner Mission entsprach. Meine Aufgabe ist es nun, den Menschen die Selbstverwirklichung zu geben, die Kundalini zu erwecken und ihnen alles zu erklären, sie zur Einheit werden zu lassen, also muss ich darüber sprechen.

Aber ich habe es leichter, weil die Menschen heute sensibler sind. Wie waren die Menschen denn zu Lebzeiten Christi? Absolut grausam, gewalttätig und töricht. Mohammed Sahib hatte eine sehr schwere Zeit, Guru Nanak hatte eine sehr schwere Zeit... Bitte versteht: Wahrheit, wenn sie sich offenbart, macht nicht nur zum Wissenden sondern befähigt auch, anderen die Wahrheit zu lehren. Das ist es, was William Blake meinte, als er sagte: ‚Zu jener Zeit werden Menschen Gottes’ - damit seid ihr gemeint- zu Propheten werden, und sie werden andere zu Propheten machen.’ Manchmal werde ich gefragt: ‚Warum passierte das alles nicht schon früher?’ Damals war die Zeit noch nicht reif dafür. Jetzt hat die Blütezeit begonnen, also geschieht es jetzt.’ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, London, 10. Juli 1984)*

*Die Abbildung auf S. 67 zeigt die den Chakren zugeordneten Deitäten, Satgurus etc..*

## *Anahat (Herz Chakra)*

<b>Position im Körper:</b>	Plexus Cardiacus
<b>Blütenblätter; Musiknote</b>	12, Ma
<b>Element:</b>	Luft
<b>Zuständigkeit:</b>	Herz, Lungen, Brustbein, Abwehrsystem
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Freude, Mitgefühl, Sicherheitsgefühl, Liebe, Pflicht- und Verantwortungsbe- wußtsein, Wohlwollen
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Rot (Rubin) / Freitag / Venus



*Man sollte sich mit dem Atma (dem Geist Gottes) identifizieren, mit dem Zeugen, der an keiner Handlung teilnimmt, der denkt: ‚Ich bin der Zeuge, der Beobachter dieser Dinge, die ich mag oder nicht mag.‘ Auf diese Weise gelingt uns die Identifikation mit dem beobachtenden Bewußtsein. Wir erkennen: ‚Ich bin weder dieser Körper, noch diese Sinnesorgane, weder das Ego, noch die Gedanken, noch der Intellekt, ich bin in alldem. Ich bin das ewige, innerste Bewußtsein des Beobachters, der Zeuge all dieser sich ständig wandelnden Erscheinungsformen.‘ -*

*(Shri Adi Shankaracharya, ‚Sarva vedanta siddhanta‘)*

Im Herzchakra hat das Selbst, das Atma, seinen Sitz. Das Atma manifestiert sich, wenn das Herz offen ist. Dann fühlen wir die reine Freude der Schöpfung und den Sinn und Zweck unseres Platzes in der Schöpfung. Die Qualität des Herzchakras ist die reine, bedingungslose Liebe. Vor unserer Selbstverwirklichung lieben wir selten bedingungslos, sondern verbinden unsere Liebe mit Erwartungen. Wir halten körperliche Anziehung, Verliebtheit und Selbstsucht fälschlicherweise für Liebe. Wir lieben unsere Kinder, weil es „unsere“ Kinder sind, während wir andere Kinder weniger lieben. Oft erwarten wir, dass sie uns später im Leben etwas für unsere Liebe zurückgeben. Liebe, die Forderungen stellt, schafft nur emotionale Abhängigkeiten. Reine Liebe hat kein Motiv, sie entspringt

dem Atma und nicht dem Körper oder dem Verstand. Es ist daher sehr wichtig, das Herzchakra rein zu halten.

Das Herz widerspiegelt sich im Bereich der Fontanelle (die weiche Stelle bei Kleinkindern) im *“Brahma-Randhra Pitha“* des Sahasrara Chakras. Dort, wo die Kundalini aus dem Kopf austritt und uns mit dem *Paramchaitanya*, der universellen göttlichen Kraft verbindet, befindet sich die Eingangstür zum höchsten Bewußtsein.

**Blockaden des linken Anahat (Herzchakra):**

Störungen in der Beziehung zur Mutter/Tochter/Ehefrau, Vernachlässigung des Göttlichen in uns, übermäßige körperliche oder mentale Aktivität.

**Blockaden des rechten Anahat:**

Störungen in Beziehung zum Vater/Sohn/Ehemann, übersteigertes Verantwortungsgefühl

**Blockaden des mittleren Anahat:**

Unsicherheit, Angst, mangelndes Gottvertrauen

**Behandlungsmethoden:**

Aufbau respektvoller Beziehungen zum Ehepartner / zu den Eltern / zu den Kindern; Beobachten des Atemrhythmus während der Meditation; Einatmen, Atem im Herzzentrum kurz anhalten, lang ausatmen.

## **Shri Mataji über das Herzchakra**

„Der Geist im Herzen ist der Zeuge, der uns beobachtet und der sich um uns kümmert. Aber wir sind uns dessen nicht bewusst. Das bedeutet, dass der Atem des Göttlichen nicht fließt und nicht in unser zentrales Nervensystem ausstrahlt; denn wir sind uns seiner nicht bewußt. Wir wissen, da ist jemand, da ist etwas in uns, irgendwie wissen wir das schon, aber es fließt nicht durch unser Bewußtsein, durch unser Nervensystem. Und genau deswegen suchen wir. Wir suchen unser Atma, unser höheres Selbst.“ -

(*Shri Mataji Nirmala Devi*, Brighton, 1980)

“Lebensfreude ist nur möglich, wenn wir mit dem Atma verbunden werden, und diese Verbindung mit dem Atma ist nur möglich, wenn ihr hineinwacht. Ihr werdet der Geist,

so wie es Jesus in ganz einfachen Worten gesagt hat: ‚Ihr müsst wiedergeboren werden‘. Es scheint ganz einfach zu sein, aber wie geht es? Ihr müsst getauft werden. Aber wie? Stellt euch vor, ihr geht zu einem theologischen Institut oder dergleichen und man wird euch sagen: ‚Jetzt habt ihr das Recht, getauft zu werden.‘ Kein intelligenter Mensch kann das für richtig halten! [...]

Wenn die Taufe ein lebendiger Prozess ist, bei dem ihr verbunden werden sollt, verbunden mit eurem Geist, was könnt ihr dann dafür tun? Ihr müsst einen Bewußtseinszustand erreichen, in dem ihr zum Geist werden könnt. Diese Verbindung muss hergestellt werden. Ihr könnt doch nicht einfach per Zertifikat wiedergeboren werden. Ich bin vielen Menschen begegnet, die zu mir sagten: ‚Mutter, ich bin zweimal geboren.‘ Ich fragte sie: ‚Wie könnt ihr das behaupten? Welches Zertifikat habt ihr, auf dem steht, dass ihr zweimal geboren seid?‘ Ihr könnt euch nicht selbst ein Zertifikat ausstellen! [...]

Hier zeigt sich das menschliche Ego. Allein dadurch, dass ihr behauptet, etwas zu sein, *werdet* ihr es noch nicht. Und das ist eines der grundlegenden Dinge, die wir wissen müssen: Dass wir es tatsächlich *werden* müssen. Das müssen wir sehen. Wir dürfen nicht einfach an etwas glauben, nur weil es so gesagt wurde.

Jeder kann alles Mögliche behaupten, was macht es schon? Man kann sagen, was man möchte. Was braucht man, um ein Buch zu schreiben? Gebt jemandem einen Drucker, gebt ihm etwas zu schreiben, und er kann jeden Müll zu Papier bringen, jede so genannte Wahrheit. Er kann über Gott und alles Mögliche schreiben, lange Predigten halten und große Organisationen gründen, aber all das ist es nicht.

Wenn ihr manchen Tieren – meistens sind es Hunde – Babykleider anzieht und sie im Zirkus tanzen lasst, dann mögt ihr finden, dass sie ein bisschen wie ein Mensch geworden sind. Sie tragen eure Briefe herein und holen die Kinder von der Schule ab. Ich meine, sie können schon mancherlei, aber werdet ihr sie deshalb jemals als Menschen bezeichnen? Ich sage gar nicht, dass der Unterschied so groß ist, aber wir müssen eines verstehen, dass wir noch nicht zum Geist, zum Atma, geworden sind.“ -  
*(Shri Mataji Nirmala Devi, Hampstead, 22. April 1980)*

## *Vishuddhi (Chakra)*

<b>Position im Körper:</b>	Plexus Cervicalis
<b>Blütenblätter, Musiknote</b>	16, Pa
<b>Element:</b>	Äther
<b>Zuständigkeit:</b>	Hals, Arme, Hände, Gesicht, Zunge, Mund, Nase, Zähne, Mimik (Muskulatur)
<b>Qualitäten/Urprinzipien:</b>	Liebevolle Kommunikation, Diplomatie, Höflichkeit, Takt, Kollektivität, Losgelöstheit, Achtung, Selbstachtung, reine Bruder-Schwester-Beziehung, Große Sicht der Dinge
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Blau / Samstag / Saturn



*Wer Gedanken, Sprache und Handeln kontrolliert, völlig im Yoga der Meditation aufgeht, Zuflucht nimmt in Losgelöstheit, wer Egoismus, Gewalt, Stolz, Wollust, Zorn und Habgier aufgibt, sich von der Vorstellung des „Mein“ befreit und friedvoll ist, der wird eins mit Brahman werden. - (Shri Krishna, Bhagavad Gita 18:52-53)*

Das Vishuddhi verkörpert die Eigenschaften, die für unsere Kommunikation mit anderen verantwortlich sind. Wenn es erweckt ist, empfinden wir mehr Achtung für uns selbst (linkes Vishuddhi) wie auch für andere (rechtes Vishuddhi). Auf Lob reagieren wir nicht mehr mit einem aufgeblasenen Ego, auf Kritik und Aggression nicht mehr mit Ärger.

Das Vishuddhi ist das Chakra, das uns die Kraft gibt, die Dinge einfach zu beobachten ohne zu reagieren oder uns zu involvieren. Durch tägliches Meditieren wächst unsere Identifikation mit unserem Atma. Im Zustand des Einsseins mit unserem Atma werden wir zum Beobachter unseres Körpers, unseres Denkens, unserer Emotionen und schließlich des gesamten Schauspiels des Lebens und der Schöpfung (Leela).

**Blockaden des linken Vishuddhi:**

Schuldgefühle, unmoralischer Lebenswandel, mangelnde Selbstachtung

**Blockaden des rechten Vishuddhi:**

Dominanz, Manipulation, Respektlosigkeit, aggressive oder unflätige Sprechweise, Sarkasmus, Zorn

**Blockaden des mittleren Vishuddhi:**

Nicht loslassen können, Verhaftungen, unkollektives Verhalten, Rauchen

**Behandlungsmethoden:**

Meditieren mit der Aufmerksamkeit auf dem Vishuddhi Chakra und Sprechen der folgenden Überzeugungen:

Affirmation für Links: "Ich bin nicht schuldig"

Affirmation für Rechts: "Meine Taten sind erfüllt mit Freundlichkeit & Respekt"

Affirmation für Mitte: "Bitte mache mich zum losgelösten Zeugen"

"Ich dominiere nicht und lasse mich nicht dominieren"

"Allah Hu Akhbar" (Gott ist groß!)

**Shri Mataji über das Vishuddhi Chakra**

„Jetzt kommen wir zu dem Zentrum, das wir Vishuddhi nennen. Diese sechzehn Blütenblätter versorgen das Nackennervengeflecht. Es ist ein sehr, sehr wichtiges Zentrum, das Zentrum der Kommunikation. Wenn ihr zum Beispiel spricht, dann kommuniziert ihr. Oder ihr tut es mit euren Händen, ihr schüttelt Hände, ihr berührt jemanden und könnt so kommunizieren auch ohne zu sprechen. Wenn wir ein übersteigertes Verantwortungsgefühl haben, blockiert dieses Zentrum. Nehmen wir das Beispiel von ein paar Leuten auf einer Flugreise. Es waren einfache Dorfbewohner, die noch nie geflogen waren. Man bat sie, möglichst wenig Gepäck mitzunehmen, um das Flugzeug nicht zu überlasten. Als sie einstiegen, trugen sie all ihr Gepäck selbst auf dem Kopf und sagten: ‚Wir wollen nicht, dass das Flugzeug zu schwer wird!‘ Genauso verhalten auch wir uns: Die alles durchdringende Kraft, die uns erschaffen hat, die das ganze Universum erschaffen und uns zu Menschen gemacht hat, tut doch alles für uns, wir jedoch denken, wir seien selbst verantwortlich und müssten alles selbst in die Hand nehmen. Aber wenn ihr Sahaja Yogis werdet, handelt ihr einfach, ohne dabei zu denken,

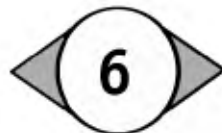


dass ihr etwas tut. Ihr sagt einfach ‚es geschieht‘, und das ist so ein schönes Gefühl. Ihr bekommt keinen Bluthochdruck, keine Kopfschmerzen und keine Verspannungen. Nein. Denn wir tun nichts, alles geschieht einfach, und ihr stellt fest, dass alles schon erledigt ist.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, London, 1. August 1989*)

“Wenn ihr in Meditation seid, versucht diesen Zustand zu halten, das ist das Erste. Dann merkt ihr, dass ihr in den Samadhi-Zustand kommt, das heißt in einen Zustand, in dem ihr die Freude und das Glück des göttlichen Segens spürt, und ihr beginnt zu sagen: ‚Oh Gott, was für ein Segen, was für ein Segen!‘ Wenn ihr in diesem Zustand seid, geht es darum zu erkennen: ‚Wer bin ich?‘ Wer seid ihr? Was seid ihr? Ihr seid das Atma. Wenn ihr eure Aufmerksamkeit fortwährend auf dem Atma haltet, kommt ihr in einen tiefen Zustand der Freude, in dem ihr alles, was geschieht, einfach nur beobachtet, ohne euch zu involvieren.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, 23. Juli 1983*)

## ***Agnya (Chakra)***

<b>Position im Körper:</b>	Sehnervenkreuzung (Chiasma Opticum)
<b>Blütenblätter; Musiknote</b>	2, Dha
<b>Element:</b>	Licht
<b>Zuständigkeit:</b>	Zirbel- und Hirnanhangdrüse (Apo- & Hypophyse), Sehkraft, Gedächtnis, Verstand
<b>Qualität/Urprinzip:</b>	Vergebung, Loslassen
<b>Farbe / Tag / Planet:</b>	Weiß / Sonntag / Sonne



*Wer nicht aus dem Geist geboren ist, kann in das Königreich Gottes nicht eintreten.  
(Jesus Christus, Neues Testament, Johannes 3.1)*

*Das Tor zur Befreiung ist sehr eng, schmaler als ein Senfkorn. Euer Verstand ist größer als ein Elefant; wie kann er da hindurchgehen? Wenn ich einen wahren Guru treffe, der*

*mich gnädig mit der Gabe segnet, wird sich das Tor zur Befreiung weit für mich öffnen und ich werde mit Leichtigkeit hindurchgehen.“ - (Kabir, Guru Granth Sahib, S. 1367)*

Das Agnya ist die enge Pforte, durch die unsere Kundalini in die limbische Zone des Gehirns aufsteigt. Es ist das Chakra der Vergebung, der Demut und des Mitgefühls. Vergebung ist die Kraft, mit der wir Zorn, Hass und Groll loslassen können, und mit der wir in aller Bescheidenheit die Größe des Atmas entdecken. Wenn wir erkennen, dass wir im Grunde nur uns selbst schaden, wenn wir nicht verzeihen, beginnen wir zu verstehen, dass es nicht nur weise und großzügig ist zu verzeihen, sondern dass es in erster Linie uns selbst zugute kommt. Wenn wir vergeben, spüren wir einen gewaltigen inneren Frieden und eine große Erleichterung. Die Verkörperung der Vergebung war Jesus Christus, der am Kreuz sagte: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Er hinterließ uns auch das kraftvolle Mantra „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Wenn wir verzeihen, schwinden unser Ego und unsere Konditionierungen, alle rassistischen oder nationalistischen Vorstellungen und unsere falschen Identifikationen.

### **Blockaden des Agnya:**

Nicht verzeihen können, lüsterne Augen, Streit, Argumentieren

### **Behandlungsmethoden:**

Stellen Sie eine brennende Kerze vor Shri Matajis Foto, dann meditieren Sie ca. 5-10 Minuten mit offenen Augen und schauen dabei auf das Bindi (roter Punkt auf der Stirn) von Shri Mataji. Anschließend meditieren Sie mit geschlossenen Augen weiter und nehmen die Affirmation „Ich verzeihe allen anderen und mir selbst“. Hilfreich ist auch, die Augen in den Himmel, auf die Erde oder in die Natur zu richten.

## **Shri Mataji über das Agnya Chakra**

„Heute werden wir das Agnya Chakra besprechen, das sich an der Kreuzung der Sehnerven befindet. Die Nerven, die die Augen versorgen, verlaufen nach hinten in entgegengesetzter Richtung, und dort, wo sie sich kreuzen, ist dieses subtile Zentrum.

Über das verlängerte Rückenmark steht es in ständiger Verbindung zu den anderen Chakren. Dieses Energiezentrum hat zwei Blütenblätter und wirkt vorne über die Augen und am Hinterkopf an der Stelle, wo der Knochenvorsprung (*Protuberantia occipitalis*) ist. Das ist der physische Aspekt des Chakras.

Viele sprechen vom dritten Auge – dies ist das dritte Auge. Wir haben zwei Augen, mit denen wir sehen, und ein drittes, subtileres Auge, durch das wir ebenfalls sehen können. Wenn ihr dieses Auge sehen könnt, bedeutet es, dass ihr von ihm entfernt seid. Wenn ihr zum Beispiel eure Augen sehen könnt, heißt das, dass ihr euer Spiegelbild seht und nicht die Realität. Egal, was ihr seht, es bedeutet, dass ihr darauf schaut. Wenn also jemand sagt, er sehe ein Auge – zum Beispiel nach der Einnahme von LSD oder Ähnlichem – dann sieht er dieses Auge nur und meint, sein drittes Auge hätte sich geöffnet.

In Wirklichkeit ist er sehr weit von diesem Auge weg, nur deshalb kann er es sehen. Auf der rechten Seite geht ihr auf die Ebene des Über-Bewußtseins und auf der linken ins Unter-Bewußtsein, dadurch könnt ihr das Auge sehen. In Sahaja Yoga dagegen müsst ihr „durch“ das Auge schauen. Es ist wie bei einem Fenster. Ihr könnt *auf* das Fenster schauen, aber wenn ihr *durch* das Fenster schaut, könnt ihr es nicht gleichzeitig sehen. Wenn also jemand die Illusion hat, das dritte Auge zu sehen und deshalb eine erweckte Kundalini zu haben, so täuscht er sich ganz gewaltig.

Es ist ein sehr enger Durchgang, durch den die Aufmerksamkeit normalerweise nicht hindurch kann, das ist unmöglich. Es ist ein enger Durchgang, wo Ego und Superego aufeinander treffen und sich überkreuzen. Es gibt dort keine Öffnung für die Kundalini. Dieses Auge muss also durchdrungen werden, oder anders gesagt: Wir müssen in das dritte Auge eindringen, indem wir die Kundalini erwecken. Aber diese Tür zur limbischen Zone, zum Königreich Gottes, ist so verschlossen, dass jeder, der versucht, sie mit der Aufmerksamkeit zu öffnen, entweder auf die linke oder auf die rechte Seite gerät. Und so beginnen die Probleme, wenn nicht verstanden wird, dass nicht alles im großen ‚Unbekannten‘ gleich Gott oder göttlicher Natur ist. Wenn man auf die rechte Seite geht, kommt man in den Bereich des Überbewussten und bekommt Halluzinationen.“

*(Shri Mataji Nirmala Devi, Delhi 1983)*

„Was nun das Agnya Chakra angeht, so habe ich euch gesagt, dass ihr selbst euer Denken kontrolliert. Ihr könnt es kontrollieren. Wenn ihr wollt, könnt ihr denken, wenn nicht, denkt ihr nicht. Und in dieser Stille spürt ihr euren Frieden. Inmitten einer großen Menschenmenge, inmitten von Problemen werdet ihr zum Beobachter. Ihr beginnt, alles zu sehen, das Problem zu sehen, zu sehen, was es wirklich ist. Solange ihr das Problem nicht sehen könnt, könnt ihr es auch nicht lösen, solange ihr in das Problem involviert seid, regt ihr euch nur auf. Wenn ihr es aber von außen betrachtet, könnt ihr es wirklich sehen, und genau das geschieht, wenn ihr gedankenfrei bewusst werdet.

Im Agnya residiert Christus, das habe ich bereits gesagt. Jesus Christus wird erweckt und saugt diese beiden Institutionen hier ein, den gelben und blauen Ballon, den ihr hier auf der Darstellung der Chakren seht (Umschlag-Rückseite). Das eine sind unsere Konditionierungen, das andere ist das Ego. Beides wird aufgesaugt. Sie werden aufgesaugt, denn, wie heißt es doch: ‚Er starb für unsere Sünden.‘ Er hat für uns gelitten, heißt es. Sollen wir mehr leiden als Er? Wir müssen nicht leiden. Erweckt Ihn einfach im Agnya Chakra, und alles ist in Ordnung. Das ist der Prozess, es öffnet sich. Deshalb heißt es auch, ihr müsst vergeben. Das ist es, was Er gesagt hat: Ihr müsst vergeben. Und wenn ihr vergebt, könnt ihr gleichzeitig um Vergebung bitten, deshalb tun wir beides, das eine für das vordere Agnya, das andere für das Agnya am Hinterkopf.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, London, 1. August 1989)*

## ***Sahasrara (Chakra)***

**Position im Körper:**

**Blütenblätter; Musiknote**

**Qualitäten/Urprinzipien:**

**Farbe / Tag / Planet:**

Limische Zone des Gehirns

1000, Ni

Tiefe Freude, gedanken-  
freies Bewußtsein, Verei-  
nigung mit dem Göttlichen,  
Integration & Verwirklich-  
ung aller Chakren

Alle Farben / Montag / Mond



*Geh nicht in den Garten der Blumen! Mein Freund, gehe nicht dorthin. Der Garten der Blumen ist in deinem Körper. Nimm deinen Platz im tausendblättrigen Lotus ein und beschaue die unendliche Schönheit. - (Kabir)*

*Gebt eure Identifikation mit dem Ego auf, das euch schadet und das Leid erzeugt, und meditiert auf das Selbst, das absolute Glückseligkeit und die Quelle der Befreiung ist. - (Shri Adi Shankaracharya, Vivekachudamani)*

Das Sahasrara Chakra integriert unser gesamtes subtiles System, jedes Chakra hat dort seinen Platz. Wenn unsere Aufmerksamkeit und unsere Kundalini zum Sahasrara Chakra aufsteigen, erreichen wir eine neue Dimension unseres Bewußtseins. Wir gehen jenseits der Relativität ins Absolute. Wir erheben uns über die drei Kanäle unseres subtilen Systems, gelangen in einen Zustand der Zeitlosigkeit jenseits von Vergangenheit und Zukunft und erfahren die innere Glückseligkeit und den Frieden des Atmas. Durch die Überwindung von Ego und Superego kommen wir in den Genuss des Göttlichen. Es ist ein himmlischer Ort, weit mehr, als wir uns jemals erträumt hätten.

Wenn die Kundalini das Sahasrara erreicht, beginnen sich die tausend Blütenblätter dieses Chakras zu öffnen, das ist der Prozess der Erleuchtung. Wir spüren vielleicht ein Pulsieren auf dem Scheitel, gefolgt von einem leichten Hauch kühler Vibrationen. Die Kundalini vereinigt unser individuelles Bewußtsein mit dem universellen Bewußtsein. Unser individuelles Atma, unsere Seele, wird mit dem Paramatma, der Weltseele, verbunden. Plötzlich finden wir Zugang zur universellen Wellenlänge der Vibrationen, zu der in der Natur vorhandenen subtilen Freude. Das ganze Universum ist von diesem Vibrationen durchdrungen, aber vor der Selbstverwirklichung nehmen wir sie nicht wahr.

Die Öffnung dieses Chakras wird auch „zweite Geburt“ genannt. Unsere Geburt als Mensch kann verglichen werden mit der Geburt eines Eies. Die Selbstverwirklichung kommt dem Aufbrechen der Eischale und der Geburt des Vogels gleich. Deshalb schenken wir uns zu Ostern Eier. Sie symbolisieren den Zustand des Menschen vor seiner Erweckung.

## Shri Mataji über das Sahasrara Chakra

„Schließlich ist hier das Energiezentrum der limbischen Zone, das sehr wichtig ist. Ich weiß nicht, ob schon erwiesen ist – wenn nicht, wird es bald der Fall sein –, dass starke Drogen wie Crack (Kokain) und ähnliches Schwefelsäure enthalten, eine Substanz, die nicht in den Körper geht, sondern direkt in die limbische Zone. Diese limbische Zone ist hohl und hat Zellen, die sehr empfänglich für Freude sind. Aber sie werden so taub, dass man normale Musik nicht mehr genießen kann. Ihr genießt es nur noch, wenn euch jemand anbrüllt, anschreit oder anspringt. Und mit der Zeit wird es immer schlimmer und schlimmer. Ich weiß nicht – jetzt gibt es Crack, irgendwann wird man vielleicht etwas noch Giftigeres entwickeln, denn die so wichtige limbische Zone muss angeregt werden. Sobald jedoch die Kundalini in die limbische Zone vorstößt, beruhigt sie sie und sie öffnet sich. Dann tritt die Kundalini aus dem Scheitel aus und verbindet sich mit der alles durchdringenden Kraft.

Dann beginnt ihr, den kühlen Hauch auf den Händen wahrzunehmen. Ihr könnt ihn überall spüren. Manche, die zum ersten Mal diesen kühlen Hauch spürten, konnten es nicht glauben, sie schlossen die Türen und Fenster und setzten sich noch einmal hin, um es zu prüfen, und immer noch nahmen sie ihn wahr! Es funktioniert, und zwar in dem Sinne, dass ihr ermächtigt werdet, ihr werdet friedvoll und zum Beobachter des Geschehens. Ihr bekommt die Fähigkeit anderen die Selbstverwirklichung zu geben. Ihr könnt deren Kundalini einfach heben und diese Verbindung herstellen. Ihr könnt es und es ist euer Recht. Das ist es, was eurem Leben Sinn verleiht. Alles andere, was wir bisher getan haben, ist völlig sinnlos.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, London, 1. August 1989*)

“Heute ist ein großer Tag, der Tag des Sahasrara Pujas. [...] Es ist etwas ganz Einzigartiges, dass euer Sahasrara geöffnet wurde. Es gab weltweit nur einige ganz wenige Menschen, einige Sufis und Heilige, und ich kenne noch einige ganz wenige in China, deren Sahasrara geöffnet wurde. Was diese Menschen sagten und schrieben, wurde von anderen niemals richtig verstanden. Sie wurden gepeinigt, gekreuzigt und allen möglichen Grausamkeiten ausgesetzt, weil man es nicht ertragen konnte, dass jemand die Selbstver-

wirklich bekam. Es ist ein sehr großer Tag, weil an diesem Tag das kollektive Sahasrara geöffnet wurde. Ihr alle habt ein offenes Sahasrara, und weltweit gibt es sehr viele Menschen mit offenem Sahasrara. Aber natürlich müssen noch sehr viel mehr Menschen die Erfahrung machen, damit sie verstehen, was dieses große Ereignis der kollektiven Öffnung des Sahasraras bedeutet. Manche sind nach ihrer Selbstverwirklichung sehr gewachsen. Sie haben Sahaja Yoga wirklich gut verstanden und ein tiefes Bewußtsein für ihr Einssein mit dem Göttlichen entwickelt.

Einssein mit Gott ist der größte Segen für einen Menschen. Bisher waren die Menschen auf einer niedrigeren Seinsstufe – mit allen Problemen, die diese Stufe mit sich bringt: Eifersucht, Hass, alle Probleme der heutigen Zeit, Kämpfe und Streit, die Zerstörung anderer und der Mangel an Liebe für andere. All diese Probleme gab es, weil ihr Sahasrara nicht geöffnet war.

Deshalb ist unser Hauptanliegen, das Sahasrara der Menschen auf der ganzen Welt zu öffnen. Das ist sehr einfach, ihr alle könnt es, und es wird besser gehen, wenn ihr es gemeinsam tut. Wenn ihr euch zusammen tut, werdet ihr es ganz einfach schaffen. Auf diese Weise sind so viele Menschen zu Sahaja Yoga gekommen, ihr Sahasrara wurde vollständig geöffnet und sie spürten ihre Tiefe. Zuerst müsst ihr eure eigene Tiefe spüren. Solange dies nicht der Fall ist und ihr nicht eins mit eurer tiefen Persönlichkeit seid, könnt ihr die Selbstverwirklichung nicht genießen.

Zu allererst müsst ihr euch selbst verstehen. Wie könnt ihr andere verstehen, wenn ihr euch selbst nicht versteht? Das ist nicht möglich. Deshalb muss als Erstes das Sahasrara vollständig geöffnet werden. Vollständig bedeutet vollständiges Einssein mit dem Göttlichen. Das ist nicht schwierig. Ihr müsst nur ein wenig meditieren, dann wird es geschehen. Viele erleben es bereits. Ich freue mich sehr, solchen Menschen in Sahaja Yoga zu begegnen, Menschen, die Teil des Kollektivs geworden sind und das Bewußtsein einer selbstverwirklichten Seele haben. Das Ego ist das größte Hindernis für euren Aufstieg, denn es befindet sich genau an der Stelle, die man durchdringen muß, um ins Sahasrara zu kommen. Ohne Ego ist es sehr einfach, das Sahasrara zu öffnen. Wenn ihr aber (viel) Ego habt, verliert ihr euch darin.

Deshalb müsst ihr verstehen, dass ihr euch selbst ‚wahrnehmen‘ müsst. Bin ich egoistisch? Das Ego ist sehr begrenzt. Es macht euch begrenzt und verdeckt euch die Sicht auf den Sinn eures Lebens. Warum seid ihr selbstverwirklichte Seelen geworden? Ihr versteht es nicht, alles dreht sich nur um eure eigenen Angelegenheiten, eure Familie, eure Kinder und so weiter? Dann bewegt ihr euch auf sehr niedrigem Niveau! Wenn ihr aber ohne Ego seid, dann seid ihr sehr effektiv, die ganze Kraft entfaltet sich.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, Italien, Cabella, 5. Mai 2002)*





## 4. WAS IST MEDITATION?

*Lasst den Yogi durch Kontrolle der Gedanken und der Sinneswahrnehmungen Meditation üben, um Reinheit zu erlangen. - (Shri Krishna, Bhagavad Gita, 6:12)*

*Einssein mit der Essenz unseres Herrn tritt schnell ein – vorausgesetzt man hat ausreichend Übung darin, die Gedanken anzuhalten. So verstehe ich die Aussage der Propheten „besser eine Stunde der Meditation als siebzig Stunden religiöser Praxis“. Denn durch diese Meditation wird der Mensch aus der erschaffenen Welt in die Welt der Reinheit befördert. Oder man könnte sagen: aus der Gegenwart des Erschaffenen in die Gegenwart des Schöpfers. Und Gott ist der Garant dessen, was wir sagen. - (Shaikh al-Arabi ad Darqawi, Briefe eines Sufi-Meisters)*

Meditation ist nichts, was wir *tun*, sondern vielmehr ein Bewußtseinszustand, in dem wir nicht denken. Dazu müssen wir alle Gedanken loslassen. Auf Sanskrit wird dieser Prozess als „Vichara Shaithiliya“ bezeichnet, was soviel bedeutet wie „Entspannung der Gedanken“. Am Anfang ist es nicht einfach, auch nur für ein paar Minuten am Tag gedankenfrei zu sein. Die Tipps in diesem Heft, aber auch die vielen Reden, die Shri Mataji gehalten hat, und die Reinigungstechniken werden Ihnen dabei helfen. Mit ein wenig Hingabe und Ausdauer ist es wirklich zu schaffen.

Gedankenfreies Bewußtsein (Nirvichara Samadhi) ist der erste Schritt auf dem Weg eines Sahaja Yogis. Ohne dieses Bewußtsein praktizieren wir Sahaja Yoga nicht wirklich. Versuchen Sie, ehrlich zu sich selbst zu sein. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Ihre Aufmerksamkeit und versuchen Sie, allen Gedanken, die auftauchen, die Aufmerksamkeit zu entziehen. Dabei ist es wichtig zu erkennen daß dieser Vorgang kein Willensakt des Erzwingens, sondern das genaue Gegenteil, nämlich des Zulassens ist. Man sieht diesem Vorgang neutral zu und ist Zeuge seiner selbst. Man lässt die Gedanken „in Frieden (ziehen)“, ohne inneren Disput, ohne Anteilnahme, innere Ungeduld oder Unzufriedenheit mit sich. Man steht sich selbst wohlwollend und mit Achtung gegenüber.

## **Shri Mataji über Meditation**

„Versucht zu meditieren. Meditiert mehr, damit ihr zu diesem inneren Wesen vordringt. Dieses innere Wesen ist der riesige Ozean der Glückseligkeit, der in jedem von uns vorhanden ist, die gewaltige Lichtflut, die jedermanns innere Schönheit durchströmt. Um dorthin zu kommen, müsst ihr in euch hineingehen und alles sein lassen, was gegen diese Bewegung gerichtet ist.

Manchmal bläst euch ein starker Wind entgegen und ihr versteht nicht, dass die Glorie Gottes in euch liegt. Aber dreht um. Erinnert euch stets daran, dass eure Bewegung nach innen gerichtet sein muss. Wenn ihr euch nach innen bewegt, vergesst ihr die Vorstellungen von äußerem Glanz. Es ist eine individuelle Reise zu Gott. Wenn ihr meditiert und wenn ihr dort ankommt, werdet ihr kollektiv. Vorher ist es eine ganz individuelle innere Reise. Es ist eine absolut individuelle Reise.

Ihr solltet sehen können, dass auf dieser Reise niemand euer Verwandter ist, niemand euer Freund. Ihr seid völlig allein, völlig. Ihr müsst ganz alleine in euch hineingehen. Hasst niemanden, seid nicht verantwortungslos, sondern meditativ – aber ihr seid allein. Dort ist niemand, nur ihr allein. Sobald ihr jedoch in diesem Ozean seid, wird die ganze Welt zu eurer Familie, die ganze Welt ist eine Manifestation eurer selbst. Alle Kinder werden zu euren Kindern und ihr bringt allen Menschen das gleiche Verständnis entgegen.

Die ganze Entwicklung findet statt, wenn ihr eins werdet mit eurem Atma und beginnt, mit den Augen des Atmas zu sehen. Es ist so viel Stille, Frieden und Glück in euch – ihr müsst zu dieser Reise bereit sein. Auf dieser Reise seid ihr allein mit eurer Meditation, und je mehr ihr in der Meditation findet, desto mehr wollt ihr es an andere weitergeben. So muss es sein. Wenn das nicht bei euch geschieht, hat sich etwas nicht richtig entwickelt, ihr seid nicht rein, ihr weicht irgendwo vom Weg ab. Was immer ihr auf dieser individuellen Suche findet, möchtet ihr mit anderen zusammen genießen, an andere weitergeben. Das ist das Zeichen für eine Person, die wirklich meditiert. Jemand, der meditiert und nicht in der Lage ist, das, was er gefunden hat, an andere weiterzugeben,

betrügt sich selbst und andere. Denn die Freude, die er während der Meditation erfährt, muss verbreitet und weitergegeben werden, sie muss gezeigt werden. Sie sollte in euch fließen wie das Licht, das aus einer Lampe herausstrahlt. Ihr müsst nicht schwören: „Das ist ein erleuchtetes Licht“, genauso wenig wie ein Heiliger offiziell heilig gesprochen werden muss. Die Tiefe, die ihr in euch erreicht, strahlt überall hin aus. Es ist eine Aktion und eine Reaktion. Je tiefer ihr kommt, desto mehr strahlt ihr diese Tiefe aus.

[...] Ihr müsst gar nicht so viel Zeit für eure Meditation aufwenden, aber der Gewinn, den ihr daraus zieht, muss nach außen hin sichtbar sein – in eurer Ausstrahlung und darin, wie ihr es weitergebt. - (*Shri Mataji Nirmala Devi*, 1988)

## **Meditation ohne Anstrengung**

„So wie die Vibrationen kommen, werden sie ausgestrahlt. Was ihr tun müsst ist, euch diesen Vibrationen öffnen. Am besten ist es, wenn ihr euch dabei nicht anstrengt. Macht euch keine Sorgen, wenn ihr auf ein Problem stößt. Ich habe oft erlebt, dass Leute, wenn sie während der Meditation Blockaden spüren, diese Blockaden anschauen. Macht euch einfach keine Sorgen. Lasst es einfach laufen, und alles wird von selbst geschehen. Strengt euch nicht an. Das ist Meditation.“

Meditation bedeutet, sich Gottes Gnade hingeben. Die Gnade selbst weiß, wie sie euch heilen kann. Sie weiß, wie sie euch „reparieren“ kann, wie sie sich in eurem Wesen niederlässt und die Flamme eures Atmas am Brennen hält. Sie weiß alles. Ihr müsst euch also keine Gedanken darüber machen, was ihr tun sollt, welche Namen ihr lesen sollt, welches Mantras ihr sagen sollt. Bei der Meditation dürft ihr euch nicht anstrengen, gebt euch völlig hin und seid dabei absolut gedankenfrei. Angenommen, ihr seid nicht gedankenfrei, dann müsst ihr eure Gedanken einfach nur beobachten, ohne euch dabei zu involvieren. Ihr werdet sehen, dass die Dunkelheit langsam verschwindet; die Sonne geht auf und die Sonnenstrahlen scheinen überall hin und erleuchten alles. Genauso wird euer Wesen vollständig erleuchtet. Das geschieht aber nicht, wenn ihr euch dabei anstrengt oder versucht, etwas in euch aufzuhalten oder ein Bandhan (siehe S. 44) dafür zu geben.

Nur wenn wir uns nicht anstrengen, kommen wir in Meditation. Trotzdem solltet ihr nicht lethargisch, sondern wachsam sein und alles beobachten. Die Kehrseite ist nämlich, dass einige einfach einschlafen. Nein, ihr müsst aufmerksam sein. Wenn ihr einnickt, wird es nicht gehen. Das ist die Kehrseite. Trägheit wird zu nichts führen. Ihr müsst geistig hellwach und offen sein, absolut wachsam. Und dabei dürft ihr euch nicht anstrengen, es muss ganz anstrengungslos geschehen. Wenn ihr völlig frei von Anstrengung seid, gelingt die Meditation am besten.

Denkt nicht an eure Probleme oder an die Chakren, denkt an gar nichts, überlasst euch einfach ganz den Vibrationen. Wenn die Sonne scheint, öffnet sich ihr die ganze Natur und erhält ihren Segen ohne etwas dafür zu tun. Die Natur strengt sich nicht an, sie empfängt die Sonne einfach und die Sonnenstrahlen beginnen ihre Wirkung zu entfalten. Genauso beginnt auch die alles durchdringende Kraft zu wirken. Ihr müsst sie nicht steuern, müsst nichts dafür tun. Seid einfach ganz entspannt, strengt euch nicht an. Sprecht keine Namen oder Mantras. Stört euch nicht daran, wenn euer Agnya oder irgend etwas anderes blockiert ist. Alles wird gut.

Die Kraft wird solange es geht weiterarbeiten, und sie wird das Wunder vollbringen, das vollbracht werden muss. Ihr müsst euch deswegen keine Sorgen machen, sie kennt ihre Aufgabe. Wenn ihr euch anstrengt, schafft ihr euch in Wirklichkeit selbst eine Hürde. Eine Anstrengung ist nicht notwendig, seid ganz entspannt und sagt euch, ich lasse los, ich lasse los, das ist alles.

Ihr solltet keine Mantras singen. Wenn euch das zu schwer fällt, könnt ihr meinen Namen sagen, aber selbst das ist nicht nötig. Wenn ihr eure Hände zu mir haltet, ist das bereits ein Mantra, das ist ausreichend, die Geste selbst ist das Mantra. Versteht ihr, es ist gar nicht mehr nötig, ein Mantra zu sagen, denn der Gedanke daran und die damit verbundenen Gefühle kommen schon dadurch zum Ausdruck, dass wir die Hände ausstrecken, das sollte reichen. Wenn wir es von ganzem Herzen tun, ist es nicht mehr nötig, ein Mantra zu sagen, ihr geht darüber hinaus. Man sollte also absolut keine Anstrengungen unternehmen. Darum geht es.

Die Meditation dient eurem eigenen Aufstieg, ihr tut es zu eurem eigenen Nutzen. Und wenn ihr es geschafft habt, entfalten sich auch eure Kräfte. Wenn jemand Präsident wird, bekommt er auch die Macht eines Präsidenten, das ist ähnlich. Aber diesmal müsst ihr nicht an andere denken. Ihr müsst niemandem eure Aufmerksamkeit schenken, sondern einfach nur empfangen, nur empfangen. Denkt nicht an irgendwelche Probleme, sondern achtet nur darauf, dass ihr euch nicht anstrengt. Am besten funktioniert es bei denjenigen, die es einfach nur annehmen.

Ihr habt Probleme, deswegen seid ihr hier. Aber ihr könnt sie nicht lösen, das muss die göttliche Macht tun. Ihr müsst wirklich verstehen, dass wir unsere Probleme nicht selbst lösen können. Die Lösung unserer Probleme liegt jenseits unserer Möglichkeiten. Legt sie also einfach in die Hände der göttlichen Macht und öffnet euch dafür, aber tut es, ohne euch dabei anzustrengen.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, London, 1. Januar 1980*)

## 5. WIE MEDITIERT MAN ZU HAUSE?

### Vorbereitung der Meditation

Jede Meditation beginnt und endet damit, dass wir uns die Kundalini heben und ein Bandhan geben. Anleitungen dazu finden Sie auf den Zeichnungen der folgenden Seiten.

Stellen Sie das Foto von Shri Mataji respektvoll auf einen sauberen Tisch oder ein Regal und zünden Sie davor eine Kerze an. Unser Respekt kommt zum Beispiel auch dadurch zum Ausdruck, dass wir das Foto einrahmen und es auf ein schönes Tuch stellen. Die Flamme der Kerze (Element Licht) hilft uns, unser Agnya zu reinigen, so dass der Gedankenfluss abklingt. Am besten man stellt das Foto ungefähr auf Augenhöhe, so dass man es klar sehen kann (das Foto wirkt katalytisch auf die Kundalini, probieren Sie es einfach).

### Heben der Kundalini:

Halten Sie die linke Hand vor den Unterbauch, die Handfläche zeigt zum Körper. Während Sie die linke Hand hochführen, drehen Sie die rechte Hand im Uhrzeigersinn um die linke Hand bis beide Hände über dem Kopf sind. Machen Sie mit beiden Händen beim ersten Mal einen Knoten. Beim zweiten Mal machen Sie zwei Knoten, beim dritten Mal drei Knoten. Es ist wichtig, die Übung mit voller Aufmerksamkeit zu machen. Beobachten Sie Ihre Hände und versuchen Sie, die kühle Brise über dem Scheitel wahrzunehmen.



## Das Bandhan:

Als nächstes geben wir uns ein Bandhan (Schutz). Legen Sie die linke Hand auf den linken Oberschenkel mit der Handfläche nach oben. Die rechte Hand führen Sie bogenförmig von der linken Hüfte über den Kopf zur rechten Hüfte und wieder zurück, sieben Mal. Sie können die Augen dabei schließen oder offen halten. Die Bewegung sollte ebenfalls mit voller Aufmerksamkeit langsam und rhythmisch durchgeführt werden.



## Meditieren mit dem Herzen

„Mit Respekt zu meditieren, das ist perfekt! Aber zuerst muss dieser Respekt in eurem Herzen und eurem Verstand sein. Auf jeden Fall solltet ihr mit Liebe meditieren, das ist alles. Die Liebe wird alles reinigen. Mit Liebe, das bedeutet ohne Arglist, ohne Zorn. Man tut etwas, was man sich wünscht. Es ist so abstrakt, dass es schwierig ist, es in Worte zu fassen, es ist ein Gefühl [...] – mit Liebe bedeutet im Grunde, dass kein Gedanke da ist. Es ist einfach ein Gefühl. Ein Gefühl der Befreiung. Einfach ein Gefühl.“ -

*(Shri Mataji Nirmala Devi, London, 2001)*

Shri Mataji hat uns die folgenden Meditationstechniken gegeben, um gedankenfrei zu meditieren. Aber Meditation ist mehr als eine Technik. Es ist wichtig, mit dem Herzen zu meditieren und mit Liebe für das Atma, das in jedem von uns ist.

## Morgenmeditation

Wenn Sie sich die Kundalini gehoben haben und ein Bandhan gegeben haben, legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel. Schauen Sie einige Minuten lang ohne zu denken das Foto von Shri Mataji an und schließen Sie dann die



Augen. Beobachten Sie, wie die Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Der Raum zwischen den Gedanken wird sich ausweiten und es werden immer weniger Gedanken kommen.

Wenn die Aufmerksamkeit umherwandert, können Sie innerlich die Frage stellen: „Wo ist meine Aufmerksamkeit?“ Dadurch wird Ihre Aufmerksamkeit wieder zum Atma, dem höheren Selbst, zurückkehren und der Gedankenfluss wird aufhören. Versuchen Sie, sich mit dem Atma zu identifizieren, indem Sie sagen: „Ich bin nicht dieser Körper, nicht dieser Verstand, ich bin das Atma.“ Wenn immer noch Gedanken kommen, können Sie sagen: „Nicht dieser Gedanke!“ Oder sagen Sie von Herzen „Ich verzeihe allen anderen und mir selbst“, dadurch öffnet sich das Agnya Chakra und die Kundalini kann zum Sahasrara aufsteigen.



Meditation im eigentlichen Sinne findet dann statt, wenn wir gedankenfrei sind. Wir genießen die Stille und die Freude, die sich in uns ausbreitet. Die Aufmerksamkeit sollte dabei ganz nach innen gerichtet sein. Sie können beobachten, was in den Chakren passiert und versuchen, die Kundalini und die Vibrationen wahrzunehmen – ohne dabei zu denken. Gehen Sie abschließend mit der Aufmerksamkeit ins Sahasrara, wo uns die Kundalini mit der alles durchdringenden göttlichen Kraft verbindet.

Bevor Sie aufstehen und den Alltag beginnen, heben Sie sich noch einmal die Kundalini und geben sich ein Bandhan.

## **Abendmeditation – Das Fußbad**

Das Fußbad ist eine wichtige Reinigungstechnik in Sahaja Yoga. Shri Mataji hat jedem, der in Sahaja Yoga vorankommen möchte, empfohlen, *jeden Abend* ein Fußbad zu machen. Wir reinigen damit in erster Linie unser Swadhisthan, Nabhi und Void (siehe S. 22).

## Wie macht man ein Fußbad?

Füllen Sie eine Schüssel, die Sie ausschließlich für das Fußbad verwenden (eine Plastikschüssel ist völlig ausreichend), so hoch mit Wasser, dass es bis zu den Knöcheln reicht, und geben Sie eine Handvoll Salz hinein. Das Salz repräsentiert das Element Erde. Je nach Bedarf kann das Wasser kühler (zum Abkühlen der rechten Seite) oder wärmer (zur Stärkung der linken Seite) sein. Setzen Sie sich mit dem Fußbad vor das Foto von Shri Mataji und meditieren Sie ungefähr zehn Minuten lang. Danach spülen Sie die Füße mit Wasser ab, schütten das Fußbadwasser in die Toilette und spülen die Schüssel aus. Nun waschen Sie sich die Hände und meditieren noch einige Minuten in gereinigtem Zustand.



## Shri Mataji über das Fußbad

„Ich habe euch von einem Heilmittel erzählt. Es ist allgemein üblich, dass wir morgens nach dem Aufstehen ins Bad gehen und uns waschen. Genauso wichtig ist es für Sahaja Yogis, abends vor dem Zubettgehen ein Fußbad zu machen, wenigstens fünf Minuten lang. Auch wenn ihr schon sehr weit seid und eure Chakren in Ordnung sind, das ist ganz egal. Ihr müsst mindestens fünf Minuten lang ein Fußbad machen. Auch ich wende diese Reinigungsmethode manchmal an, damit meine Sahaja Yogis es ebenfalls tun. Es ist eine sehr gute Angewohnheit.

Ihr solltet ein Fußbad von wenigstens fünf Minuten machen. Alle Sahaja Yogis sollten eine Kerze vor dem Foto anzünden, sich ein Bindi mit Kumkum (einen roten Punkt) auf die Stirn machen, ihre Füße in Salzwasser stellen und mit den Handflächen oben vor dem Foto sitzen. Wenn ihr das tut, wird sich die Hälfte all eurer Probleme ganz von selbst lösen. Auch wenn ihr noch so viel zu tun habt – fünf Minuten kann jeder dafür erübrigen.

Alle sollten so meditieren vor dem Schlafengehen. Dadurch wird mehr als die Hälfte eurer Blockaden gelöst.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, Bombay, 27. Mai 1976*)

## **Shri Mataji über Gedankenfreiheit**

„Ein Gedanke, der die ganze Zeit in unserem Kopf herumschwirrt und Spannungen erzeugt, entspringt nicht dem Atma. Ihr solltet deshalb sagen: ‚Nicht dieser Gedanke, nicht dieser Gedanke, nicht dieser Gedanke!‘ Ihr werdet sehen, wie ihr euch entspannt. Jetzt seid ihr entspannt. ‚Nicht dieser Gedanke, nicht dieser Gedanke‘. Wehrt jeden Gedanken einfach immer wieder (geduldig) ab. So gelangt ihr ins Nirvichara (gedankenfreies Bewußtsein). In diesem Zustand spürt ihr das Atma.

Christus hat dafür immense Arbeit geleistet, aber ich glaube, wir verstehen dies nicht, denn sein Leben war so kurz. Er lebte nur 33 Jahre. Wir müssen es uns also etwas genauer anschauen und sehen, was er tat. Er hat uns die mächtigste Waffe gegeben, die Waffe der Vergebung. Was tut ihr, wenn ihr jemandem vergebt? Zunächst einmal akzeptiert ihr die Situation, so wie sie ist, und dann verzeiht ihr das Unrecht, was ihr eurer Meinung nach erlitten habt. Da eurem Atma allerdings kein Unrecht geschehen kann, vergebt ihr einfach, weil ihr das Atma seid. Und wenn ihr vergebt, stellt ihr fest, dass sich die Spannung in euch löst. Sogar zu euren Gedanken könnt ihr sagen: ‚Ich vergebe diesem Gedanken, ich vergebe diesem Gedanken‘, denn bestrafen kann man einen Gedanken sowieso nicht. ‚Ich vergebe diesem Gedanken, vergebe diesem Gedanken, ich vergebe alles.‘ Nicht vergessen – vergeben! Denn sonst vergesst ihr womöglich noch, dass ihr das Atma seid.“

(*Shri Mataji Nirmala Devi, Hampstead, Ostern 1984*)

## **Meditation mit Affirmationen**

Shri Mataji benutzte diese Methode oft, um auf Einführungsveranstaltungen die Selbstverwirklichung zu geben. Die Affirmationen müssen nicht laut gesprochen werden, sondern es reicht, sie innerlich zu sagen. Sie können sie auch verwenden, um anderen die Selbstverwirklichung zu geben. Legen Sie die rechte Hand auf die Chakren der linken Seite, so wie auf den Abbildungen dargestellt. Die linke Hand zeigt mit der Handfläche



"Mutter, bitte gib mir  
das reine Wissen." (6)



"Mutter, ich bin mein  
eigener Guru." (10)



"Mutter, ich bin der  
Geist (Atma)." (12)



"Mutter, ich bin  
nicht schuldig." (16)



"Mutter, ich vergebe  
jedermann, auch mir  
selbst." (2) Kopf  
vorlehnen



"Mutter, wenn ich Fehler  
gemacht habe, bitte  
verzeih mir." (2) Kopf  
zurücklehnen



"Mutter, bitte gib  
mir meine Selbst-  
Realisation." (7)  
Kopf vorlehnen

nach oben zum Foto von Shri Mataji. Wiederholen Sie die Affirmationen so oft, wie in Klammern angegeben. Die Augen sind während der Übung geschlossen. Bei der letzten Affirmation neigen Sie Ihren Kopf leicht nach vorne und pressen den rechten Handteller mit gespreizten Fingern fest auf den Scheitel. Bewegen Sie die Kopfhaut auf dem Schädelknochen sieben Mal im Uhrzeigersinn und sagen Sie dabei jeweils die Affirmation "Shri Mataji, bitte gib mir meine Selbstverwirklichung".

## Balancieren der rechten und linken Seite

Es ist wichtig, Ego und Superego ins Gleichgewicht zu bringen, damit die Kundalini ohne Schwierigkeiten ins Sahasrara aufsteigen kann. Dafür gibt es einfache, aber sehr wirkungsvolle Techniken.

## **Links anheben und rechts abführen der Energie**

Wenden Sie diese Methode an, wenn Sie überaktiv, voller Gedanken sind, dh. die linke Hand sich meist kühler oder leichter als die rechte anfühlt.

„Wenn ihr auch jetzt immer noch das Ego spürt, müsst ihr mit der rechten Hand die linke Seite heben und die rechte herunterdrücken, die linke Hand zeigt zum Foto. Hebt die linke



Seite hoch und drückt die rechte hinunter, so dass das Ego und das Superego ins Gleichgewicht kommen. Macht es sieben Mal. Versucht wahrzunehmen, was dabei in euch geschieht.“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, London, 18. November 1979*)

- a) Halten Sie die linke Hand mit der Handfläche nach oben zum Foto. Führen Sie nun die rechte Hand wie dargestellt im Bogen von der linken Hüfte über den Kopf zur rechten Hüfte.
- b) Führen Sie Ihre Hand am Bauch vorbei zurück zur linken Hüfte. Wiederholen Sie die Bewegung sieben Mal oder so oft, bis Sie spüren, dass die Vibrationen auf beiden Händen gleich kühl, gleich warm sind, oder sich einfach gleich anfühlen.

## **Rechts anheben und links abführen der Energie**

Wenden Sie diese Methode an, wenn Sie sich müde, lethargisch, oder depressiv fühlen, dh. sich Ihre rechte Hand kühler oder leichter als die linke anfühlt.

- a) Halten Sie die linke Seite mit der Handfläche nach oben zum Foto. Führen Sie nun die rechte Hand wie dargestellt im Bogen von der rechten Hüfte über den Kopf zur linken Hüfte.
- b) Führen Sie Ihre Hand am Bauch vorbei zurück zur rechten Hüfte. Wiederholen Sie die Bewegung sieben Mal oder so oft, bis Sie spüren, dass die Vibrationen auf beiden Händen gleich kühl oder gleich warm sind.





## 6. REINIGUNGSMETHODEN

*Wenn die Tore der Wahrnehmung gereinigt wären, würde dem Menschen alles so erscheinen, wie es ist: unendlich. - William Blake*

Es gibt viele Methoden zur Beseitigung von Blockaden, die wir auf unserem subtilen System wahrnehmen. Jeder von uns ist anders, aber die meisten von uns müssen sowohl ihre linke als auch ihre rechte Seite regelmäßig reinigen. Es ist wichtig, die Vibrationen auf den Händen klar zu spüren, um zu wissen, welche Chakren gereinigt werden sollten.

Man sollte sich klar darüber sein, daß das hier vorgestellte feinstoffliche Instrument im Menschen ein übergeordnete System darstellt unserer mentalen, emotionalen und spirituellen Natur. Man spricht auch vom sog. Kausal- und Superkausalkörper, da hier die wahren Ursachen beginnen. Ethik, Moral und menschliche Werte sind hier festgeschrieben und wirken von hier ins Körperliche und Materielle. Störungen und Probleme können Ihre Ursache in all diesen Bereichen haben und manifestieren sich körperlich und/oder psychisch. Deshalb zielen alle Reinigungsmethoden letztlich auf eigene Erkenntnisse von Verhaltensänderungen im Alltag. Dann sind die dargestellten Methoden nicht nur mechanische Verrichtungen, sondern Ausdruck unseres Wunsches und unserer Bestimmung zu unserem eigenen Guru zu werden.

### **Zustand der Chakren und Energiekanäle**

Wenn wir auf unserem subtilen Energiesystem ein Kribbeln, Hitze oder eine Schwere wahrnehmen, so ist das ein Hinweis auf eine Blockade. Wenn zum Beispiel der rechte Mittelfinger heiß ist, kribbelt oder sticht, so wissen wir, dass wir eine Blockade auf dem rechten Nabhi haben.

Wenn Sie auf den Fingern und Handflächen beider Hände einen kühlen Hauch spüren können, so ist das ein gutes Zeichen, Ihr subtiles System ist in Balance. Sobald Sie jedoch Hitze, Prickeln, Stechen, oder ein Gefühl der Schwere auf einem der Finger oder einer der



beiden Hände spüren, sollten Sie eine der Reinigungsmethoden anwenden, um den Zustand der Chakren oder Nadis zu verbessern.

Ist die rechte Hand wärmer oder schwerer als die linke, wenden Sie die Methode zur Reinigung der rechten Seite an; wenn sich die linke Hand wärmer oder schwerer als die rechte anfühlt, sollte die linke Seite gereinigt werden (siehe Beschreibungen und Abbildungen auf Seite 55 bzw. Seite 56). Alternativ können Sie auch die bereits beschriebenen Techniken zum Ausbalancieren der beiden Seiten anwenden (siehe Beschreibungen und Abbildungen auf Seite 49 bzw. Seite 50).

Blockaden auf den Chakren können Sie während der Meditation auf den einzelnen Fingern in Form von Kribbeln oder Hitze wahrnehmen. Wenn Sie die Vibrationen auf den Händen nicht deutlich spüren können, versuchen Sie, die Chakren im Körper zu fühlen. Wenn im linken Vishuddhi eine Blockade vorhanden ist (der linke Zeigefinger ist heiß, sticht, oder kribbelt), reinigen Sie das linke Vishuddhi. Wenn das rechte Vishuddhi nicht in Ordnung ist (spürbar auf dem rechten Zeigefinger), reinigen Sie das rechte Vishuddhi. Wenn beide Zeigefinger kribbeln oder heiß sind, bedeutet das, dass entweder ein Problem im mittleren Vishuddhi vorliegt oder aber auf allen drei Aspekten des Vishuddhis.

Auf der Umschlag-Rückseite dieses Hefts finden Sie eine Abbildung des subtilen Systems, der Sie entnehmen können, welcher Finger welchem Chakra zuzuordnen ist.

**Achtung:**

Sollten Sie an den Händen wenig oder nichts spüren, ist oftmals generell das Vishuddhi Chakra betroffen, da es genau das Nervengeflecht für Nacken und Arme (Plexus Brachio Cervicalis) versorgt. Oftmals spiegeln schon lange vorhandene Nackenprobleme die feinstoffliche Situation wieder. Man sollte sich dann besonders dieses Chakras annehmen. Ausbalancieren und Verbessern dieses wichtigen Chakras bringt dann bessere Fühlungnahme. Feinstoffliche und konventionelle Behandlung können besonders bei Verspannungen, einer der häufigsten Beschwerden dieses Areals, Hand in Hand gehen.

# Reinigung für jedes Chakra

## 1. Bandhan für das Chakra

Auf ganz einfache Weise kann man ein Chakra reinigen, indem man ihm ein Bandhan gibt. Machen Sie dafür mit der Hand vor dem Chakra Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn, und zwar so lange, bis entweder das Chakra oder der entsprechende Finger kühl ist bzw. nicht mehr zieht oder kribbelt. Der linksseitige und mittlere Aspekt des Chakras wird mit der rechten Hand gereinigt, der rechtsseitige Aspekt mit der linken Hand. Die jeweils andere Hand liegt offen in Richtung des Fotos von Shri Mataji, um Vibrationen aufzunehmen.



## 2. Hand auf Chakra-Areal

Genauso können Sie einfach Ihre Hand auf das entsprechende Chakra legen. Die rechte Hand wird für den linken und mittleren Kanal benutzt, die linke für den rechten Kanal. Die jeweils andere Hand zeigt wieder mit der Handfläche nach oben zum Foto von Shri Mataji und nimmt Vibrationen auf.

Lassen Sie die Hand so lange liegen, bis Sie spüren, dass die Blockade sich gelöst hat. Sie können zum Beispiel auch sagen: "Shri Mataji, bitte reinige mein Herz", "Shri Mataji, bitte komme in mein Nabhi Chakra" etc.

# Reinigung der linken Seite

## Anzeichen für eine überaktive linke Seite

Lethargie, geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, stark in die Vergangenheit gerichtetes Denken, Trägheit, Angst.

### 1. Reinigen mit Element Erde

Legen Sie bei der Meditation die rechte Hand auf die Erde (bzw. lassen Sie sie nach unten in Richtung Erde hängen, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen) und legen Sie die linke Hand offen auf den Oberschenkel in Richtung des Bilds von Shri Mataji. Zusätzlich können Sie eine brennende Kerze so vor sich stellen, dass sich die Flamme direkt vor den Fingern der linken Hand befindet. Bleiben Sie einige Minuten lang so sitzen bzw. so lange, bis Sie spüren, dass die linke Hand kühl wird.



### 2. Reinigen mit Element Feuer

#### Die Drei-Kerzen-Methode

Für diese Übung ist es am besten, wenn Sie im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Bereiten Sie drei nicht zu kleine Kerzen (je größer die Flamme, desto besser die Wirkung) in flachen Kerzenständern vor. Legen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben auf die Oberschenkel und stellen Sie eine Kerze so vor sich, dass sich die Flamme direkt vor den Fingern der linken Hand befindet. Die zweite Kerze platzieren Sie direkt links hinter Ihrem Rücken. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleider nicht Feuer fangen! Die dritte (am besten etwas kürzere) Kerze halten Sie in der rechten Hand und führen Sie einige Male auf der linken Seite Ihres Körpers auf und ab. Auch hier bitte auf Kleider und Haare ach-

ten (bitte weite Kleidung vermeiden)! Jetzt arbeiten Sie auf den einzelnen Chakren der linken Seite, indem Sie mit der Kerze kreisförmige Bewegungen im Uhrzeigersinn vor jedem Chakra machen. Beginnen Sie beim Mooladhara, und gehen Sie dann von Chakra zu Chakra weiter hoch bis zum Superego, das sich auf der rechten Seite des Kopfes befindet. Auf den Chakren, bei denen Sie Blockaden spüren, arbeiten Sie so lange, bis die Blockaden gelöst sind. Abschließend führen Sie die Kerze noch einmal am linken Energiekanal auf und ab.



## Reinigung der rechten Seite

### Anzeichen für eine überaktive rechte Seite

Materialismus, stark in die Zukunft gerichtetes Denken, zu viel planen, Aggressionen, Ungeduld, Schlaflosigkeit, Zorn, Argumentieren, viel Sprechen. Generell zu viel agieren mit Intellekt oder Körper.

### 1. Reinigen mit Element Äther

Halten Sie beim Meditieren Ihre linke Hand wie dargestellt nach oben über die Schulter. Die Handfläche zeigt dabei nach hinten. Die rechte Hand liegt offen auf dem Oberschenkel, um Vibrationen aufzunehmen.



### 2. Eisbeutel auf die Leber

Legen Sie sich während der Meditation, oder wenn Sie zu Hause sind ruhig auch zwischendurch einmal, einige Minuten einen Eisbeutel auf die Leber (rechter Oberbauch). Die Leber ist das Organ unserer Aufmerksamkeit. Bei regelmäßiger Anwendung dieser

Methode wird die überschüssige Hitze in der Leber merklich reduziert. Zorn und Aggressionen gehen dadurch zurück, und es fällt uns leichter, gedankenfrei zu sein.

### **3. Linke Hand auf die Leber**

Die Leber wird vom rechten Swadhistan und vom rechten Nabhi versorgt. Legen Sie deshalb beim Meditieren die linke Hand zuerst einige Minute auf das rechte Swadhistan, und danach auf das rechte Nabhi (siehe Abbildung).



### **4. Reinigen mit Element Wasser**

Kalte Fußbäder sind eine ausgezeichnete Methode zur Abkühlung der rechten Seite (siehe Seite 46).

### **Ernährung**

Im Westen ist eher die rechte Seite überaktiv. Dieser Zustand kann auch durch Ernährung positiv beeinflusst werden. Sie brauchen nicht zum Vegetarier zu werden. Rotes Fleisch (besonders Rind- und Schweinefleisch), Fisch, sowie scharfe, gebratene und frittierte Speisen sollten nicht so oft gegessen werden, statt dessen mehr Gemüse und Kohlenhydrate (Nudeln, Reis). Kaffee, schwarzer Tee, koffeinhaltige Softdrinks oder Schokolade erzeugen ebenfalls Hitze und sollten reduziert werden. Zucker ist primärer Energielieferant für die Zelle. Er wird deshalb auch in Reserveform in der Leber gespeichert. Hierbei gebührt dem Rohrzucker vor Rübenzucker der Vorzug. Er ist eine Wohltat für die Leber, nicht jedoch Alkohol, den Sie wirklich meiden sollten.

## **7. WIE GEHT ES WEITER?**

### **Meditieren Sie zweimal täglich**

Um den Frieden, die Freude und die Stille des Atmas dauerhaft zu spüren, müssen wir unsere Selbstverwirklichung festigen. Dazu ist es notwendig die Chakren regelmäßig zu reinigen, um der Kundalini zu ermöglichen, immer stärker aufzusteigen. Shri Mataji hat uns empfohlen, täglich zweimal zu meditieren – morgens gleich nach dem Aufstehen, und abends zusammen mit einem Fußbad. Dabei sind zehn Minuten vollkommen ausreichend. Bei vielen wird aber das Bedürfnis nach Gedankenfreiheit und Stille mit der Zeit so groß, dass sie der Meditation ganz automatisch mehr Platz einräumen.

Wenn Sie im Laufe des Tages das Gefühl haben, Ihr inneres Gleichgewicht zu verlieren oder mit Stress oder Niedergeschlagenheit zu kämpfen haben, können Sie sich einfach die Kundalini heben und ein Bandhan geben und versuchen, einige Minuten lang gedankenfrei zu sein. Sie werden feststellen, wie sehr Ihnen das hilft. Mit der Zeit werden unsere Meditationen immer tiefer und der Zustand unserer Chakren verbessert sich. Nach einer guten und tiefen Morgenmeditation nehmen wir den meditativen Zustand und den Frieden mit in den Arbeitsalltag und profitieren den ganzen Tag davon.

### **Shri Matajis Vorträge auf Audio und Video**

Shri Mataji hat neben ihren vielen Einführungsvorträgen Tausende von weiteren Reden für Fortgeschrittene gehalten, in denen sie über die Kundalini und das subtile System spricht und uns einfache Ratschläge gibt, wie wir den Zustand unserer Chakren verbessern können. Wenn wir Shri Mataji zuhören, kommen wir ganz automatisch in einen tiefen Zustand der Meditation. Ihre Vorträge vermitteln uns all das wertvolle Wissen, das wir für unser Wachstum brauchen, und sind gleichzeitig ein sehr einfacher Weg in die Gedankenfreiheit. Wir empfehlen allen, die Sahaja Yoga praktizieren, sich immer wieder Vorträge von Shri Mataji anzuhören. Bitte wenden Sie sich an Ihren Kursleiter, um mehr darüber zu erfahren.



## **Treffen mit anderen Sahaja Yogis**

Wenn Sie eine Zeitlang regelmäßig am Anfängerkurs teilgenommen haben und auch zu Hause meditieren, ist es wichtig, dass Sie Kontakt zu fortgeschritteneren Yogis suchen, mit denen Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen können. Sie werden dann auch feststellen, dass es in der Gruppe meist leichter ist zu meditieren als allein. Diese kollektiven Meditationen und das Zusammensein mit anderen Sahaja Yogis sind sehr wichtig für unser Wachstum und die Vertiefung unserer Selbstverwirklichung. Denn Kollektivität, nicht egozentrische Individualität, ist letztlich eine im System eingebaute kosmische Dimension. Sie ist im Vishuddhi Chakra verankert und wartet darauf sich zu manifestieren. Es ist dann auf den großen, internationalen Treffen von Sahaja Yoga mit Tausenden von Yogis aus aller Welt, auf denen wir beginnen diese Dimension und das Potential von Sahaja Yoga langsam zu erahnen.

„Sahaja Yoga funktioniert nur in der Gemeinschaft.“ -  
(*Shri Mataji Nirmala Devi, 14. Januar 1983*)

## **Weitergeben der Erfahrung**

Wenn Ihnen Sahaja Yoga gut tut, versuchen Sie, Ihren Freunden und Verwandten die Selbstverwirklichung zu geben – auch wenn Sie noch nicht viel Erfahrung damit haben. Sie werden feststellen, daß es funktioniert und viel Freude bereitet, diese weiterzugeben.

“Es ist wichtig, dass Ihr zu den Sahaja Yoga Zentren geht, Sahaja Yoga meistert, ein erfahrener Sahaja Yogi werdet und anderen die Selbstverwirklichung gebt. Das ist eure Pflicht, ihr müsst es tun!“ - (*Shri Mataji Nirmala Devi, Holland Park, London, 2001*)

## **Wo finde ich Sahaja Yoga Zentren?**

Da Sahaja Yoga laufend wächst und sich schnell verändert, bitten wir Sie auf der nationalen oder internationalen Homepage die Standorte bzw. Zentren und deren Veranstaltungen einzusehen. Meist sind dort neben der Email-Angabe auch Kontakt-Rufnummern angegeben. Auch wenn es derzeit noch kein Zentrum in Ihrer Nähe gibt, so kontaktieren Sie



uns dennoch. Vielleicht ergibt sich gerade daraus eine neue Anlaufmöglichkeit. Wenn Sie selbst viele Bekannte haben, die sich für Yoga interessieren, laden Sie sie ein und wir kommen zu Ihnen. Natürlich kostenlos!

Deutschland	Österreich	Schweiz	International
<a href="http://www.Sahajayoga.de">www.Sahajayoga.de</a>	<a href="http://www.Sahajayoga.at">www.Sahajayoga.at</a>	<a href="http://www.Sahajayoga.ch">www.Sahajayoga.ch</a>	<a href="http://www.Sahajayoga.org">www.Sahajayoga.org</a>

## Weiterführende Informationen

In Sahaja Yoga geht es primär um Erfahrung - persönliche Erfahrung. Sie sollte der Prüfstein sein für die Wahrhaftigkeit aller Theorie, auch der von Sahaja Yoga. Echtheit als Ziel erlangen wir nur, wenn wir ehrlich versuchen, die Dinge nicht nur zu wissen, sondern auch zu leben. Viel angesammeltes Wissen, nur mental aufgenommen, wird meist kontraproduktiv sein, weil die Realität der praktischen Umsetzung (Erfahrung) fehlt. Wenn Sie wirklich "wissen wollen", werden Sie erkennen, daß Sahaja Yoga unerschöpflich ist. Diese Annäherung in Demut bringt das andere Verstehen mit dem Herzen, das die Tür zum Atma öffnet.

## Lassen Sie sich nicht verwirren

Bitte machen Sie nicht den Denkfehler, je mehr desto besser, alles wäre gleich gut und man müßte alles ausprobieren. Der heutige Sucher wird an allen Fronten verwirrt durch ein blühendes Geschäft. In der Spiritualität ist "neu" aber kein wichtiges Prädikat, da tiefe Wahrheit zeitlos ist. Vermischen oder kombinieren Sie also Sahaja Yoga nicht mit anderen Techniken, Philosophien oder psychologischen Ansätzen. Ihr Fortschritt wird darunter leiden. Viele Sucher haben dies versucht und sind gescheitert. Sie werden Umwege gehen, viele Jahre verschwenden, frustriert und unglücklich sein und können sogar Ihre Chakren beschädigen. Das Sprichwort man könne immer nur auf einem Pferd reiten hat seine Berechtigung. Erst in letzter Zeit wurde Spiritualität als lukratives Geschäft entdeckt. Geben Sie sich einen Zeitraum, indem Sie sich ausschließlich auf Sahaja Yoga konzentrieren. Das Göttliche, Schöpfungskraft von allem, versteht aber nichts von den menschlichen Niederungen, wie Geld,

Macht oder Manipulation. Es will unsere freiwillige Hinwendung ohne Hintergedanken, in Einfachheit und Demut. Schon damals warnte Christus vor falschen Propheten, den Wölfen im Schafspelz. Als kleine Orientierungshilfe mag gelten, je älter Schriftum ist, um so wahrscheinlicher ist es nicht verfälscht. Mehr kann man nicht sagen. Letztlich sind es nur die Vibrationen, die Aufschluß geben über Wahres und Falsches. Eine Reihe von Büchern von Propheten und Heiligen verschiedenster Zeit- und Kulturepochen, mit guten Vibrationen, sind unten aufgelistet.

## **Mehr zum Lesen**

Für all jene, die mehr lesen wollen über Sahaja Yoga und Spiritualität im allgemeinen, gibt es einige exzellente Bücher und alte Schriften, welche die Verbindung der Essenz aller Religionen verständlich machen und die Einsicht geben in die Natur des Selbst oder dem Heiligen. Sucher mit Internet können Links auch zu historischen spirituellen Texten (wie der Bhagavad Gita and des Guru Granth Sahib) auf unserer Webseite finden. [www.Sahajayoga.org.uk](http://www.Sahajayoga.org.uk) oder [www.Sahajawissen.org](http://www.Sahajawissen.org) und [www.Sakshi.org](http://www.Sakshi.org)

## **Written by Shri Mataji Nirmala Devi**

"Meta Modern Era" erhältlich auf [www.Sahajayoga.org](http://www.Sahajayoga.org)

## **Written by Sahaja Yogis**

"Der Advent" von Gregoire de Kalbermatten (ISBN: 2-86600-011-0)

"The Third Advent" by Gregoire de Kalbermatten (ISBN:1-932406-07-7)

"The Koran Enlightened" von Flore Descieux auf [www.Sahajayoga.asso.fr](http://www.Sahajayoga.asso.fr)

"Bible Enlightened" - Religions and Yoga - Illustrations by Dan Costian

"A Seeker's Journey, searching for clues to life's meaning" by Greg Turek

ISBN: 0646244523 (Knowledge of Reality Publishing.)

"Gheeta Enlightened" - by Yogi Mahajan ISBN: 81-208-0279-9

"Die Tradition der Weisheit" - Visionen & Prophez. d. Göttin by John Noyce

"Medical Science Enlightened" - New Insight into Vibratory Awareness for

Health Care, by Prof. Umesh C. Rai M.D. ISBN: 81-900325-0

Dazu existieren mehrere medizinische Doktor- und Forschungsarbeiten zur physiologischen Wirkung von SahajaYoga.

Besonders beeindruckend sind die vielen persönlichen Erlebnisse mit Shri Mataji. Eine mehrbändige Buch-Reihe geographischer Aufteilung, hat diese Geschichten eingefangen. Dort wird gleichermaßen deutlich der große Humor, die Alltagstauglichkeit ihrer Ratschläge, die spirituelle Tiefe und Authentizität, kurzum ein Leben zutiefst menschlich und erhaben zugleich. Herausgegeben im Eigenverlag NITL (Nirmal Transformation PVT, Ltd. Kothrud Pune India) [www.nirmalinfosys.com](http://www.nirmalinfosys.com) sind 8 Bände des Titels:

"Eternally inspiring Recollections of our Holy Mother" - Stories from Western and Eastern Europe, Middle East, The Americas, India, South East Asia, Australia, New Zealand , sowie die Bände:

"The Breeze of Sahasrara" - Miracles of Shri Mataji...ISBN-13: 978-0-9573769-0-8

"Nirmal Fragrance" - A Compilation of Talks of Shi Mataji

### **Eine Auswahl weiterer Bücher**

"The Holy Bible" - Altes und Neues Testament

"The Gospel of the Essenes" ISBN: 0-8520-7135-3

"The Bhagavad Gita" übersetzt v. Juan Mascaro ISBN: 978-0-140-44918-1

"The Dhammapada of Buddha" übers. v. Juan Mascaro ISBN: 0-140-4428-47

"Guru Granth Sahib" - Poems of Guru Nanak, Kabir, Namadeva

"Das Kronjuwel der Unterscheidung" - Vivekachudamani" von Adi Shankaracharya ISBN: 3-7964-0172-4

"Devi Mahatmyam" - Glory of the Divine Mother (Durga) ISBN: 81-71201393

"Tripura Rahasya" - The Mystery beyond the Trinity; A Treatise by Ramana Maharshi of the Vedic Advaita-Philosophy ISBN: 3-7157-0090-4

"Die Freudsche Fehlleistung" - by E. Fuller Torrey ISBN 978-3839-130087

"Lal Bahadur Shastri" - A life of Truth in Politics by C. P. Shrivastava ISBN: 0-19-563499-3

"Corruption" - India's Enemy Within by C. P. Shrivastava ISBN: 0-333-93531-4

"Diesem Letzten" (Buch) - Vier Abhandlungen über die wichtigsten Prinzipien der Volkswirtschaft by John Ruskin ISBN: 978-3-8423-6103-4

Über die Bestellwege können wir leider keine Gewähr übernehmen.

# Glossar

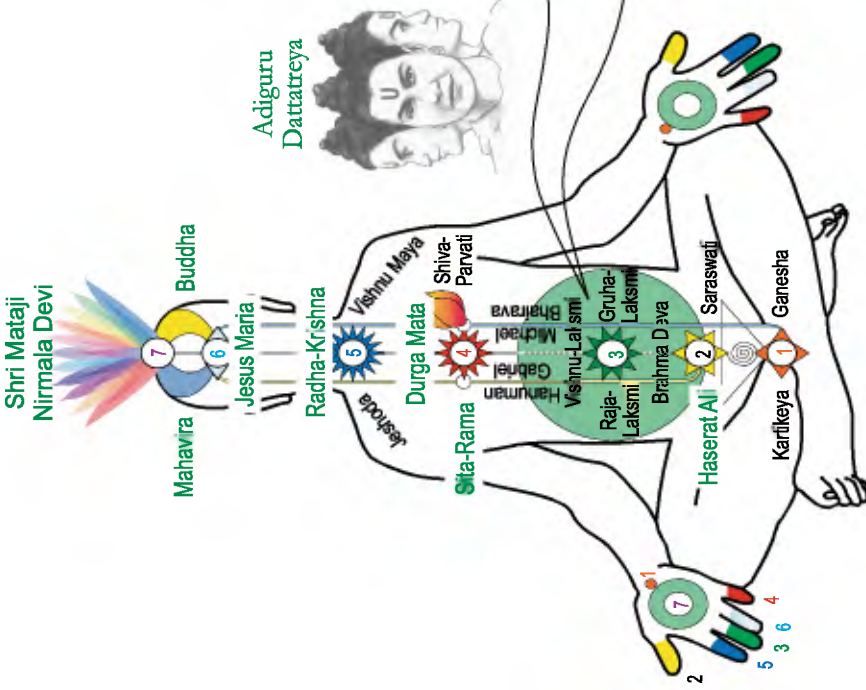
Adharma	Anti-Dharma, Sittenlosigkeit
Adi Guru	Urmeister
Adi Shakti	Urenergie Gottes des Allmächtigen
Amrut	Göttlicher Nektar, Fluss reiner Glückseligkeit
Apokalypse	Ankunft Shri Kalkis
Archetypus	Urtyp, Grundsymbol
Atma	Höheres Selbst, Essenz, Reflektion d. Göttlichen im Menschen
Avatar	Göttliche Inkarnation (Menschwerdung)
Baum des Lebens	Ida-, Pingala- & Sushumna-Nadi & die Chakren
Bhairava	Erzengel Michael, St. Georg
Bhoot	Entität mit d. Fähigkeit, in d. menschliche Psyche einzudringen
Brahmadeva	Schöpferischer Aspekt Gottes
Brahman	Gott als undifferenziertes, allgegenwärtiges Bewusstsein
Buddha	Inkarnation des göttlichen Egos (Ich bin der ich bin)
Chaitanya	Ruach, Pneuma, Hauch Gottes, göttliche Vibrationen
Chakra	Feinstoffliches Energiezentrum im menschlichen Körper
Darshan	Physische (körperliche) Präsenz einer göttlichen Inkarnation
Dattatreya	Erste Manifestation des Urmeisters
Deität, Devata	Aspekt Gottes
Dharma	Rechtschaffenheit für d. Erhalt d. Evolution & Ökologie
Dyana	Meditation
Dialektik	Lehre vom Gesetz d. Widerspruchs in Natur & Mensch
Durga	Name Parvatis in ihrer Manifestation ohne Shiva
Ego	Teil d. Psyche, d. d. Überleben sichert & d. Individualität manifestiert
Entropie	Physikalisches Konzept des Energiezerfalls
Existentieller Widerspruch	D. Mensch, gleichzeitig im Endlichen wie Unendlichen
Ganesha	Göttlicher Aspekt der Unschuld, Weisheit
Gauri	Heilige Jungfrau, Kraft der Reinheit, Kundalini
Gruha Lakshmi	Aspekt von Lakshmi als Göttin d. Haushalts
Guna	Stimmung oder Modalität der Virata
Hanuman	Erzengel Gabriel
Heiliger Geist	s. Adi Shakti
Jagadamba	Durga als Mutter des Universums
Jesus Christus	Gottes-Inkarnation d. Prinzips Vergebung & Auferstehung
Kali	Furchterregende Form von Parvati
Kali Yuga	Zeitalter d. Dunkelheit
Kalki	Bevorstehende 10. und letzte Inkarnation Shri Vishnus

Karma	Folgen unseres Handelns in der Vergangenheit
Koan	Rätsel eines Meisters d. Zen-Buddhismus an einen Schüler
Kollektives Bewusstsein	Bewusstsein, d. andere Lebewesen mit einschliesst
Kollektives Überbewusstsein	Kosmische Regionen, d. sich im Ego d. Virata befinden
Kollektives Unterbewusstsein	Kosmische Regionen, d. sich im Superego d. Virata befinden
Königreich Gottes	Bewusstseinszustand im Sahasrara Chakra
Kosmos	Raum d. Schöpfung, Universum
Krishna	Inkarnation Gottvaters, 8. Inkarnation Vishnus
Kundalini	Im Kreuzbein ruhende Energie, Widerspiegelung d. Adi Shakti
Lakshmi	Shakti von Vishnu
Leela	D. Schöpfung als göttliches Spiel
Loka	Kosmische Region
Mahakali	Göttliche Urenergie d. Existenz & Zerstörung
Mahalakshmi	Göttliche Urenergie d. Evolution
Mahasaraswati	Göttliche Urenergie d. Schöpfung
Mahavira	Inkarnation d. göttlichen Superegos
Mandala	System d. Energiebewusstseins eines Chakras
Maria	Shakti von Jesus
Maryadas	Regeln und Grenzen richtigen menschlichen Verhaltens
Mataji	Heilige Mutter
Maya	Illusion, Verblendung
Mikrokosmos	Bereich d. Bedingungen d. Menschen, Mini-Universum
Nadi	Energickanal d. subtilen Energiesystems
Paramatma	Universelles Unbewusstes, Weltseele
Parvati	Shakti von Shiva
Pingala Nadi	Sonnenkanal d. subtilen Systems körperlicher, mentaler Aktivität & Zukunftsplanung
Prakriti	Natur
Psychosomatisches Instrument	Instrument, d. d. Physischen & emotionalen Körper regiert
Purusha	Atma
Rajo Guna	Ausdrucksform von Mahasaraswati, rechter Kanal
Rama	7. Inkarnation von Vishnu
Realisation	s. Selbst-Verwirklichung
Sadashiva	Gott d. Allmächtige
Sahaja	Angeboren, spontan
Samadhi	Spirituelle Selbstverwirklichung
Saraswati	Shakti von Brahmadeva (Schöpferaspekt)
Sat-Chit-Ananda	Wahrheit-Bewusstsein/Aufmerksamkeit-Freude
Satan	Kollektives Prinzip d. Bösen, Negativen
Satva Guna	Ausdrucksform von Mahalakshmi, mittlerer Kanal
Satya Yuga	Wassermann-, goldenes Zeitalter, Zeit der Offenbarung

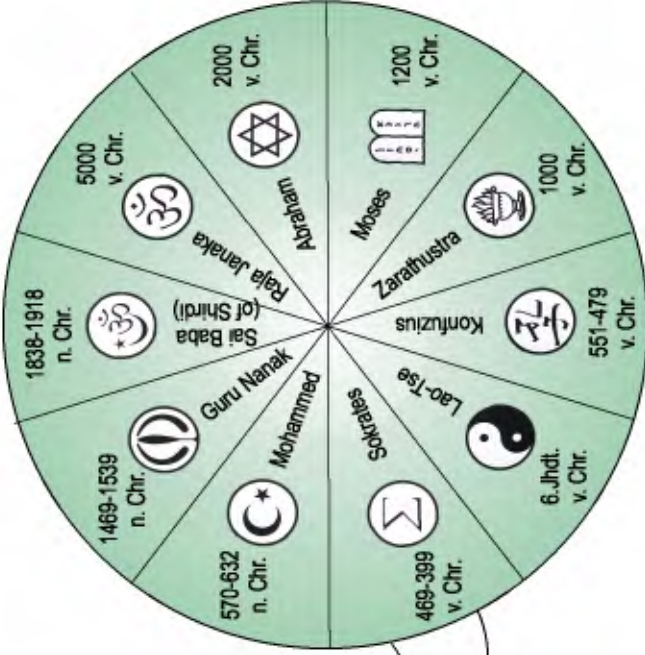
Selbst	s. Atma
Selbst-Verwirklichung	Aufstieg & Austritt d. Kundalini durch Öffnung am Scheitel/Fontanelle (Brahmarandra)
Shakti	Dynamische Kraft
Shiva	Göttlicher Aspekt d. Existenz & Zerstörung
Siddhi	Übermenschliche Kraft
Sita	Shakti von Rama
Stilles Bewusstsein	Meta-Mentaler Bewusstseinszustand, jenseits mentaler Aktivität
Superego	Bereich d. Psyche, mit Konditionierungen, Gewohnheiten & unserer Vergangenheit
Sympathisches Nervensystem	Teil d. autonomen Nervensystems, d. alle bewussten Funktionen kontrolliert
Tamo Guna	Ausdrucksform von Mahakali, linker Energiekanal
Tantra	Spirituelle Technik
Überbewusstsein	Bereich von Pingala Nadi und Ego
Unbewusstes	Kollektives oder universelles Unbewusstes, Inhalt d. Bewusstseins d. Virata
Unterbewusstsein	Bereich d. Ida Nadi & d. Superego
Vaikuntha	Himmelswelt Shri Vishnus
Vibratorisches Bewusstsein	Wahrnehmung d. Vibrationen (Chaitanya)
Vilamba	Leerer Raum zwischen 2 Gedanken
Virata	Das große, uranfängliche göttliche Wesen
Vishnu	Göttlicher Aspekt der Evolution & Erhaltung d. Schöpfung
Wasser des Lebens	Chaitanya, Amrut
Yantra	Instrument
Yoga	Vereinigung, Verbindung mit d. Göttlichen

# Sahaja Yoga

Maha Yoga der spirituellen Integration



# Meilensteine der Evolution



Die Zehn Urmeister

Wer die göttlichen Prinzipien in die Welt brachte & vorlebte

Dieses Bild können Sie ausschneiden für Ihre Meditation





