



Anastasia Novich

# Geistliche

Praktiken und Meditationen



**Anastasia Novich**

# GEISTLICHE PRAKTIKEN UND MEDITATIONEN

Die einfachen Meditationen aus den Büchern von Anastasia Novich stehen jedem zur Verfügung, auch denen, die solche geistlichen Praktiken noch nie praktiziert haben. Sie werden auch für diejenigen interessant sein, die lange und ernsthaft an der Verbesserung ihrer phänomenalen Fähigkeiten arbeiten. Und natürlich sind diese geistlichen Praktiken eine einzigartige Quelle für diejenigen, die sich selbst erfahren und ihren geistlichen Weg finden wollen.

# INHALT

## **Vorwort**

## **Ewige Weisheit**

## **Was ist ein veränderter Bewusstseinszustand?**

## **Meditationen aus der Buchreihe „Sensei“**

Meditation zur Konzentration der Aufmerksamkeit

Zur Selbsterkenntnis

Lotusblume geistliche Praxis

Lotusblume: Liebe und Dankbarkeit (Konzentration auf das Positive)

Meditation „Krug“ (um die Gedanken von Negativen zu befreien)

## **Seelenrettendes Gebet (Das Gebet von Agapit Peschersk)**

## **Meditationen aus dem Buch „AllatRa“**

Tiefegefühle

Die Grundlage geistlicher Praktiken

Menschliche Multidimensionalität

Meditation „Chetverik“ (Vorwort)

Meditation „Chetverik“ (Technik)

Konstruktion des Menschen in der unsichtbaren Welt

Meditation „Pyramide“

Was ist das geistliche Leben?

Die Persönlichkeit kann sich bewusst geistlich vervollkommen und durch die Verschmelzung mit der Seele während eines Lebens befreien!

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRa“)*

---

Meditation ist eines der alten Werkzeuge zur Erkenntnis der Welt und seiner selbst, zur geistlichen Entwicklung des Menschen. Im Laufe der Jahrtausende veränderten sich die Lebensbedingungen von Gesellschaft und Zivilisation. Aber der Mensch, seine innere duale Natur: tierischer Ursprung und geistlicher Ursprung bleiben unverändert. Und folglich haben die Fragen der geistlichen Entwicklung und wirksamer alter Wege der Selbstvervollkommnung nicht an Dringlichkeit verloren. Die Feinheiten der Wirkungsmechanismen der Meditation auf den Menschen bleiben für die Wissenschaft nach wie vor ein Rätsel, genau wie der Mensch selbst. In der Broschüre werden die Praktiken chronologisch aufgeführt: zuerst die Meditationstechniken, ähnlich dem autogenen Training, dann die grundlegenden geistlichen Praktiken, die zur geistlichen Entwicklung des Menschen beitragen. Es ist zu beachten, dass geistliche Praktiken zur Entwicklung phänomenaler, d.h. übersinnlicher Fähigkeiten des Menschen beitragen. Aber man sollte nicht danach streben, diesen Nebeneffekt zu erreichen. Die Hauptsache ist die geistliche Entwicklung des Menschen. Schließlich ist das Leben zu kurz, um es für das Zeitweilige und Sterbliche zu verschwenden. Seit Tausenden von Jahren nutzten die Menschen diese alten Wege, die Welt und sich selbst zu erkennen, und erzielten durch Meditationen bedeutende Ergebnisse, nicht nur im physischen Bereich, sondern auch - was für den Menschen besonders wichtig ist – in der geistlichen Selbstvervollkommnung.

Die Broschüre wurde als kurze Erinnerungshilfe für einige der Meditationen aus der Buchreihe „Sensei“, „AllatRa“ als Hilfestellung für diejenigen erstellt, die diese Bücher bereits gelesen haben. Aber sie gibt kein vollständiges Bild über das Wissen, welches in die Bücher hineingelegt wurde, um denen zu helfen, die den geistlichen Weg gehen. Denn der geistliche Weg bedeutet nicht die einfache Durchführung eines Komplexes von Meditationen als ein weiteres Hobby. Der geistliche Weg ist der Weg des Lebens. Meditationen sind nur eine Reihe von Werkzeugen. Und die Werkzeuge selbst sind bedeutungslos, wenn man den Sinn des Bauens und des Endergebnisses nicht versteht. Daher empfehle ich denjenigen, die mit den Büchern nicht vertraut sind, diese zunächst aufmerksam zu lesen, um ein Meister zu werden, der diese Werkzeuge zur Gestaltung seiner geistlichen Bestimmung geschickt beherrscht.

Sie können diese Bücher kostenlos auf der offiziellen Website von Anastasia Novich herunterladen: [www.schambala.com.ua](http://www.schambala.com.ua)

E-Mail von Anastasia Novich:  
[anastasija\\_novix@mail.ru](mailto:anastasija_novix@mail.ru)

# EWIGE WEISHEIT

(Auszug aus dem Buch „AllatRa“)

Im Laufe der Jahre, seit der Veröffentlichung der ersten Bücher, traten viele Ereignisse ein, die mich wieder einmal davon überzeugten, dass der aufrichtige Wunsch einer Person, Menschen zu helfen in Verbindung mit ihren tatsächlichen Handlungen und Selbstvervollkommnung ihre erstaunlichen Früchte trägt. Es geht auch nicht so sehr um die Bücher als Lesestoff, sondern um das Verständnis und die praktische Anwendung des in ihnen enthaltenen Wissens. Ein Buch ist ein Mittel der Wissensvermittlung, des Wissens nicht im Sinne von „Eigentum“ oder „eigener Schlussfolgerung“, sondern im Sinne der Weisheit von Oben, die durch Jahrhunderte getragen wird, der Weisheit als ein Offenes Tor zum Eintritt in diesen wunderbaren höheren Geisteszustand, durch den die Erleuchtung von Demjenigen kommt, DER alles erschuf. Die Weisheit, die immer war, ist und sein wird, auch wenn ihre menschlichen Verkünder im Staub der Jahrhunderte verschwinden.

Gerade diese Weisheit, die als wahrer Kern gute Sprossen in einem Menschen zieht und ihm hilft, seinen Geist aus der Nische der menschlichen Ängste und engen Gewölben der Finsternis zu befreien, das Firmament des materiellen Denkens zu überwinden und den grenzenlosen Umfang der Erkennung der Wahrheit für sich zu entdecken. Sie hilft ihm, sich über das irdische Selbst zu erheben, die Welt ohne Voreingenommenheit und materiellen Scheuklappen aus der Höhe der geistlichen Sicht zu sehen. Die Weisheit verleiht dem Menschen Aufrichtigkeit und Zielstrebigkeit, bereichert mit dem Verständnis und erhöht die Verantwortung für seine geistliche Lebensqualität.

Diese ewige Weisheit ist für den geistlichen Menschen wie lebensspendende Feuchtigkeit für den reifen Ährenhalm aus gutem Saatgut. Sie ermöglicht es, die Wurzel der menschlichen Probleme zu verstehen und die Atmosphäre des geistlichen Lebens zu verbessern. Sie gibt die *Hauptschlüssel* zum Verständnis der hochkomplexen Realität des Menschen und der Welt, dient als *Quelle* für die Schaffung einzigartiger Bedingungen für die Gründung einer schöpferischen, geistlichen Gesellschaft durch die Menschen in der grausamen Welt des materiellen Tierischen Intellekts. Die ewige Weisheit ermöglicht einem Menschen sich selbst geistlich zu vervollkommen, den unterschweligen Sinn der vergangenen und zukünftigen Ereignisse zu kennen. Diese Weisheit ist eben der von Ihm erschaffene schöpferische Ursprung, der jedem, der SIE annimmt, den Weg in Seine Ewigkeit offenbart.

# WAS IST EIN VERÄNDERTER BEWUSSTSEINSZUSTAND?

Der Meditationen, der geistlichen Praktiken, dank deren der Mensch die Welt außerhalb der Dreidimensionalität selbstständig erkundet, und zwar nicht mit Hilfe der Logik vom Verstand, sondern mit seinem vollkommeneren Instrument – dem sechsten Sinn (intuitivem Gefühl).

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRA“)*

**Anastasia:** Aber bevor wir zu der Durchführungstechnik von dieser einzigartigen Meditation übergehen, würde ich für die Leser ein paar wesentliche Momente genauer erläutern, die in erster Linie das Verständnis dessen betreffen, was genau ein veränderter Bewusstseinszustand während der Meditation ist. Wissen Sie, ich habe Fälle beobachtet, in denen die Menschen, selbst nach dem Durchlesen der Bücher, die Meditationen praktizierten und diese, um es milde auszudrücken, nur mit der bloßen Vorstellung ausführten. Bei einer ausführlichen Diskussion darüber, stellte sich heraus, dass sie einfach nicht verstanden, was eine Meditation tatsächlich ist, was ein veränderter Bewusstseinszustand in der Praxis ist, obwohl sie auch viel darüber lasen. In einigen Fällen blieben die Menschen in der Annahme, dass sie meditieren, tatsächlich in ihrem gewohnten Wachzustand, ohne sich die Mühe zu machen, in einen anderen Bewusstseinszustand zu wechseln. Deswegen kamen ihnen während dieser sogenannten Beschäftigung Gedanken über alltägliche Sachen, über ihre aktuelle Arbeit, über das Alltagsleben oder Tageserlebnisse und so weiter — also, verschiedene gedankliche Ablenkungen. Es ist klar, dass solch eine Meditation wie eine Theorie auf einer reinen Vorstellung stattfand. In anderen Fällen fielen die Menschen, statt zu meditieren, einfach in den Schlaf. Meistens war es, nachdem sie während ihres Arbeitstages stark ermüdeten und sich dann zum Meditieren hinsetzten. Wie bekannt, stellt der Schlaf auch einen der veränderten Bewusstseinszustände dar. So hielten sie ihn fälschlicherweise für eine Meditation und spürten deswegen bei dem Einsatz solcher „Willensanstrengungen“, das heißt, wenn sie sich trotz Müdigkeit nach dem Arbeitstag zu meditieren zwangen, faktisch keine Ergebnisse.

**Rigden:** Diese Menschen müssen verstehen, was die veränderten Bewusstseinszustände sind, welche es gibt und woran sie sich voneinander unterscheiden. Für solche Bewusstseinszustände wie zum Beispiel Schlaf oder Meditation sind eine völlige Entspannung des Körpers, mentale Ruhe, Halbschlaf charakteristisch. Aber dies ist lediglich nur ein Anzeichen für den *Beginn eines veränderten Bewusstseinszustands*, und erst danach kommt es zur Teilung: einer taucht in eine Meditation (eine bewusste Kontrolle der feinen Prozesse der unsichtbaren Welt) ein, der andere verfällt in den Schlaf (einen unbewussten Zustand).

**Anastasia:** Das meine ich auch! Das heißt, dass es den Menschen in Wirklichkeit ein praktisches Verständnis dafür fehlt, was eine wahre Meditation ist und wie sie wirklich abläuft.

**Rigden:** Ich würde diesen Menschen empfehlen, als erstes sich damit auseinander zu setzen und zu verstehen, was ein elementares Autogenes Training ist, zu lernen, den Körper zu entspannen, eigene Gedanken zu kontrollieren und zu trainieren, die Aufmerksamkeit lange auf etwas zu halten und erst dann die Meditation, d.h. ein tieferes Eintauchen in den veränderten Bewusstseinszustand, auszuüben. Man sollte zunächst die primären Meditationstechniken, die du [im ersten Buch „Sensei“](#) und in den anderen Büchern dieser Serie beschrieben hast, zu erlernen, und erst danach beginnen, sich die grundlegenden geistlichen Praktiken anzueignen.

**Anastasia:** Ich stimme Ihnen zu, die Menschen sind unterschiedlich, manche begreifen das Wesentliche schnell, andere brauchen Zeit, um der Sache detaillierter auf den Grund zu gehen. Aber meistens fehlen dem Menschen einfach elementare Kenntnisse über sich selbst und über die allgemeinen Mechanismen der Gehirntätigkeit in verschiedenen Bewusstseinszuständen. Ich weiß, dass Sie über das einzigartige Wissen im Bereich der Neurophysiologie und des Funktionierens des menschlichen Gehirns verfügen. Könnten Sie bitte das Thema der veränderten Bewusstseinszustände genauer beleuchten, zumindest für die Leser eine Orientierung in den allgemein zugänglichen Informationen geben oder das Wissen mitteilen, das veröffentlicht werden kann.

**Rigden:** Nun, zumindest das, was im Rahmen des modernen wissenschaftlichen Verständnisses über die Gehirntätigkeit liegt, damit es für die Menschen verständlich wird, um was es geht und in welche Richtung sie Ihre Forschungen führen sollten. Es ist bekannt, dass die Arbeit des Gehirns mit elektromagnetischen Wellen verbunden ist. Das Gehirn kann in verschiedenen Modi arbeiten, für jeden davon ist ein bestimmter psychophysiologischer Zustand des Bewusstseins charakteristisch. Der Mensch als Persönlichkeit kann dank der Konzentration seiner Aufmerksamkeit einige solcher Bewusstseinszustände steuern. Im Alltagsleben befindet er sich meistens in einem der Zustände, welcher in wissenschaftlichen Kreisen als Wachzustand bezeichnet wird. Bei der Durchführung von zeitbezogenen Messungen der elektrischen Aktivität des Gehirns nennen die Wissenschaftler den **aktiven Wachzustand** als Beta-Rhythmus ( $\beta$ -Rhythmus). Sein Frequenzbereich liegt zwischen 14 und 35 Hz und die Spannung 10-30  $\mu$ V. Beta-Wellen gehören zu den schnellen Wellen und sind die Schwingungen mit niedriger Amplitude des gesamten (kumulativen) Potentials des Gehirns. Auf dem Elektroenzephalogramm erinnern diese Wellenformen, sozusagen, an „Dreiecke“ mit zugespitzten Spitzen. Beta-Rhythmus wird hauptsächlich bei der Arbeit der fronto-zentralen Bereiche des Gehirns fixiert. Doch wenn der Mensch auf etwas Neues, Unerwartetes, auf irgendeine gehörte Information, intensive intellektuelle Arbeit oder auf eine starke emotionale Erregung seine Aufmerksamkeit richtet, verstärkt sich dieser Rhythmus und kann sich auf andere Gehirnareale ausbreiten. Beta-Rhythmus ist für die Gehirntätigkeit während der intellektuellen Arbeit des Menschen, der emotionalen Spannung, der Einwirkung verschiedener Reize typisch. Generell muss man anmerken, dass für das Gehirn so etwas wie Müdigkeit nicht charakteristisch ist. Man muss einfach verstehen, wie es arbeitet, und von einer Tätigkeitsart auf eine andere rechtzeitig umschalten, die Zustände des eigenen Bewusstseins qualitativ und rechtzeitig ändern können. Das tägliche Leben ist immer mit dem psychologischen Selbst-Einstimmen des Menschen verbunden, von der übrigens auch der Allgemeinzustand des Körpers abhängig ist. Während des Tages wirken auf den Menschen

verschiedene äußere Faktoren wie Ton, Licht ein, ganz zu schweigen von dem Einfluss der unsichtbaren Welt. All dies sind die alltäglichen Reize, welche die physiologischen und die anderen Lebensprozesse eines Menschen auf die eine oder andere Weise beeinflussen.

Übermäßige Aufregung, Wut, Reizbarkeit, psychische Müdigkeit werden von der Muskelanspannung im Gesicht, Hals, in den Armen und so weiter begleitet. Der angespannte Muskel ist seinerseits ein Generator von weiteren Reizimpulsen. Die Aufgabe eines Menschen, der autogenes Training durchführt oder sich auf die Ausführung einer Meditation einstellt, ist — den Fluss der Reizimpulse einzugrenzen. Deshalb nimmt er eine bequeme, komfortable Haltung ein, in der Stille (schließt Geräusch-Reize aus), schließt die Augen (entzieht sich der Einwirkung der Sehreiz-Quellen), lenkt die Aufmerksamkeit von verschiedenen alltäglichen Gedanken, Sorgen, Aufregungen, auf die innere Ruhe, Stille um (das heißt, er entzieht sich nach Möglichkeit der direkten Einwirkung der unsichtbaren Welt). Dann konzentriert er sich auf die Entspannung der Muskeln (schaltet noch einen Reizkanal aus), und erreicht dann den Zustand der völligen Ruhe. Auf diese Weise stellt der Mensch den Arbeitsmodus seiner Psyche und somit auch seines gesamten Nervensystems um. Dank solcher Selbsteinstimmung kann er sich mit Hilfe klarer gedanklicher Selbstbefehle (Auto-Rapporte) steuern.

**Anastasia:** Disziplin der Gedanken eröffnet dem Menschen große Möglichkeiten. Im meditativen Zustand kann er die in anderen Zuständen (einschließlich des Wachzustandes) unzugängliche Mechanismen seiner komplexen energetischen Konstruktion steuern. Selbstverständlich werden bei ihm bei der korrekten Ausführung einer meditativen Technik ein geistlicher Aufschwung, Erleuchtung, eine Entwicklung des intuitiven Wissens sowie „die Nebeneffekte“ solcher Arbeit beobachtet: Zufluss der Kraft, gute Stimmung, Erhöhung des schöpferischen Potentials, was sich wiederum positiv auf den Allgemeinzustand des Menschen auswirkt.

**Rigden:** Auf jeden Fall. Man muss alle diese Mechanismen verstehen. Die Aufmerksamkeit in der Meditation ist wie der elektrische Strom im Netz: was du daran anschließt, das wird auch arbeiten. Deshalb ist es wichtig, die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Hauptprozesse, die in der Meditation stattfinden, zu halten. Im Allgemeinen kann man einen Menschen, der eine geistliche Praktik ausübt, bildlich mit einem Militärpiloten vergleichen, der einen Kampfeinsatz mit einem Düsenjäger ausführt. Am Anfang arbeitet der Pilot auf dem Boden bis zum Automatismus alle Handlungen in einem Flug- (Piloten-) Simulator durch, der den Flug mit einem Flugzeug imitiert. Das ist gleichzusetzen mit einem Menschen, der erst die Anfangsschritte in einer Meditation zu machen begann. Und zwar: den Prozess der Entspannung, der Trennung von nebenläufigen Gedanken, des Eintauchens in den Meditationszustand, erste Empfindungen auf der Ebene des physischen Körpers, zum Beispiel, Wärme im Bereich des Sonnengeflechts oder ein leichtes Stechen in Chakra-Zonen, oder die Energiebewegung entlang der Arme und so weiter. Diese Etappe kann man vergleichsweise als primäre bezeichnen: von der bloßen theoretischen Vorstellung über die Meditation bis hin zum Erwerb der ersten praktischen Fertigkeiten.



Die zweite Etappe in der Aneignung der meditativen Praktiken gleicht, bildlich gesagt, dem Erwerb einer praktischen Erfahrung des Piloten unmittelbar in der Luft, wenn er sich in das Kampfflugzeug setzt und im Flug trainiert. Hier bekommt er das Verständnis, dass ein Flugzeug im Himmel zu steuern nicht ganz dasselbe ist, wie die Ausführung der gleichen Übungen im Simulator-Trainer auf dem Boden. Der wesentliche Unterschied liegt nicht in der Ausführungstechnik, sondern in den Empfindungen, im Verständnis des Flugprozesses, des Lebens in einem ganz anderen Raum — im Himmel. Ähnlich wie ein Pilot, versteht der Meditierende den wesentlichen Unterschied zwischen dem theoretischen und praktischen Wissen, wenn er die tägliche innere Arbeit an sich selbst, die Kontrolle über seinen Tierischen Ursprung verwirklicht. Der Mensch beginnt sich zu verändern. Das ist die Hauptsache, denn die Meditation an sich ist nur ein Instrument! Mit anderen Worten, er beginnt im alltäglichen Leben seine Gedanken zu kontrollieren, auf ihre Reinheit zu achten, seine psychologischen Reaktionen nachzuverfolgen und das Negative in das Bewusstsein nicht zu lassen. Wenn der Mensch seine Gedanken nicht kontrolliert, so sind bei ihm alle anderen an seinem Unglück und Leid schuldig, er verurteilt alle, ist mit vielem unzufrieden, belehrt alle, folgt im Leben dabei aber nicht den eigenen Belehrungen und so weiter. Sobald der Mensch jedoch beginnt sich mit sich selbst zu beschäftigen, achtet er nicht auf das Äußere, sondern auf seine eigenen inneren Ursachen, warum er gerade so und nicht anders seine Umgebung wahrnimmt und auf diese reagiert. Der Mensch beginnt zu verstehen, warum er diesen äußerlichen Provokationen nachgibt und wie er die Aufmerksamkeit von den zahlreichen egozentrischen Wünschen, Kränkungen, von der Aggression des Tierischen Ursprungs fernhalten muss, wie er sie auf das Vordere Wesen, auf die Tiefgefühle, die von der Seele kommen, umschalten und sich auf der geistlichen Welle aufhalten kann. Sobald der Mensch selbständig auf diese Weise täglich an sich selbst arbeitet, seinem Tierischen Ursprung nicht nachgibt, öffnet sich bei ihm in der Meditation eine ganz neue Wahrnehmungsebene. Er beginnt zu verstehen, was eine Meditation ist, beginnt diesen für ihn ungewöhnlichen Prozess zu verinnerlichen. Der Mensch lernt es, zu arbeiten und sich in einem ganz anderen Zustand des Bewusstseins zu befinden, welcher sich vom Zustand des Wachseins und des Schlafs unterscheidet, das heißt diesen Unterschied zwischen den Bewusstseinszuständen in der Praktik zu empfinden, die Welt durch die Tiefgefühle und das intuitive Wissen, das kein Produkt der Logik ist, zu verstehen.

Und zum Schluss die dritte Etappe — das ist, wenn der Pilot den Kampfeinsatz auf dem Düsenjäger in der Luft ausführt. Er denkt nicht mehr an die Arbeitsmechanismen vom Flugzeug, sondern aktiviert sie einfach automatisch. Er denkt nicht mehr an jenen ungewöhnlichen Raum, in dem er sich befindet, er lebt bereits diesen Raum. Der Pilot fühlt jede Bewegung des Flugzeuges und seine Aufmerksamkeit ist auf das Wichtigste — auf die Ausführung des Kampfeinsatzes — konzentriert. Genauso ist auch der Mensch, der sich ernst mit den geistlichen Praktiken beschäftigt. Auf dieser Etappe macht er sich die Kontrolle über seinen Tierischen Ursprung zur Gewohnheit: startet automatisch den Meditationsmechanismus mit klaren gedanklichen Befehlen, und führt die eigentliche Meditation ausschließlich mit den inneren Tiefgefühlen in Abwesenheit jeglicher Gedanken durch. Der Mechanismus der geistlichen Praktiken (vorausgesetzt das Individuum arbeitet täglich ernsthaft an sich selbst) führt den Menschen auf eine ganz andere Ebene der Wahrnehmung, einschließlich der 4., 5.

oder 6. Dimensionen aus der Position des Beobachters vom Geistlichen Ursprung. Er beginnt, die gewohnte Welt der Materie, die Welt der feinen Energien zu erkunden, und zwar ausschließlich mittels der Tiefgefühle, und nicht mithilfe der Logik und materieller Gedanken. Denn Gedanken sind ein materielles Produkt, nicht mehr. Die geistlichen Tiefgefühle jedoch sind eine ganz andere Qualität der Wahrnehmung, ein ganz anderer Umfang des allumfassenden Wissens, das, was die Menschen die Erleuchtung nennen.

**Anastasia:** Auf jener Seite erlangt man eine erstaunliche Klarheit und Deutlichkeit im Verstehen der dort ablaufenden Prozesse. Doch nach der Meditation, wenn du versuchst das Erlebte den anderen Menschen zu erklären, verstehst du, dass es unmöglich ist, anhand der gewohnten Bilder und Assoziationen das glaubwürdig wiederzugeben, was du auf jener Seite fühltest. Dadurch wird es dir bewusst, dass es ebenso in deinem alltäglichen Leben einen wesentlichen Unterschied zwischen den realen Prozessen und dem Spiel des Verstandes gibt — jenen Assoziationen, mit denen die Logik aus der Position der materiellen Wahrnehmung der Welt operiert. Ja, sobald du beginnst das alles praktisch zu erfahren, indem du mit der wahren Realität in Berührung kommst, beginnst du reif zu verstehen, warum jeder von dir durchlebte Tag, den du in geistlicher Arbeit an dir selbst verbrachtest, so wichtig ist, in welche Gedanken und Taten du täglich die Kraft deiner Aufmerksamkeit investierst. Denn alles hat unvermeidliche Folgen in erster Linie für deine Seele und Persönlichkeit.

# MEDITATIONEN AUS DER BUCHREIHE „SENSEI“

---

## MEDITATION

### ZUR KONZENTRATION DER AUFMERKSAMKEIT

Die Aufmerksamkeit ist eine Kraft - der Beginn der Schöpfung.

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRa“)*

*Jetzt machen wie die einfachste Meditation zur Konzentration der Aufmerksamkeit, damit man lernt, die Energie Qi zu lenken, - sagte Sensei. Aber zuerst möchte ich mich kurz für diejenigen wiederholen, die später kamen. Außer dem materiellen Körper hat der Mensch auch einen energetischen. Der energetische Körper besteht aus der Aura, Chakren, energetischen Kanälen, Meridianen, besonderen Reservoirien zur Ansammlung der Energie. Jeder hat seinen Namen. Ich werde euch mit ihnen im Laufe der Meditationen vertraut machen.“*

„Was ist ein Chakra?“, fragte ich nach.

„Chakra ist ein winziger Punkt auf dem menschlichen Körper, durch welchen verschiedene Energien rein und rauskommen. Es funktioniert ... na, damit es verständlicher ist ... so in etwa wie die Irisblende im Fotoapparat, schon gesehen?“

Wir nickten zustimmend mit dem Kopf.

„So ist es auch mit dem Chakra, es geht augenblicklich auf und wieder zu.“

“Und schafft die Energie in dieser Zeit herauszukommen?“, wunderte sich Slawa.

„Na, es wird doch kein Eimer Wasser ausgeschüttet. Der Mensch ist doch ein energetisch-materielles Wesen, dessen Energie und Materie nach ihren eigenen Gesetzen und eigener Zeit existieren. Diese befinden sich aber gleichzeitig in Wechselbeziehung und Wechselabhängigkeit... Habt ihr noch Fragen?“ Alle schwiegen. „Dann fangen wir an. Jetzt besteht eure Aufgabe darin, die Luftbewegungen bzw. die Qi - Bewegung in sich zu spüren. Ihr denkt alle, dass ihr euch wunderbar verstehen und spüren könnt. Aber ich bin mehr als überzeugt, dass ihr jetzt nicht in der Lage seid, beispielsweise... eure Zehen zu sehen. Warum? Weil ihr kein inneres Sehen habt. Aber inneres Sehen wird genauso wie inneres Fühlen im Laufe der Zeit und in täglichen Übungen erarbeitet. Deswegen fangen wir mit der leichtesten, elementarsten Übung an. Wir versuchen die Gedanken und die Empfindungen zu kontrollieren: wir rufen sie hervor und geben ihnen Anweisungen.“

*Also stellt euch bequem hin, entspannt euch... Bringt eure Gefühle zur Ruhe. Ihr könnt die Augen schließen, damit ihr von nichts abgelenkt werdet. Löst eure Gedanken und alltägliche Probleme in Nichts auf ... “*

Kaum wurde die Phrase ausgesprochen, da erinnerte ich mich schon an eine Menge von häuslichen Aufgaben. „Pfui! Das sind aufdringliche Gedanken“, dachte ich nach. „Man sagt euch doch, löst euch auf.“ Ich versuchte erneut, an nichts zu denken.

*„Konzentriert euch auf eurer Nasenspitze ...“*

Mit geschlossenen Augen bemühte ich mich, die Nasenspitze zu „sehen“, ließ mich mehr von meinen inneren Empfindungen leiten. In den Augen merkte ich eine leichte Spannung.

*„Tief, langsam tief einatmen. Zuerst mit dem Unterbauch, dann mit dem Bauch, mit der Brust und hebt die Schultern an ... Die Atmung wird leicht eingehalten ... Langsam ausatmen ... Mit dem inneren Sehen konzentrieren wir uns nur auf der Nasenspitze... Ihr müsst fühlen, vorstellen, spüren, dass eure Nasenspitze wie eine kleine Lampe oder eine kleine Flamme ist, welche bei jedem Ausatmen stärker leuchtet ... Einatmen ... Ausatmen ... Einatmen ... Ausatmen... Die Flamme leuchtet immer stärker und stärker ...“*

Erst bemerkte ich leichtes Brennen und Kribbeln im Rachen. Ich hatte das Gefühl, als ob ich mit etwas Materiellem gefüllt wurde, als ob ich ein Krug mit Wasser wäre. Später schien es mir, dass im Bereich der Nasenspitze eine dunkle Kontur eines kleinen purpurnen Flecks auftauchte. Aber die erste Zeit konnte ich ihn nicht deutlich wahrnehmen. Endlich, als ich es geschafft hatte, ihn zu fixieren, fing er an, von innen heller zu werden. Dabei wurde das Licht beim Einatmen schmaler und beim Ausatmen weiter. Als ich mich dran gewöhnte, so zu atmen, verklangen die Worte von Sensei:

*„Jetzt lenkt ihr eure Aufmerksamkeit auf das andere Teil der Meditation. Hebt die Arme leicht nach vorne, die Innenflächen zur Erde gerichtet. Wir atmen wie gewohnt ein: durch den Unterleib, durch den Bauch, durch die Brust. Das Ausatmen lenken wir durch die Schultern und Arme zum Zentrum der Handflächen, wo sich die Hand-Chakren befinden. Und durch sie in die Erde. Stellt euch vor, dass etwas, die Qi-Energie oder Licht oder Wasser, durch die Arme fließt und dann in die Erde ausgegossen wird. Dieser Fluss kommt vom Unterleib bis zur Brust, dann teilt er sich in zwei Bächlein auf und geht über die Schultern in die Arme hinein und fließt durch die Handflächen in die Erde. Konzentriert die ganze Aufmerksamkeit auf das Gefühl dieser Bewegung ... Einatmen ... Ausatmen ... Einatmen ... Ausatmen ...“*

Ich hatte kurz den Gedanken: „Was bedeutet es, durch die Arme zu atmen? Wie denn?“ Ich hatte sogar leichte Panik verspürt. Sensei hatte mein Durcheinander offensichtlich gespürt und kam zu mir, hielt seine Handflächen über meine, ohne die Haut zu berühren. Nach einiger Zeit wurden meine Handflächen ofenwarm, verteilten die Wärme von ihrem Zentrum zur Peripherie. Und das Merkwürdigste dabei war, dass ich real gespürt hatte, wie über meine Schulter kleine warme Bächlein flossen. In der Ellbogenregion gingen sie verloren, aber ich spürte gut, wie sie aus den Handflächen herausströmten. Mit neuen ungewohnten Empfindungen beschäftigt, hatte ich nicht mal gemerkt, wann der Lehrer wegging. „Das gibt’s nicht!“, dachte meine Person nach und stellte sich selbst eine Frage: „Aber wie mache ich das?“ Solange ich mich mit meinen Gedanken beschäftigte, ging dieses Gefühl des Flusses verloren.

Ich musste mich von neuem konzentrieren. Im Allgemeinen gelang es mir mit wechselhaftem Erfolg. Nach meinem weiteren Versuch hörte ich die Stimme von Sensei erneut.

*„Schließt die Handflächen vor euch zusammen. Drückt sie fest, fest zusammen, damit sich die Hand-Chakren schließen und der Energiefluss aufhört. Macht zwei tiefe schnelle Atemzüge: Einatmen – Ausatmen ... Lasst die Hände hängen, macht die Augen auf.“*

Nach der Meditation tauschten wir die Eindrücke aus und ich verstand, dass jeder unterschiedlich empfunden hatte. Tatjana hatte beispielsweise die „Flamme“ nicht gesehen, sie spürte aber eine leichte Bewegung in den Armen. Andreas fühlte das Zittern in den Beinen und leichtes Schwindelgefühl. Kostja zog die Schultern hoch und antwortete:

„Ich habe nichts Besonderes gespürt, nur so etwas wie Gänsehaut. Aber es ist eine normale Reaktion auf die Übersättigung des Organismus mit Sauerstoff.“

„Nach dem dritten, vierten Atemzug, ja“, antwortete der Lehrer. „Aber am Anfang geschieht die Fixierung der Gedanken durch Gehirn, unmittelbar vor der Qi-Bewegung. Und wenn man in sich reinhorcht, sich entspannt und einen tiefen Atemzug macht, dann merkt man ein Druckgefühl und ein Gefühl von Kribbeln im Kopf, also geschieht da etwas, es läuft ein bestimmter Prozess ab. Ihr müsst genau verstehen, was genau sich da bewegt, und lernen, es zu lenken.“

„Aber warum hat es bei mir nicht geklappt?“, fragte ein enttäuschter Slawa.

„An was hat du gedacht?“, fragte Sensei halb im Scherz.

Wie es sich aus der weiteren Erzählung Slawas herausstellte, hatte er selbst nicht gewusst, was er erwartet hatte, ein Wunder oder so. Darauf antwortete Sensei:

„Richtig, deswegen hat es nicht geklappt. Du hast deine Gedanken nicht darauf konzentriert, an sich selbst zu arbeiten, sondern auf die Erwartung eines übernatürlichen Wunders. Aber es wird immer noch kein Wunder geben, bis man es nicht selbst erschafft... Man soll nicht etwas Übernatürliches davon erwarten, dass man richtig atmet oder sich auf etwas konzentriert. Nein. **Das größte Wunder stellst du als Mensch dar!** Was ist der Sinn von der geistigen Meisterschaft? Sie besteht darin, dass der Mensch zu einem Mensch wird, indem er allmählich wach wird und sich an das Wissen erinnert, welches ihm schon von Anfang an gegeben wurde. Diese Meditation ist nur eine Möglichkeit, vom geistigen Schlaf zu erwachen und sich an das zu erinnern, was in ihm schon lange verborgen war und er vergaß, das, was er schon mal kannte und wusste, wie man es benutzt.“

„Was denn wusste?“, verstand Slawa nicht.

„Nun. Zum Beispiel kann jeder Mensch lesen, schreiben, rechnen. Natürlich, wenn er normal ist und keine psychischen Abweichungen hat. Stimmts?“

„Stimmt.“

„Aber man muss es ihm doch zuerst beibringen. Und dann kann er im Grunde lesen, rechnen und so weiter. Also weiß er ganz genau, dass zum Beispiel eins und eins zwei ergeben, dass zweimal zwei vier ergeben. Es scheint ihm so, dass es total einfach und real ist! Aber man hat es ihm beigebracht, obwohl er in Wirklichkeit sich einfach erinnerte. Es sind versteckte, unterbewusste Möglichkeiten. Und das ist ein anderes Beispiel, ein einfaches, dass mit der physiologischen Ebene zu tun hat. Ein Mensch, der nicht schwimmen kann, wird ins Wasser geworfen und geht unter. Aber ein Säugling, wie schon mehrfach bewiesen und mit der Wassergeburt bestätigt wurde, schwimmt wie jedes Tier, wenn er in Schwimmbad getaucht wird. Also hat er diese Reflexe? Ja doch. Aber danach geraten sie einfach in *Vergessenheit*. So ist es bei einem Menschen, er hat vieles, was er nicht mal vermutet.

Aber ... *das alles funktioniert nur bei einem positiven Faktor*. Aber wenn bei ihm merkantile Interessen überwiegen, *dann wird er es nie schaffen*. Zum Beispiel, wenn er etwas lernt, um etwas zu trennen oder um jemanden auf Entfernung wehzutun oder er anfängt, bei allen Menschen die Löffel zu biegen und dafür Geld hingeworfen bekommt. Nur dann, wenn der Mensch lernt, seine Gedanken zu kontrollieren, dann wird aus ihm ein wahrer Mensch, erst dann wird er etwas können.“

„Also, heißt das, dass die geistigen Praktiken den Menschen zum Erwachen bringen?“, fragte Andreas nach.

„Ganz genau. Geistige Praktiken sind nur ein Instrument zur Reparatur des Verstandes. Und so wie man dieses Instrument benutzt, so wird auch das Ergebnis ausfallen. Also hängt alles vom Wollen und Können des Meisters ab. Aber damit man lernt, dieses Instrument in den Händen zu halten, ist es notwendig, die Gedanken zu kontrollieren, sie zu konzentrieren und innerlich zu sehen. In unserem Fall lernen wir die Atmung zu kontrollieren, zu fühlen, wie man aus den Handchakren ausatmet. Man muss lernen, bestimmte Gefühle hervorzurufen, um dann die im Inneren verborgene Energie zu lenken.“

„Aber ich glaube, dass es eine Halluzination ist“, fügte Kostja hinzu.

„Ja, es ist eine Halluzination, wenn du sie als Halluzination wahrnimmst. Wenn du diese Energie als reale Kraft wahrnimmst, dann wird es auch eine reale Kraft sein.“

„Seltsam, aber wieso?“

„Ich wiederhole es noch einmal, weil der Gedanke die Bewegung kontrolliert. Aber Energie ist Bewegung. Das ist alles. Alles ist sehr einfach.“

... Während dieser Diskussion, solange die anderen Jungs zuhörten, betrachtete Slawa seine Handflächen aufmerksam. Als im Gespräch eine längere Phase entstand, beeilte sich der Kerl zu fragen:

„Ich habe irgendwie das mit den Chakren nicht ganz verstanden. Sie haben gesagt, dass da Punkte vorhanden sind, die sich öffnen können. Aber da gibt es doch gar nichts!“

Die älteren Kerle grinsten.

„Natürlich“, sagte Sensei: „Da ist nichts Ähnliches sichtbar zu sehen.“...

„Weißt du, die Chakren sind bestimmte Zonen auf dem menschlichen Körper“, erklärte der Lehrer geduldig, „in denen die Wärmewahrnehmung erhöht ist. Sie sieht man natürlich nicht, aber man kann sie tatsächlich mit modernen Geräten feststellen. Für die Wissenschaftler, wie auch für dich, sind diese Zonen noch ein Rätsel: die Zellen sind dieselben, die Verbindungen sind dieselben, aber die Empfindsamkeit ist höher. Warum? Weil sich hier die Chakren befinden. Aber die Chakren, sie gehören zum Astralkörper, also zur anderen, vertieften Physik. Der Gedanke ist das Verbindungsglied zwischen dem Astralkörper und physischen Körper. Deswegen ist es sehr wichtig, zu lernen, die Gedanken zu kontrollieren... Erst dann wirst du in der Tat die Qi-Energie im Körper bewegen.“

\*\*\*

...das Gespräch verlagerte sich auf das Besprechen von anderen Problemen, zu denen auch die Meditationen gehörten, die zuhause selbständig durchgeführt wurden.

„Ich hatte schon wieder Gänsehaut“, sagte Kostja: „Ist es normal?“

„Natürlich. Worin besteht der Sinn? Man muss das Kribbeln spüren, das bei den ersten Atemzügen in deinem Kopf entsteht. Spüren, wie es über die Arme „läuft“ und insbesondere, wie das Kribbeln aus der Mitte der Handflächen wieder „raushüpft“. Das heißt, dass du das Einatmen und Ausatmen spürst. Und dabei sollten überhaupt keine anderen Gedanken vorhanden sein.“

„Genau da habe ich Schwierigkeiten. Gerade hat man sich auf die Nasenspitze konzentriert, da kommen sie alle nacheinander in den Kopf. Und das Überraschende ist dabei, dass ich nicht mal merke, wann sie entstehen.“

„Ganz genau. Das zeigt, dass wir im Alltag nicht gewohnt sind, die Gedanken zu kontrollieren. Deswegen bestimmen sie über uns, wie sie wollen und verstricken uns in ihren „logischen“ Ketten. Und ein unkontrollierter Gedanke führt meistens zum Negativen, weil er von der tierischen Natur des Menschen gelenkt wird. Deswegen gibt es verschiedene geistige Praktiken, Meditationen, damit man als erstes lernt, den **Gedanken zu kontrollieren**.“

\*\*\*

...Wir sprachen noch eine Zeit lang über die Fragen, die uns im Laufe der Übungen zuhause beschäftigt hatten. Und danach kamen wir zur Durchführung einer weiteren Meditation.

„Heute verbinden wir zwei Teile der Meditation zusammen“, sprach Sensei, „dass ihr versteht, wie sie funktionieren soll und euch bei euren individuellen Übungen danach richtet. Jetzt stellt euch bequem hin ...“

*Unter seiner Anleitung entspannten wir uns wie gewohnt und vertieften uns in die Ausführung der Meditation. Wie beim letzten Mal konzentrierten wir uns zuerst auf die Nasenspitze. Und dann sagte der Lehrer:*

*„Haltet die Aufmerksamkeit stets auf die Nasenspitze und atmet durch den Unterbauch, Bauch, und die Brust ein ... Atmet durch die Schultern, Handchakren in die Erde aus. Beim Ausatmen leuchtet die Flamme immer stärker. Einatmen ... Ausatmen ... Einatmen ... Ausatmen ... Konzentration auf die Nasenspitze ... Einatmen ...“*

Da kam ich komplett durcheinander. Kaum hatte ich mich auf das „Bächlein“, das ich in meinen Armen stellenweise deutlich spürte, gut konzentriert, da verlor ich die Kontrolle über die Nasenspitze. Kaum hatte ich mich auf die „leuchtende“ Nasenspitze konzentriert, da verschwand das „Bächlein“. Wobei das alles dann passierte, wenn ich „überflüssige“ Gedanken hatte. Im Allgemeinen schaffte ich es nicht, alles miteinander zu vereinbaren. Im Laufe eines weiteren Versuchs hörte ich die Stimme von Sensei, der das Meditationsende ankündigte. Wie es sich herausstellte, passierte dies nicht nur mir, sondern auch meinen Freunden.

„Das ist natürlich“, sagte Sensei: „Ihr sollt hier nicht denken, sondern nur beobachten. Dann wird alles klappen.“

Mir schien das absolut unerreichbar. Aber es munterte mich auf, dass bei Nikolai Andreewitsch und den älteren Jungs keine Probleme bei dieser Meditation auftauchten. „Dann ist es doch nicht ganz hoffnungslos“, beruhigte ich mich selbst. „Wenn sie es können, wieso sollte ich es dann nicht schaffen? Man muss nur ständig üben. Das ist der ganze Trick dabei.“ Da stellte ich verwundert fest, dass ich sogar in Gedanken angefangen habe, wie Sensei zu sprechen. Solange ich nachdachte, fragte irgendeiner von den Jungs nach:

„Also wollen Sie damit sagen, dass der Weg zur Selbsterkenntnis bei der Beobachtung von sich selbst und seinen Gedanken, anfängt?“

„Natürlich. Die Beobachtung von sich selbst und auch die Gedankenkontrolle werden im Prozess täglicher Übungen allmählich erarbeitet. Und dafür benötigt man eine elementare Wissensbasis. Das ist eine natürliche Vorgehensweise bei jedem physischem aber auch geistigem Training. Da habe ich ein einfaches Beispiel. Ein Mensch hebt das Gewicht von 20 Kilogramm hoch. Wenn er trainiert, dann wird er nach einem Monat in der Lage sein, 25 Kilogramm locker zu heben. Und so weiter. So ist es auch auf der geistigen Ebene. Wenn sich der Mensch gut vorbereitet, dann kann er schwierigere Techniken leichter erlernen.“

„Aber es gibt doch viele unterschiedliche Meditationen und deren Modifikationen auf der Welt. Es ist schwer herauszufinden, welche von ihnen zur Bergspitze führt“, glänzte Kostja wie immer mit seinem Allgemeinwissen.

„Bis zur Spitze ist es noch zu weit. All diese Meditationen, die in der Weltpraxis existieren, sind nur „das ABC“, das niemand jemals versteckt hatte.“



Das wahre Wissen, das zur Spitze führt, fängt mit der Fähigkeit an, aus diesem ABC die „Wörter“ zusammenzustellen und ihren Sinn zu verstehen. Also gehört das „Bücherlesen“ zum Privileg von Auserwählten.“

„Das gibt's nicht! Alles ist so schwierig“, sprach Andreas.

„Hier gibt es nichts Schwieriges, wenn nur der Wunsch stark genug wäre.“

„Was ist, wenn der Mensch den Wunsch hat, aber zweifelt?“, fragte Slawa nach.

„Wenn der Mensch zweifelt, dann gibt man ihm eins mit dem Knüppel auf den Kopf, dass er merkt, dass er ein Dummkopf ist. Dies sagt einfach aus, dass der Mensch zu stark in der Materie, in der Logik und Selbstsucht seiner Gedanken, seines Verstandes, verankert ist... wenn solcher in ihm überhaupt vorhanden ist ...“

Die Jungs grinsten bei diesen Worten und Sensei fuhr fort:

„Wenn der Mensch mit dem Glauben in der Seele nach Selbsterkenntnis aufrichtig strebt, dann wird alles unbedingt gelingen. Das ist ein Naturgesetz ... Aber einer geistig entwickelten Persönlichkeit gelingt es umso mehr.“

Andreas sprach nachdenklich:

„Also mit dem „ABC“ ist für mich nachvollziehbar, dass mit der Zusammenstellung der „Wörter“ nicht so ganz. Ist es auch eine Meditation?“

„Sagen wir mal so: es ist etwas Höheres. Die geistige Praxis, die ursprüngliche Technik, die es erlaubt, nicht nur mit dem Bewusstsein, sondern was wichtiger ist, mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten. Es gibt eine Serie von bestimmten Meditationen, die auf eine entsprechende geistige Ebene führen ... Alles ist einfach. Die Hauptsache ist, dass der Mensch zuerst seinen inneren Wächter, sein materielles Denken mit seinen unveränderlichen Wünschen, wie das Vollstopfen des Bauches, das Anziehen von Klamotten und die Unterwerfung der Welt, besiegt ... Das sind die ewige Wahrheit und der gleiche ewige Stolperstein. Wenn ein Individuum es schafft, ihn zu überwinden, dann wird er zu einem Menschen.“

*(Auszüge aus dem Buch „Sensei von Shambhala“ von Anastasia Novich)*

Meditationen aus dem Buch „Sensei von Shambhala“

---

## **Zur Selbsterkenntnis**

*Nicht die Anzahl der Jahre, sondern ihre Qualität ist wichtig.  
Wie und nicht wie viel.*

*Sensei*

**Das Gesetz lautet: Das Geistliche für Geistliches ...** Und Leute, wenn ihr vorhabt, die Kunst für den materiellen Profit oder für die Befriedigung der Manie des Größenwahns zu erlernen ...“ Sensei schüttelte den Kopf und schaute uns durchdringend an: „Dann wird es nicht gut enden ...“

„Warum?“, fragte Slawa nach.

„Erstens, werdet ihr niemals etwas lernen. Und zweitens, wenn ihr Glück habt, bekommt ihr mindestens die Schizophrenie.“

„Eine coole Perspektive“, sprach Ruslan mit einem Lächeln.

„Da brauchst du keine Angst mehr zu haben“, sagte Eugen lachend.

„Aber wir wollen doch keinen töten“, rechtfertigte sich Andreas.

„Physisch vielleicht nicht. Aber in den Gedanken ist zu viel von der tierischen Natur vorhanden.“

„Und das ist der erste Schritt zur Aggression und Gewalt.“

„Und was sollen wir jetzt tun?“

„Die Gedanken sekundlich kontrollieren.“

Und nach einem kurzen Schweigen ergänzte Sensei, wobei er Andreas anschaute:

**„Hast du jemals darüber nachgedacht, wer du wirklich bist? Wer du in deinem Wesen bist? Hast du nachgedacht, wie du die Umgebung wahrnimmst? Nicht von der physiologischen Sichtweise, sondern von der Sichtweise des Lebens... Wer bist du? Wie siehst du, wie hörst du, warum fühlst du, wer versteht in dir und wer nimmt genau auf? Schau in dich hinein.“**

Und dann sprach Sensei zu den Leuten:

„Habt ihr überhaupt über die Unendlichkeit eures Geistes nachgedacht? Darüber, was ein Gedanke ist? Wie er geboren wird und wohin er geht? Habt ihr über eure Gedanken nachgedacht?“

„Nun ja“, stockte Andreas: „Ich denke doch ständig über irgendetwas nach.“

„Du hast nur den Eindruck, dass du denkst, dass wirklich du nachdenkst. Aber bist du sicher, dass es deine Gedanken sind?“

„Aber von wem denn sonst? Es ist mein Körper, also sind das meine Gedanken.“

„Beobachte mal diese Gedanken einen Tag lang, ob sie dir gehören. Woher sie kommen und wohin sie verschwinden. Wühle gründlich in deinen Gedanken rum, was entdeckst du da außer Mist? Nichts. Es geht nur um Gewalt, hässliche Dinge, Fressen, etwas Modisches anziehen, klauen, Geld verdienen, kaufen, seinem eigenen Größenwahn frönen. Sonst nichts! Dann bekommst du die Bestätigung, dass die Gedanken, welche vom Körper erzeugt werden, nur bei der eigenen materiellen Versorgung enden. Aber bist du auch so in dir drin? Schau in deine Seele hinein... und du triffst auf das Schöne und Ewige, auf dein wahres „Ich“. Diese ganze Hektik um einen rum, das sind nur Sekunden ... Begreifst du das?“

Wir standen schweigend da. Plötzlich kam mir das Bild schmerzhaft bekannt vor. Das alles bis zu den Kleinigkeiten hatte ich bereits erlebt: genau dasselbe Gespräch, diese Lichtung, diese hellen Sterne und vor allem diese weiche Stimme, die mir unglaublich bekannt vorkam, und

gütiges Gesicht... Ich wusste genau, dass es schon mal da war. Aber wann, wo? Egal wie sehr ich mich bemühte, wie sehr ich mein Gedächtnis anstrengte, ich konnte mich nicht erinnern. Ich schüttelte leicht den Kopf, um aus dieser Sackgasse meines Bewusstseins rauszukommen, die durch das Auftauchen dieser Tatsache entstand. Und Sensei sprach weiter:

„Also ihr habt 16, 22, 30 Jahre gelebt und dann seid ihr fast 40. Aber kann sich jeder erinnern, wie er lebte? Nein, es gibt nur kleine Bruchstücke davon und meistens nur die, mit einer emotionalen Bindung.“

„Ja“, sprach Nikolai Andreewitsch nachdenklich, „das Leben ist vorbei gegangen und ich habe es kaum bemerkt. Es verging alles im Lernen, Arbeiten und in irgendwelchen kleinlichen endlosen Sorgen. Aber über sich selbst, über die Seele nachzudenken, dazu hat man wirklich keine Zeit, es findet sich immer etwas zu tun.“

„Ganz genau“, bestätigte Sensei: **„Ihr denkt über die Zukunft, die Vergangenheit nach. Aber leben tut ihr in dem Augenblick, den man „Jetzt“ nennt. Und dieses Jetzt ist eine kostbare Sekunde des Lebens, eine Gabe Gottes, die man rational nutzen sollte, da der morgige Tag ein Schritt in das Unbekannte ist. Und es ist nicht ausgeschlossen, dass dieser Schritt der Letzte in diesem Leben sein könnte. Ein Schritt in die Tiefe, in die Unendlichkeit? Aber was ist es dann?“**

**Jeder von euch denkt, dass er noch viel Zeit auf der Erde hat und denkt deswegen nicht über den Tod nach. Ist es wirklich so? Jeder von euch kann einerseits in jeder Sekunde sterben, aus irgendeinem Grund, der nicht von euch als biologisches Wesen abhängt. Andererseits seid ihr kein einfaches biologisches Wesen, ihr seid ein Mensch, der ein Stückchen Ewigkeit besitzt. Wenn ihr es begreift, dann versteht ihr, dass euer Schicksal in euren Händen liegt und vieles von euch selbst abhängt. Und nicht nur hier, sondern auch dort. Überlegt: wer seid ihr, ein perfekter Bioroboter oder ein Mensch, ein Tier oder ein geistiges Wesen? Wer denn?“**

„Ich schätze ... ein Mensch“, sagte Ruslan.

„Ganz genau, „schätze“. Aber wer ein Mensch in Wirklichkeit ist, hast du das auch überlegt? Versteh den Sinn der Frage. Wer fühlt in dir, wie du dich in der Umgebung bewegst, wer bewegt deine Gliedmaßen? Wie entstehen die Emotionen und warum entstehen sie? Und schiebe nicht auch alles auf die Anderen, die dich ärgerten, beleidigten. Oder umgekehrt: auf wen warst du neidisch, bei wem hast die Schadenfreude verspürt, über wen hast du gelästert? Spricht da deine geistige Natur?

**Suche die kristallklare Quelle deiner Seele in dir und du begreifst, dass das ganze materielle Krimskrams, wie Autos, Wochenendhäuser, die gesellschaftliche Stellung, all das wofür du dein bewusstes Leben vergeudest, der Staub ist. Es ist der Staub, welcher sich in dieser Quelle in nichts verwandelt. Und das Leben geht vorbei. Das Leben, welches du für die Verwandlung in einen endlosen Ozean der Weisheit nutzen könntest.**

**Habt ihr über den Sinn des Lebens nachgedacht? Der höchste Sinn des Lebens von jedem Individuum ist in der Erkenntnis seiner Seele. Das Restliche ist endlich, vergänglich, einfach Staub und Illusion. Der Einzige Weg zur Erkenntnis seiner Seele geht nur durch die innere Liebe, durch die moralische Reinigung der Gedanken und die absolut feste Überzeugung, den inneren Glauben, dass das Ziel erreicht wird... Solange**

**du am Leben bist, ist es nicht zu spät, seinen Ursprung, seine heilige belebende Quelle der Seele, zu finden... Schau in dich hinein und du wirst verstehen, wer du wirklich bist.“**

\*\*\*

... sagte Sensei Folgendes:

„Es ist ein gutes Ergebnis. Es ist schwer, die Gedanken der tierischen Natur zu fassen, aber es ist noch schwerer mit ihr zu kämpfen. Es ist im Grunde unmöglich, mit dieser Gedankenkategorie zu kämpfen. Da die Gewalt wiederum Gewalt erzeugt. Und je mehr man versucht, den Gedanken zu töten, desto stärker wird dieser in Erscheinung treten. Die beste Schutzmethode besteht darin, auf positive Gedanken umzuschalten. Hier funktioniert das Aikido-Prinzip, das sanfte Ausweichen.“

„Und wenn sie mich den ganzen Tag verfolgen? Kann ich denn nicht, sie mit einem kräftigen Schimpfwort unterbrechen?“, fragte Ruslan.

„Egal, wie du sie „unterbrichst“, werden diese negativen Gedanken nach dem Wechselwirkungsprinzip trotzdem verstärkt werden. Deswegen sollt ihr nicht mit ihnen kämpfen, sondern denen ausweichen. Ihr sollt die positiven Gedanken künstlich verstärken, indem ihr euch auf etwas Gutes konzentriert oder euch an etwas Gutes erinnert. Nur durch dieses sanfte Ausweichen könnt ihr gegen negative Gedanken ankommen.“

„Aber wieso gibt es absolut gegensätzliche Gedanken? Es passiert mir auch, dass ich durch meine Gedanken verwirrt bin.“

„Sagen wir mal so: **Im menschlichen Körper gibt es spirituelle Natur bzw. die Seele und materielle Natur bzw. die tierische Natur, es ist egal, wie man sie nennt. Der menschliche Geist stellt ein Schlachtfeld dieser zwei Ursprünge dar. Deswegen entstehen auch unterschiedliche Gedanken.“**

„Wer bin dann ich, wenn die Gedanken fremd sind?“

„Es sind nicht fremde, sondern deine. Aber du bist derjenige, der sie hört. Es kommt darauf an, welche Natur du vorziehst, so wirst du auch sein. Wenn du die tierische Natur vorziehst, dann wirst du böse und zickig sein. Wenn du auf die Ratschläge der Seele hörst, wirst du zu einem guten Menschen und für die anderen Menschen wird es angenehm sein, mit dir Zeit zu verbringen. Die Wahl bleibt bei dir: entweder bist du ein Tyrann oder ein Heiliger.“

„Aber wieso war es bei mir so, dass meine Begeisterung über die Wutbändigung zum ... Stolz bzw. zur Steigerung des Größenwahns führte? Ich habe doch eigentlich eine gute Tat vollbracht, wieso wurden meine Gedanken auf die andere Seite gezogen?“, bohrte ich nach.

„Du hast dich der Seele zugewandt, dein Wunsch ging in Erfüllung. Als deine Kontrolle nachließ, wurdest du von deiner tierischen Natur unauffällig rüber gezogen, die deine egoistischen Lieblingsgedanken dafür nutzte. Es hat dir gefallen, dass du von allen Seiten gelobt wurdest: wie klug, wie vernünftig usw. du bist... In dir findet ein Krieg der beiden Ursprünge statt, welche um dich kämpfen. Deine Zukunft hängt davon ab, auf wessen Seite du bist.“

Ich überlegte und hackte dann nach:

„Also war es dieser „Schwindler“, der mich an den Schmerz erinnerte und mich bei der Konzentration störte, der den Größenwahn...“

„Ganz genau.“

„Aber es gibt doch ein Haufen von diesen Gedanken!“

„Ja“, bestätigte Sensei: „Eine Legion davon, deswegen ist es unmöglich, mit ihnen zu kämpfen. Da geht es nicht mehr um Kung Fu, es ist viel ernster. Kämpfen kann man nur mit jemand, der Widerstand leistet.“

Mit dem Vakuum zu kämpfen ist sinnlos. Beim Vakuum negativer Gedanken kann man nur ein Vakuum positiver Gedanken erzeugen. Ich wiederhole nochmals, dass es darum geht, auf Gutes umzuschalten, an Gutes zu denken. Bleibt dabei immer wachsam, hört, woran das Gehirn denkt. Beobachtet euch selbst. Ihr werdet merken, dass ihr euch nicht anstrengt, aber es trotzdem Gedanken im Überfluss gibt. Und es gibt nicht nur einen Gedanken. Es können gleichzeitig zwei, drei oder mehr sein.

„Das hört sich wie beim Christentum an; ein Teufel sitzt auf der linken Schulter und ein Engel auf der rechten. Und sie flüstern ständig“, bemerkte Vladimir.

„Ganz genau“, bestätigte Sensei: „Nur ist es seltsam, dass der Teufel lauter flüstert, seine Stimme ist bestimmt tiefer... Das, was man im Christentum als den Teufel bezeichnet, ist die Erscheinung unserer tierischer Natur.“

„Als ich bei mir die Gedankenteilung bemerkte, dachte ich, dass ich vielleicht schizophren werde. Das hat doch auch mit der Spaltung des Bewusstseins zu tun“, sagte ich richtig mutig.

Sensei lächelte und sagte scherzhaft:

„Es gibt kein Genie ohne Anzeichen von Wahnsinn.“

Nikolai Andreewitsch lachte:

„Ja, ja, ja. Übrigens, ich beobachte etwas Ähnliches auch bei mir.“

Da stieg Stas in das Gespräch ein, der über eigene Dinge laut nachdachte:

„Nun, wenn ich es richtig verstanden habe, stellt der Geist ein Schlachtfeld zweier Ursprünge dar und ihre Waffen sind die Gedanken. Aber wie kann man sie voneinander unterscheiden? Wie zeigt sich in den Gedanken die spirituelle und tierische Natur? Was ist das?“

„Die Gedanken, die durch Kraft der Liebe im weitesten Sinne des Wortes geboren wurden, stellen die spirituelle Natur dar. Die Gedanken über den Körper, Größenwahn und über unsere Instinkte, Reflexe, Wünsche, die sich nur auf materielle Interessen beziehen und so weiter, sind von der tierischen Natur.“

„Nein, dann muss man in der Höhle leben“, sagte Ruslan seine Meinung:

„Damit man nichts hat und nichts wünscht.“

„Bei so einem Kopf hilft die Höhle nicht“, zog ihn Eugen scherzhaft auf.

„Es verbietet dir niemand, etwas zu haben“, sprach Sensei weiter: „Wenn du willst, kannst du mit der Zeit Schritt halten und alle Vorteile der Zivilisation genießen. Aber es ist dumm und in Bezug auf die geistige Natur unnatürlich, nur dafür zu leben und den Sinn des Lebens auf der Erde im Sammeln von materiellen Gütern zu sehen. Diese Zielsetzung ist ein Zeichen davon, dass die tierische Natur im Menschen überwiegt. Doch das bedeutet nicht, dass man als Einsiedler in der Höhle leben muss. Nein. Ich habe es euch schon mal erzählt, dass diese hohen Technologien der Menschheit gegeben wurden, damit die Menschen mehr Zeit für ihre spirituelle Vervollkommnung haben. Aber sie sind nicht dafür da, dass der Mensch zuhause eine Menge Metallteile sammelt und durch diese Besitztümer seinen Größenwahn steigert.“

Und nach einem kurzen Schweigen sagte Sensei nachdenklich:

„Der Mensch stellt eine komplizierte Synthese vom Geistigen und Tierischen dar. Es ist schade, dass in eurem Bewusstsein das Tierische und nicht das Göttliche überwiegt... Ich habe die letzten Tage überlegt und beschlossen, euch eine uralte Praxis zu geben, die euch hilft, diese zwei Naturen ins Gleichgewicht zu bringen, damit das „Tierische“ euch nicht so herunterzieht. Sie existiert schon genau so lange, wie der Mensch existiert. Bei dieser geistigen Praxis geht es nicht nur um die Arbeit an sich selbst, an seinen Gedanken, sondern auch darum, was besonders wichtig ist, um das Erwachen der Seele. In Bezug auf das Leben kann man sie mit einer dynamischen Meditation vergleichen, weil sie ständig wirksam ist, unabhängig davon, wo der Mensch sich befindet oder was er tut. Ein Teil von diesem Menschen befindet sich immer in diesem Zustand, kontrolliert alles, was im Inneren oder nach Außen passiert.

*(Auszüge dem Buch „Sensei von Shambhala“ von Anastasia Novich)*

## **DIE GEISTIGE PRAXIS**

### **„LOTUSBLUME“**

**Diese geistige Praxis heißt „Lotusblume“.** Ihr Sinn besteht im Folgenden. Der Mensch stellt sich vor, als ob er im Bereich des Sonnengeflechts einen Samen einpflanzen würde. Dieser kleine Samen wächst durch die Kraft der Liebe auf, die der Mensch mit positiven Gedanken erzeugt hat. Auf diese Weise kontrolliert er das Aufwachsen dieser Blume und wird die negativen Gedanken los, die ständig in seinem Kopf herumschwirren.“

„Aber ist es denn so, dass wir ständig an Schlechtes denken?“, fragte Ruslan.

„Natürlich“, antwortete Sensei „Beobachtet euch genau. Der Mensch verbringt viel Zeit damit, indem er sich verschiedene Kampfsituationen vorstellt, sich an Negatives aus der Vergangenheit erinnert, sich vorstellt, wie er sich mit jemandem streitet, jemanden etwas beweist, wie er jemand belügt, sich verteidigt, an Krankheiten oder materielle Verluste und so weiter denkt. So hält er sich in seiner Vorstellung ständig an negativen Gedanken fest.

Hier befreit sich der Mensch durch innere Kontrolle bewusst von schlechten Gedanken. Und je öfter er sich am positiven Bild hält, desto schneller wächst dieser Samen der Liebe auf. Anfangs stellt sich der Mensch vor, dass der Samen keimt und ein kleiner Stängel erscheint. Dann fängt er an zu wachsen, auf dem Stängel erscheinen Blätter und danach eine kleine

Blütenknospe. Und schließlich, nachdem genug Liebe geflossen ist, geht die Knospe zur Lotusblume auf. Der Lotus hat anfangs goldene Farbe, wird aber im weiteren Wachstumsverlauf strahlend weiß.“

„Wie viel Zeit braucht man, bis er sprießt?“, fragte ich nach.

„Die Tatsache ist, dass es bei jedem Menschen anders ist. Bei einem dauert es Jahre, beim zweiten Monate, bei einem dritten Tage und wiederum beim vierten nur ein paar Augenblicke. Alles hängt davon ab, wie stark der Wunsch ausgeprägt ist und wie sehr er sich Mühe gibt. Es reicht nicht aus, die Blume wachsen zu lassen, sondern man muss sie auch mit der Kraft der Liebe am Leben erhalten, damit sie nicht eingeht und stirbt. Dieses ständige Gefühl der Pflege hält der Mensch auf der Ebene des Unterbewusstseins oder genauer gesagt, auf der Ebene des kontrollierten entfernten Bewusstseins, fest. Je mehr Liebe der Mensch diesem Blümchen gibt, es in Gedanken hegt und pflegt, vor negativen Einwirkung schützt, desto mehr wächst die Blume. Diese Blume ernährt sich von der Energie der Liebe, ich betone, dass es um die innere Energie der Liebe geht. Und je mehr der Mensch sich in dem Zustand der Liebe zur ganzen Welt, zu jedem und allem, was ihn umgibt, befindet, desto größer wird die Blume. Aber wenn der Mensch sich ärgert, wird die Blume schwächer, wenn er einen Wutausbruch hat, dann geht die Blume ein und wird krank. Dann muss man maximale Energie darauf richten, um sie wieder aufzupäppeln. Es ist so eine Art Kontrolle.

Und dann, wenn diese Blume aufblüht, immer größer wird, dann strahlt sie statt Geruch Vibrationen, die sogenannten Leptonen oder Gravitonen bzw. die Energie der Liebe, aus. Der Mensch spürt die Bewegungen der Blätter von diesem Blümchen, welche den ganzen Körper, die Umgebung um ihn herum, zum Vibrieren bringen und Harmonie und Liebe in die Welt schicken.“

„Und merkt man das auf der physischen Ebene?“, fragte Eugen.

„Ja. Der Lotus zeigt sich etwa durch brennendes Gefühl im Sonnengeflecht, wenn sich die Wärme verteilt. Also entstehen diese Wahrnehmungen im Sonnengeflecht, wo sich nach Überlieferungen die Seele befindet. Von da kommt die Wärme spürbar. Der Sinn besteht darin, dass ihr ständig diese Wärme spürt, unabhängig davon, wo ihr euch befindet, mit wem ihr seid, was ihr tut oder denkt. Diese Wärme erwärmt, bildlich gesprochen, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Diese innere Konzentration der Liebe ist auf die Blume gerichtet. Letztendlich, je mehr der Mensch diese Blume pflegt, die Liebe besingt, desto mehr spürt man, dass diese Blume sich vergrößert und seinen Körper komplett mit ihren Blütenblättern umhüllt und man sich dann im Inneren eines Riesenlotus befindet.

Und hier geschieht etwas sehr Wichtiges. Wenn der Mensch das erreicht, dass die Blütenblätter des Lotus ihn von allen Seiten umgeben, spürt er zwei Blumen. Die eine befindet sich unter dem Herzen in ihm drin und wärmt ständig mit dem Gefühl der inneren Liebe. Die andere große Blume ist wie eine astrale Hülle, sie umgibt den Menschen und strahlt einerseits die Vibration der Liebe in die Welt aus und andererseits beschützt sie den Menschen vor negativen Einwirkungen anderer Menschen. Hier funktioniert das Prinzip von Ursache und Wirkung. In der Sprache der Physik findet hier eine Wellenverbindung statt. Einfacher gesagt, strahlt der Mensch die Wellen der Güte aus, verstärkt sie durch die Seele um Vielfaches und stellt ein wohltuendes Wellenfeld her. Dieses Kraftfeld, das der Mensch ständig spürt und mit jeder Faser seiner Liebe aufrechterhält, hat eine wohltuende Wirkung nicht nur auf den Menschen selbst, sondern auch für seine Umwelt.

Also, das passiert dank täglichen Übungen nach dieser Praxis. Als erstes kontrolliert der Mensch ständig seine Gedanken und lernt, sich auf Gutes zu konzentrieren. Deswegen kann er automatisch keinem Böses wünschen oder schlecht sein, da es eine tägliche sekundliche Praxis ist. Und dies lebenslang. Es ist auf eine gewisse Art eine Ablenkungsmethodik, weil man die schlechten Gedanken nicht mit Gewalt los wird. Also muss man sich ablenken. Wenn ein negativer, unerwünschter Gedanke kommt, konzentriert sich der Mensch auf seine Blume und fängt an, ihr Liebe zu schenken und vergisst so das Schlechte auf künstliche Art und Weise. Oder er schaltet sein Bewusstsein auf etwas Anderes, Positives um. Aber die Blume fühlt er ständig: beim Schlafengehen, beim Aufwachen, nachts, tagsüber; egal was er macht, ob Schule, Arbeit, Sport und so weiter. Der Mensch spürt, wie die Liebe im Inneren aufkocht, wie der Strom der Liebe sich über die Brust in den ganzen Körper verteilt. Wie diese Blume anfängt, ihn im Inneren mit einer besonderer Wärme, göttlicher Wärme der Liebe zu wärmen. Und je mehr er sie abgibt, desto mehr entsteht sie in ihm. Durch das ständige Ausstrahlen dieser Liebe betrachtet der Mensch andere Menschen von der Position der Liebe. Und zweitens, was besonders wichtig ist, **stellt der Mensch sich auf die Frequenz der Güte ein.**

Und die Güte ist Glück, Erfolg und Gesundheit. Einfach alles! Die Stimmung wird beim Menschen besser, was sich wiederum positiv auf die Psyche auswirkt. Und das zentrale Nervensystem ist der Hauptregulator der Körpervitalfunktionen. Deswegen zeigt sich diese spirituelle Praxis in erster Linie bei der Verbesserung der Gesundheit. Außerdem kommt das Leben des Menschen in Lot, da er sich mit allen verträgt. Keiner will sich mit ihm streiten, er ist überall willkommen. Er hat keine größeren Probleme. Warum? Auch wenn in seinem Schicksal irgendwelche Ereignisse vorkommen, weil das Leben eben ein Leben ist, dann nimmt er sie anders als normale Menschen wahr. Und so entwickelt er eine neue Sichtweise auf das Leben, die ihm hilft, in dieser Situation die möglichst optimale Entscheidung zu treffen. Weil in diesem Menschen die Weisheit des Lebens wach wird.

Und das Wichtigste ist drittens, **dass im Menschen die Seele erwacht, dass er anfängt, sich überall als Mensch zu fühlen, zu verstehen, was Gott ist, dass Gott eine allgegenwärtige Substanz** und keine Fantasie von einzelnen Idioten ist. **Er fängt an, die göttliche Präsenz in sich zu spüren, diese Kraft mit seinen positiven Gedanken und Gefühlen zu steigern. Er fühlt sich nicht mehr allein in dieser Welt, weil Gott bei ihm und in ihm ist, er spürt seine reale Gegenwart. Es gibt so eine Aussage: „Wer in Liebe ist, der ist in Gott und Gott ist in ihm, weil Gott die Liebe ist.“** Es ist sehr wichtig, dass der Mensch die Aura der Blume spürt, die sich in ihm und um ihn herum befindet.“

„Und wie fühlt sich diese Aura um den Körper an?“, fragte Stas.

„Mit der Zeit siehst du diese Vibration um dich herum in Form von leichtem Glühen. Die Luft wird leuchtender und durchsichtiger, aber die Umwelt erscheint in deiner Wahrnehmung in gesättigten Farben. Und das Auffallende ist dabei, dass auch die Mitmenschen diese Veränderungen wahrnehmen. Im Volksmund wird gesagt, dass der Mensch „leuchtet“. Damit ist das Leuchten des Wellenfeldes gemeint, das mit der Liebe des Menschen erzeugt wird. Die Menschen herum fangen auch an, dieses Feld zu spüren. Es ist ihnen angenehm, dass dieser Mensch sich in der Nähe befindet, sie fühlen auch Freude, innere Aufregung. Viele Menschen werden gesund. Sie fühlen sich besser in seiner Gegenwart, egal wie krank sie sind. Zu diesem Menschen fühlen sich alle hingezogen, öffnen ihm ihr Herz. Die Menschen **spüren also diese Liebe.** Das ist das Öffnen der Tore des Herzens auf dem Weg zum Gott. Das ist das, worüber



alle Große Menschen sprachen und was Jesus meinte, als er sagte: „Lass Gott in dein Herz herein.“

Diese spirituelle Praxis „Lotus“ wurde seit Anbeginn der Zeit angewendet. Seit Urzeiten meinte man, dass „Lotus“ Götter hervorbringt und dass im „Lotus“ Gott erwacht. Man versteht darunter, dass in dir das göttliche Wesen, die Seele, in der „Lotusblüte“ in Harmonie und Liebe erwacht. Weil der Mensch sich ständig um die eigene Blume kümmert, die Gedanken und Gefühle kontrolliert, damit die „Lotusblume“ nicht verwelkt.“

„Und wächst da eine echte Blume?“, fragte Slawa verwundert.

„Nein. Es gibt natürlich keine wirkliche Blume dort. Es ist wie eine Phantasie. Diesen Prozess kann man auch anders bezeichnen: das Erwachen der göttlichen Liebe, die Erleuchtung, die völlige Verschmelzung mit Gott - „Moksha“, „Dao“, „Shinto“. Kannst es nennen, wie du willst. Es sind alles Worte und Religionen. **Aber man erschafft einfach mit positiven Gedanken und dem Gefühl der Liebe eines Menschen ein bestimmtes Kraftfeld, welches seinerseits auf die Umwelt einwirkt und außerdem die innere Frequenz der Bewusstseinswahrnehmung vom Menschen selbst verändert.**“

„Und die Seele?“, fragte ich.

„Aber die Seele bist du. Sie ist wie ein ewiger Generator der göttlichen Kraft, wenn ihr so wollt, welchen man aber mit ständigen Gedanken über die Liebe in Gang bringen muss. Irgendwann erzähle ich euch genauer über die Seele und ihre Bestimmung.“

Da stieg Kostja in das Gespräch ein:

„Sie sagten, dass diese spirituelle Praxis sehr alt ist. Wie alt denn?“

„Ich habe bereits gesagt, dass sie schon so lange existiert, wie der Mensch als bewusstes Wesen existiert.“

„Nein, ich meine, schon seit sieben, zehntausend Jahren?“

„Du nimmst einen zu kurzen Zeitabschnitt. Die Menschheit existierte in der zivilisierten Variante auch früher mehrmals, wobei sie auch noch über höhere Technologien als jetzt verfügt hatte. Die andere Frage ist, warum sie verschwunden waren. Irgendwann erzähle ich euch darüber.“

„Aber wenn diese Praxis so alt ist, dann müssten doch irgendwelche Geschichten über sie in unserer Zivilisation vorhanden sein.“

„Unbedingt. Dass diese spirituelle Praxis „Lotusblume“ schon früher existierte, bestätigen mehrere altertümliche Quellen. „Lotus“ wurde zum Beispiel den außerwählten Pharaonen des alten Ägyptens gegeben. Wenn du zu dieser Fragestellung die Literatur durchforstest, wirst du dich überzeugen, dass in ägyptischen Mythen gesagt wurde, dass sogar ihr Gott Ra in einer Lotusblume geboren wurde. Diese Blume diente als Thron, auf dem Isida, Gor und Osiris saßen.

In den alten „Veda“, den uralten hinduistischen Büchern, welche auf Sanskrit verfasst wurden, ist Lotus auch ein zentrales Thema. Insbesondere, wenn man bedenkt, dass Gott drei männliche Hauptinkarnationen - Brahma - der Schöpfer, Vishnu - der Verteidiger und Shiva - der Zerstörer hatte, wird darin Folgendes berichtet: „Aus dem Körper des Gottes Vishnu erschien ein riesiger goldener Lotus, in welchem sich der „Lotus geborene“ Schöpfer Brahma befand. Der goldene tausendblättrige Lotus wuchs und mit ihm zusammen wuchs das Universum.“

Bis zum heutigen Tag symbolisiert der Lotus die Reinheit und Keuschheit in China und in Indien. Die besten menschlichen Eigenschaften und Bestrebungen verbanden die Menschen mit dem Lotus. In China ist man der Meinung, dass auf einem besonderen „westlichen Himmel“ einen Lotus-See gibt und jede Blume, die da wächst, mit einer Seele des verstorbenen Menschen verbunden ist: wenn der Mensch tugendhaft war, dann blüht die Blume auf, wenn nicht, verwelkt sie.

In Griechenland hält man den Lotus für eine Pflanze, welche der Göttin Hera gewidmet wurde. Im goldenen Sonnenkanu, in Form von Lotus gebaut, unternahm Herkules eine von seinen Reisen.

Aber es sind alles Legenden und Mythen, die nicht nur ausgedacht wurden. Sie entstanden, weil die Menschen sich dank dieser uralten Praxis entfalten konnten. Es ist einfach so, dass früher die „Lotusblume“ nur an Auserwählte, spirituell weiterentwickelte Individuen, gegeben wurde, weil bei den meisten Menschen früher die tierische Natur überwog. Und es ist natürlich, dass die anderen Menschen in diesen Individuen Götter sahen. Denn Jemand, der „Lotus“ aufwachsen ließ und die Seele erweckt hatte, wird in Wirklichkeit Gott ähnlich, weil er nur mit Gedanken in Liebe erschafft.

Als die Zeit kam, viele Menschen spirituell weiterzuentwickeln, gaben Bodhisattva von Shambala diese geistige Praxis an Buddha. Durch die Umsetzung dieser „Lotus“-Technik erlangte Siddhartha Gautama die Erleuchtung, als er unter dem Bodhi Baum saß. Mit der Erlaubnis von Rigden gab Buddha sie an seine Schüler zur Verbreitung für die Massen weiter. Leider haben die Menschen im Laufe der Zeit die Lehre des Buddhas verzerrt und auf der Basis dieser geistigen Praxis eine ganze Religion geschaffen. Dies führte dazu, dass sogar bekennende Buddhisten sich das Paradies als einen ungewöhnlichen Ort vorstellen, wo die Menschen, wie die Götter, in der Lotusblume geboren werden. Sie suchen nach diesem Ort, obwohl sich dieser immer in ihnen befindet. Sie haben aus Buddha einen Gott gemacht, obwohl er in Wirklichkeit einfach ein Mensch war, der dank dieser geistigen Praxis die Wahrheit erkannt hatte. Daraus entstand der Lotus als Symbol im Buddhismus und daher kamen auch die Ausdrücke „Buddha sitzt im Lotus“ oder „Buddha steht im Lotus“. Er hat einfach mit seinem Beispiel den Menschen gezeigt, was ein Mensch erreichen kann, indem er seine tierische Natur besiegt. Er tat wirklich viel Nützliches für die geistige Entwicklung der Menschheit, indem er diese spirituelle Praxis unter den Leuten in ihrer ursprünglichen Form verbreitete.

Ein analoges Gebet wurde vom Jesus Christus zur Erweckung göttlicher Liebe gegeben.“

„Sind denn Gebet und Meditation ein und dasselbe?“, fragte Tatjana nach.

„Im Grunde ja. Das Gebet vom Jesus „Vater unser“ ist dasselbe. Da hört sich alles alltäglich an, dass die Menschen um Brot und Ähnliches bitten, aber die Kernaussage ist gleich: Der Mensch erzieht sich spirituell selbst, er kultiviert die Seele mit der Gedankenkontrolle, mit seinen Wünschen, mit festem Glauben und der Liebe.

Im Allgemeinen besaßen Buddha, Jesus, Mohammed und alle großen Menschen das Wissen über diese geistige Praxis, da sie aus derselben Quelle schöpften. Dies half nicht nur ihnen, sich selbst zu finden, sondern auch den anderen Menschen ihr göttliches Wesen zu erkennen. Wieso war es allen angenehm, sich neben Buddha, Jesus, Mohammed aufzuhalten? Wieso sagt man im Volk, dass die Heiligen leuchten? Wieso treffen wir auf ganz fremde Menschen und wollen nicht von ihnen weg gehen? Weil sie diese Liebe ausstrahlen. Weil sie diese Kraft der Güte,

die Kraft der Liebe, deren göttliche Erscheinung im Menschen, ständig vermehren. Über solche sagt man: in diesem Menschen befindet sich Gott. Und das ist wirklich so.“

„Also, muss man einfach nur mit Liebe an diese Blume denken?“, fragte Andreas.

„Nein. Man muss sich nicht nur konzentrieren und nachdenken, sondern das Wichtigste dabei ist, dass man das Gefühl der Wärme im Sonnengeflecht auslöst und ihn mit guten Gedanken beibehält. Bei vielen funktioniert es vielleicht nicht sofort. Weil man die wahre Bedeutung des Ganzen verstehen und sich alles möglichst real vorstellen muss. Und ich wiederhole nochmals, es geht darum, all diese Empfindungen möglichst auszulösen. Wieso lenke ich eure Aufmerksamkeit darauf? Wenn der Mensch diese Empfindungen ausgelöst hat, dann fängt er an, diese nicht nur auf der Ebene des Bewusstseins, sondern auf der Ebene des Unterbewusstseins zu erhalten. Dies führt zum Erwachen der Seele. Sie kann einfach nicht, nicht aufwachen. Und je mehr du sie mit deiner Liebe nährst, desto mehr erwacht sie und desto mehr wirst du zu dir selbst finden, so wie du wirklich im Inneren und nicht nur in der Außenhülle bist.“

Und nach einer kurzen Schweigepause fügte Sensei hinzu:

**„Das Leben ist zu kurz und man muss es schaffen, die geistige Natur im Herzen zu besingen.“**

\*\*\*

Ich wollte schon so schnell wie möglich nach Hause kommen und meinen Samen einpflanzen. Sensei hat natürlich gesagt, dass man sich mit dieser geistigen Praxis überall beschäftigen kann. Aber ich beschloss, dieses edle Vorhaben zuhause in Ruhe umzusetzen.

In der Wohnung erledigte ich alle Kleinigkeiten auf die Schnelle. Als die Eltern sich vor dem Fernseher hinpflanzten, setzte ich mich gemütlich in die Lotuspose. Endlich kam der langersehnte Augenblick. Nachdem ich mich konzentrierte, dachte ich: „Also fangen wir mit dem Einpflanzen an...“ Da wurde ich etwas panisch. Zunächst wusste ich nicht, wie der Lotussamen aussieht. Die Blume hatte ich mal in einem Buch gesehen, aber den Samen nicht. Wie sieht das Einpflanzen überhaupt aus und wo pflanzt man konkret hin? Ich hatte schon gesehen, wie die Samen sprießen. Das reichte mir nicht aus, weil die Erde in der Seele nicht mit meiner Vorstellung über die Ewigkeit übereinstimmte. Nach einer kurzen Überlegung fand ich eine annehmbare Lösung. Ich hatte irgendwann mal bei Mama gesehen, wie sie Bohnen keimte, indem sie diese in feuchte Watte legte. Diese Variante gefiel mir. „Dann eben Bohnen“, dachte ich nach: „Letztendlich ist es meine Fantasie. Das Wichtigste dabei ist der Sinn, wie Sensei schon sagte.“

Nachdem ich mich erneut konzentrierte, fing ich an, mir vorzustellen, als ob ich eine kleine weiße Bohne im Raum des Sonnengeflechts in etwas Weiches und Warmes reingelegt hätte. Danach fing ich an, in Gedanken liebevolle Worte zu sagen und meinen Samen zu liebkosen. Aber ich fühlte nichts. Dann fing ich an, mich an alle guten Wörter zu erinnern, die ich kannte. Da stellte ich fest, dass ich deutlich weniger gute und schöne Wörter als schlechte Wörter bzw. Schimpfwörter kannte. Die letzten, die ich überall auf der Straße und in der Schule hörte, gehörten mehr zu meinem Wortschatz als die ersten. Meine Gedanken gingen unauffällig in die Richtung der Schlussfolgerungen, die sich logisch aneinander reihten. Nachdem ich das feststellte, konzentrierte ich mich erneut auf die Blume. Es gelang mir nicht. Nach etwa

zwanzig fruchtlosen Minuten dachte ich nach, ob ich irgendwas falsch gemacht hatte. Letztendlich legte ich mich schlafen und beschloss, Sensei über die Fehler genauer auszufragen.

Ich konnte nicht schlafen. Überall wurde alles von der Dunkelheit verschluckt. Die Gegenstände und Möbel verloren ihre natürliche Farbe im Zimmer. Ich dachte: „Wie ist doch unsere ganze Welt trügerisch. Es scheint uns nur so, dass wir wirklich leben. Und in Wirklichkeit denken wir uns wie Kinder ein Spiel aus und spielen das dann. Nur im Gegensatz zu den Kindern werden die Erwachsenen nicht erwachsen, weil sie sich so in diese ausgedachte Vorstellung reinsteigern, bis sie anfangen zu denken, dass auch alles andere dieselbe Wirklichkeit darstellt. So vergeht unser ganzes Leben in der Einbildung und Hektik. Wie Sensei schon sagte: „das wahre Du ist die Seele, diese ewige Realität, die in Wirklichkeit existiert. Man muss nur aufwachen, von der Illusion zu sich kommen und dann verändert sich die Welt...“

Je mehr ich mich in die Überlegungen über die Ewigkeit vertiefte, desto leichter und besser wurde mir ums Herz. Da spürte ich, wie in der Brust ein Wärmegefühl entstand und zu kribbeln anfang. Über den ganzen Körper hatte ich Gänsehaut. Ein angenehmer friedvoller Zustand kam über mich, so dass ich die ganze Welt umarmen wollte. So schlummerte ich süß ein. Ich hatte einen märchenhaften Traum und spürte nach dem Aufwachen so viel Elan, so eine Leichtigkeit, die ich noch nie im Leben hatte.

\* \* \*

Als wir nach ein paar Tagen gemeinsam zum Training fahren, fingen die Jungs an, von ihren Eindrücken und Ergebnissen zu erzählen. Es stellte sich heraus, dass jeder Sensei anders verstanden hatte. Und jeder brachte innere Liebe unterschiedlich zum Wachsen. Kostja stellte sich vor, dass er den Lotussamen in eine „Leben spendende Substanz des Universums“ einpflanzte. Wobei er das schon buchstäblich gestern erledigt hatte. Und die letzten Tage wühlte er in der Literatur, um eine Bestätigung für die Worte von Sensei zu finden. Er hatte keine Empfindungen, er stellte sich nur diesen Prozess vor und wartete jetzt das Ergebnis ab.

Tatjana stellte sich diese Liebe als Geburt von Jesus in ihrem Herzen vor, da sie von ihrer Oma in christlicher Tradition erzogen wurde. Sie hatte die Gefühle von Freude, innerer Entrückung, der Wärme sowie einen leichten Druck im Herzbereich verspürt. Aber ihr Herz fing danach an, weh zu tun.

Andreas versuchte die ganze Zeit zielstrebig, irgendwelche Gefühle im Bereich des Sonnengeflechts auszulösen, indem er an den Lotus dachte. Nur am dritten Tag spürte er kaum wahrnehmbare Wärme. Vielleicht war es doch keine Wärme, da es sich eher so anfühlte, als ob diese Stelle von einer Feder gekitzelt wurde. Slawa schaffte es nicht mal, sich vorzustellen, wie das alles „in seinen Organen“ stattfindet.

Vor dem Beginn des Trainings wartete unsere Clique den Augenblick ab, bis Sensei Zeit hatte und kam mit Fragen zu ihm. Wir erzählten ihm unsere Empfindungen. Tatjana drängelte sich vor, indem sie über ihr Herz klagte. Der Lehrer nahm ihre Hand und kontrollierte auf professionelle Art eines Arztes ihren Puls.

„Ja, Tachykardie. Was ist passiert?“

„Weiß ich nicht. Es fing damit an, als ich mich auf die Geburt Gottes in meinem Herz...“  
Und dann erzählte sie ihm über das Erwachen ihrer göttlichen Liebe genauer.

„Alles klar. Du hast dich auf ein Organ, dein Herz, konzentriert. Aber man darf sich nicht auf ein Organ konzentrieren. Das Herz ist nur ein Herz, ein einfacher Muskel, die Pumpe des Organismus. Wenn du lernst, dich in Griff zu haben, dann kannst du dich auch auf die Arbeit des Körpers und seiner Organe konzentrieren. Aber jetzt schadest du dir nur damit. Man konzentriert sich genau auf das Sonnengeflecht. Da entsteht alles. Das ist das Hauptchakra im „Lotus“, das Kundalini heißt.“

„Also, wenn Kundalini erwacht, dann ist es so, als ob eine Schlange über die Wirbelsäule kriechen würde. Habe ich gelesen“, gab Kostja mit seiner Gelehrsamkeit an.

„Das ist eine Yoga-Definition“, antwortete der Lehrer: „Es ist bei den Menschen üblich, alles mit der Zeit durcheinander zu bringen. Ursprünglich war Kundalini beim „Lotus“ ein Chakra, das sich im Bereich des Sonnengeflechts befand... Ich möchte wiederholen, dass das, was ich euch über die Lotusblume erzählte, nur Bilder sind, damit man die Praxis besser verstehen, aufnehmen und fühlen kann.“

„Aber wie sieht es denn im Allgemeinen wirklich aus? Erzählen Sie uns bitte nochmals für besonders „Dumme““, fragte Andreas mit Humor nach.

„Es geht einfach um die Vibrationen, durch welche die innere Kraft der Liebe wächst. Sagen wir mal so, es geht darum, dass bei dir ein Gefühl entsteht, als ob du etwas sehr Schönes erwarten würdest. Zum Beispiel wartest du auf ein großes Wunschgeschenk, von dem du schon lange geträumt hast. Und da bekommst du es, du bist glücklich, die Dankbarkeit überflutet dich. Die Gänsehaut verteilt sich über den ganzen Körper, du fühlst diese Empfindungen im Bereich des Sonnengeflechts, als ob etwas Wunderschönes von dir ausgeht. So sieht das Gefühl aus, welches du künstlich auslöst und ständig im Bereich des Sonnengeflechts aufrechterhältst. Letztendlich wird es natürlich für dich. Und die Menschen fangen an, es zu spüren. Also strahlst du diese Freude aus ... Das ist alles. Diese Blume oder Ähnliches ist nicht wichtig. Das sind nur Bilder für einfachere Informationsaufnahme.“

„Aber die Blume, die um den Körper entsteht? Wie ist das?“

„Na, du kennst doch solche Begriffe, wie der astrale, mentale Körper und andere energetische Körper bzw. die mehrschichtige Aura um den menschlichen Körper?“

„Ja.“

„Also, wenn dieses Kraftfeld der Güte in dir wächst, dann entsteht das Gefühl der Vielschichtigkeit der Blätter. Du spürst, dass du eingehüllt, geschützt bist und im Lotus gedeihst. Und gleichzeitig fühlst du, dass du wie die Sonne über der Welt alles mit deiner riesigen Liebe erwärmst.“

Es ist eine ständige Meditation. Unabhängig davon, wo du bist, was du tust, strömt du diese Vibrationen, diese Empfindungen, diese Energieströme aus. Der Sinn besteht darin, dass je mehr du die Meditation machst, desto stärker wird sie. Schließlich bekommt dieser Prozess materielle Eigenschaften und du kannst wirklich auf die Menschen positiv einwirken. Das heißt, dass du das erst dann machen kannst, **wenn du dich selbst komplett veränderst: die Gedanken im Inneren und die Handlungen nach außen.**“

\*\*\*

Auch in den nächsten Tagen versuchte ich, diese Gefühle zu erzeugen, als ich verschiedene Tätigkeiten ausführte. Es klappte bei mir erst dann gut, als ich mich auf die „Lotusblume“ bewusst konzentrierte und dabei irgendwelcher körperlichen Arbeit nachging. Mehr noch, ich schaffte es, meine Gedanken ein bisschen nachzuverfolgen. Einmal saß ich zuhause bei den Hausaufgaben und versuchte mich an alles zu erinnern, woran ich an diesem Tag gedacht habe. Ich war nicht in der Lage, mich an die Gedanken und an viele der Handlungen zu erinnern. Alles war allgemein und ich tat mich schwer mit den Einzelheiten. Das Wichtigste war dabei Folgendes: gute Taten lagen in der Kategorie „so muss es auch sein“ und man erinnerte sich kaum an sie. Die negativen Momente, negative emotionale Erlebnisse, brannten sich ins Gedächtnis ein. Ich hatte bewusst die Wirkungskraft der tierischen Natur auf meiner Haut gespürt und im Kopf tauchten die Worte von Sensei wie von selbst auf:

**„Der Gedanke ist materiell, weil er im materiellen Gehirn entsteht. Deswegen bedrückt auch ein schlechter Gedanke. Das ist der erste Wächter, der immer versucht, den Menschen zu besiegen.“** Irgendwann mal erzähle ich euch genauer darüber, wie eure Gedanken entstehen und wieso ihre Kraft so einen großen Einfluss auf euch hat.“ Ich überlegte: „Wieso erzählt Sensei nicht sofort alles, sondern verschiebt die Dinge auf das unbestimmte „Später“? Es kann bei einigen sein, dass sie dieses „Später“ nicht mehr erleben... Andererseits ist es ein riesiger Unterschied, wie ich seine Worte bei den ersten Trainings aufnahm und jetzt wahrnehme. Früher hörte ich einfach zu und jetzt, etwas später, fange ich an, etwas zu verstehen, weil ich begann, an mir zu arbeiten und zu üben. Es gibt einige Fortschritte, ich habe Erfahrung gesammelt und deswegen entstanden auch konkrete Fragen. Und da hatte ich einen Geistesblitz: „Er wartet einfach, bis wir seine Worte verstanden haben, bis unser Bewusstsein alles verarbeitet und die Seite der Seele eingenommen hat. Sonst geht das ganze kostbare Wissen in das eine Ohr rein und in das andere raus. Sensei sagte, dass man ständig an sich arbeiten müsste, dass jede Minute des Lebens kostbar sei und sie wie eine Gabe Gottes für die Vervollkommnung der Seele genutzt werden sollte. Diese Worte gaben mir Selbstvertrauen und Optimismus. Später erinnerte ich mich oft an sie, wenn Apathie meinen Körper überfiel.“

*(Auszüge aus dem Buch von A. Novich „Sensei von Shambala I“)*

\*\*\*

Ich sollte meine Gedanken dringend in Ordnung bringen. Als „Erste Hilfe“ versuchte ich mich von diesem "tobenden Strom" abzulenken, indem ich mich auf die Meditation "Lotusblume" konzentrierte. Zuerst schaffte ich es nicht, weil der eine oder andere Satz aus Ahrimans Rede meine Gedanken ständig ablenkte. Und diese Besessenheit konnte ich nicht loswerden, bis ich merkte, dass dieser Gedankenfluss meine Aufmerksamkeit nicht ablenkte, sondern anzog. Also wollte ich es hören, oder genauer gesagt, nicht ich, sondern das Tierische in mir wurde davon angezogen. Woran liegt es, also? Denn meine Wünsche liegen in meiner Hand! Nachdem ich den Kern meines Fehlers erkannt hatte, begann ich die „Lotusblume“ zielgerichteter auszuführen, weil alle meine Wünsche und Absichten in einer Richtung der Konzentration vereint waren und alles andere ignorierten. Auch wenn Ahrimans Rede nachgelassen hatte, so

manifestierte sie sich doch vor einem gewissen Hintergrund von Gedanken. Ja, Ahriman ist Ahriman! Dann beschloss ich, eine neue Meditation der „Lotusblume“ als „Angriffsartillerie“ zu machen, von der Sensei uns kürzlich in einem seiner Meditationsunterrichte erzählte, in dem er uns von der unendlichen Variabilität von „Lotus“ erzählte. Davor waren meine Versuche, die neue Meditation zu meistern, eindeutig erfolglos gewesen, obwohl Sensei immer wieder betonte, dass alles von dem Menschen selbst, von seinem inneren Wesen abhängt. Aber dieses Mal, offensichtlich wegen der Reinheit meiner Absichten, zeigte sich die „Lotusblume“ auf eine ganz außergewöhnliche Weise. Als ich eine klare Konzentration auf den Solarplexus erreichte, sah ich plötzlich die Lotusblume mit einer inneren Vision! Ich habe es eben gesehen und mir nicht wie üblich vorgestellt. Diese Blume war wunderschön. So etwas habe ich noch nie in meinem Leben gesehen! Die schneeweißen Blütenblätter strahlten ein helles, aber sehr weiches Licht aus. Die Mitte der Blume reflektierte auch noch einen goldenen Schimmer. Und das Erstaunlichste ist, dass diese göttliche Blume lebendig war! Mir fiel auf, dass je mehr ich ihr meine Zärtlichkeit und Liebe schenkte, desto mehr reagierte sie auf meine aufrichtigen Gefühle, indem sie ihre zarten, reinsten Blütenblätter schwenkte. Am Anfang war dieses Schwanken kaum sichtbar, überraschend lebendig, ich würde sagen „atmend“. Und dann schien die Blume aufzuwachen und sich mehr und mehr zu zeigen. Irgendwann dünkte es mir, aber dann hörte ich wirklich einen sehr angenehmen Klang, das aus einem der schwankenden Blütenblätter kam, wie ein süßer Windhauch, der singt. Als nächstes ertönte ein weiteres Blütenblatt auf seine eigene Art und Weise und erzeugte einen erstaunlichen Klang, der keinem anderen Klang, den ich jemals gehört habe, ähnlich war. Und dahinter "zeigte" sich in dieser wachsenden Melodie das dritte Blütenblatt. Und buchstäblich nach einer Weile tauchte ich völlig in die bezaubernde Lotus-Sinfonie ein, die aus harmonischen, zarten, für das Ohr sehr angenehmen Klängen besteht. Diese Musik hypnotisierte mit ihrem göttlichen Klang. Und je mehr ich in sie eintauchte, desto mehr wuchs in mir ein Gefühl innerer, allumfassender Freude und unendlicher Freiheit. Aber das Erstaunlichste war das Gefühl, als sich dieser herrliche Klang, der von Lotus kam, in ein helles, weiches Licht zu verwandeln begann, das mich von allen Seiten zu umhüllen schien und mich von innen heraus mit seiner erstaunlichen Reinheit erfüllte. Zugleich ließ es ein bisher unbekanntes Gefühl des totalen Glücks entstehen, in dem ich mich einfach restlos auflöste, eingetaucht in eine unbeschreibliche Glückseligkeit. Es war, als ob ich zusammen mit meinem Körper verschwunden wäre. Alles, was blieb, war der Lotus und das Bewusstsein der großen, nicht irdischen Liebe! Als ich den Zustand der Meditation verließ, fühlte ich mich so großartig, dass ich die ganze Welt mit meiner Seele umarmen wollte. Die Stimmung war großartig. Und das Erstaunlichste war: in meinen Gedanken herrschte die absolute Klarheit und Reinheit des Bewusstseins.

*(Auszüge aus dem Buch von A. Novich „Sensei von Shambala III“)*

\*\*\*

## **„LOTUSBLUME“: LIEBE UND DANKBARKEIT**

(Konzentration auf das Positive)

- Diese Meditation gehört auch zum "Lotus". Sie ist in solchen Fällen sehr effektiv und effizient. Und am wichtigsten ist, dass sie für jedes "ertrinkende" Tier im Ozean zugänglich. Im Wesentlichen geht es um Folgendes. Zuerst konzentriert man sich wie üblich auf den Solarplexus, um die Lotusblüte zu manifestieren, und man konzentriert sich auf ihr Wachstum mit all seiner Liebe, d.h. man macht die Meditation "Lotusblume". Wenn man auf diese Weise seine Gedanken beruhigt und sich auf das Positive konzentriert, beginnt man sich vorzustellen, dass der Körper aus vielen kleinen Kugeln oder Atomen, oder Zellen (also, wie weit die Vorstellungskraft reicht) besteht. Es ist sehr wichtig, die Struktur seines Körpers zu sehen, sich jede Zelle vorzustellen. Wenn man diese Cluster sieht, nimmt man jede Kugel oder Zelle, wie auch immer, und schreibt visuell darauf, als würde man jeden Buchstaben gedanklich ableiten, eine sehr starke geistliche Formel, die aus zwei einfachen Worten besteht: "Liebe und Dankbarkeit". Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Sprache man diese beiden Wörter schreibt. Die Hauptsache ist ihr Wesen. Diese Formel funktioniert nach dem Gral-Prinzip. Liebe und Dankbarkeit ist das Einzige, was ein Mensch Gott geben kann. So füllt man in der Meditation nach und nach Milliarden von Körperzellen mit diesen Inschriften, so dass man sich auf diese starke Formel konzentriert und seinen Körper nicht nur physisch, sondern auch geistlich heilt. Die Zelle, auf der diese Inschrift hinterlassen wurde, ist bereits für immer durch diese wirksame, starke Formel geschützt, wie unter dem Schutz eines Tamga. Füllt man sich mit dieser Formel, so reinigt man sich nicht nur von seinem geistlichen Schmutz, sondern als würde man auch das innere Licht zeigen, das aus diesen Zellen kommt, als ob viele kleine Lichter aufleuchten und man innerlich so hell wird, dass kein Platz für Schatten da ist... Ja, es ist wichtig, dass man sich während der Durchführung dieser Meditation nur auf diese Worte konzentriert und alle anderen Gedanken ausschalten.

"Anderen?!" - sagte Ruslan, indem er entweder sich selbst antwortete oder Sensei eine Frage stellte, obwohl dieser sich direkt an Eugen wandte.

"Ja, klar. Sogar auch dann, wenn wir einfach über etwas nachdenken, sind mehrere Gedanken zu verschiedenen Themen vorhanden, die von einer auf die andere springen. Während der Meditation verlangsamt sich der Prozess natürlich, aber bei jedem ist es anders. Manchmal erscheinen bei schlechter Konzentration unkontrollierbare Gedanken wie im Hintergrund, und man kann unbemerkt während der Meditation dazu übergehen, über etwas anderes nachzudenken. In dieser Meditation ist es aber wichtig, sich so bewusst zu konzentrieren, dass es keine unnötigen Gedanken gibt."

- "Verstanden", sagte Eugen zufrieden. - "Man muss sich also gut konzentrieren und es sich vorstellen".

Ruslan zuckte mit den Schultern, den Zweck dieser Meditation offensichtlich nicht ganz verstanden zu haben: "Hmm, ist das so einfach? Vorstellungskraft einzuschalten und das war's? Worauf Sensei bemerkte: "Auch wenn diese Meditation auf den ersten Blick zu einfach und irgendwie naiv erscheinen mag, wie Ruslan sagt "Vorstellungskraft einzuschalten und das



war's", aber... alles hier ist bei weitem nicht so einfach. Denn abgesehen von der Wirkung dieser starken Formel wird dank der Vorstellungskraft des Menschen auch die Kraft der Gedanken aktiviert. Die Kraft der Gedanken ist eine Art Anstoß zur Umsetzung eines vom Menschen definierten Programms, dessen Folgen sich auf seine geistliche und körperliche Gesundheit auswirken. Und da viele Menschen ständig mit der Welle ihres tierischen Ursprungs schwingen, sind viele ihrer Probleme, auch psychische und physische, in erster Linie das Ergebnis ihrer schlechten Gedanken. Diese Meditation aber ist sehr nützlich, nicht nur für diejenigen, die Ordnung in sich selbst schaffen wollen, sondern auch für die Menschen, die bereits leiden, darunter auch an verschiedenen Krankheiten. Praktisch fast achtzig Prozent der Krankheit sind eine psychologische Komponente. Je mehr der Mensch über die Krankheit nachdenkt, desto schwerer erträgt er diese.“

- „Das ist wahr“, bestätigte unser Psychotherapeut. – „Es kommt vor, dass ein Mensch so viel über die Krankheit nachdenkt, dass es dann unmöglich ist, sie loszuwerden, so dass er in sich selbst die Vorstellung verankert, dass sie in seinem Fall unheilbar ist. Hier, Sensei, stimme ich Dir zu. Für Menschen, die schwache Nerven haben, wird diese Meditation tatsächlich ein viel besseres Mittel sein als alle wirksamsten modernen Medikamente zusammen. Denn mit Chemie kann man menschliche Gedanken nicht heilen. Die Chemie ist nur als erste Hilfe für den Körper gut, aber nicht mehr“. Und nach einer kurzen Pause fuhr er fort: „Ja, das menschliche Gehirn ist immer noch eine sehr mysteriöse Substanz und bei weitem nicht erforscht“. Lächelnd fügte er hinzu: „Es ist erstaunlich, dass das graue Altertum ein kleinwenig mehr darüber wusste als die heutige Menschheit.

- „Und man kann sich gar nicht vorstellen, wie sehr „klein-wenig“!“ - stellte Sensei klar.

*(aus dem Buch von A. Novich „Sensei von Shambala IV“)*

## **MEDITATION „KRUG“**

*(um die Gedanken vom Negativen zu befreien)*

... Heute machen wir dieselbe Meditation, wie in den letzten Stunden, um die Gedanken vom Negativen zu befreien. Für diejenigen, die nicht da waren, werde ich mich wiederholen. Also stellt euch bequem hin, die Beine stehen schulterbreit. Die Hände berühren sich mit den gespreizten Fingerspitzen auf der Bauchhöhe. Fingerspitze zur Fingerspitze, d.h. der Daumen zum Daumen hin, der Zeigefinger zum Zeigefinger und so weiter. So.“

Sensei zeigte mir diese Haltung.

„Ihr müsst euch entspannen, euch von allen Gedanken befreien und euch nur auf die normale Atmung konzentrieren. Nachdem ihr den Zustand völliger Entspannung aller Gliedmaßen und das Gefühl der inneren Ruhe erreicht habt, stellt euch selbst als einen Krug vor. Also, die Spitze des Kopfes ist so geschnitten, wie bei einem Krug... Die Seele stellt den Ort der Quelle dar, deren Wasser füllt den ganzen Körper auf, ergießt sich über den Rand des Kruges, fließt über den Körper ab und verschwindet im Boden. Alle schlechten Gedanken, alle Probleme, der ganze Dreck und die Sorgen, die im Bewusstsein des Menschen vorkommen, fließen mit dem Wasser in die Erde, nachdem der Körper mit dem Wasser gefüllt wurde. Der Mensch reinigt

sich im Inneren davon. Und mit der Reinigung fängt er an, die strikte Trennung der Seele und der Gedanken zu spüren. Wobei es einerseits um die Seele geht, die im Inneren da ist und andererseits um die Seele geht, die sich über dem Krug befindet und das Geschehen beobachtet. Letztendlich werden bei den täglichen Übungen die Gedanken vom Negativen gereinigt und der Mensch lernt dann, diese zu kontrollieren und sein Bewusstsein stets im „reinen“ Zustand zu halten... Gibt es noch Fragen?“

„Warum müssen sich die Hände genau auf diese Art und Weise berühren?“, fragte ich nach.

„Da bei dieser Meditation eine Zirkulation bestimmter Energien im Organismus stattfindet, über die ich euch irgendwann mal später erzähle. Und die Fingerkuppen schließen diesen Kreis. Außerdem findet eine Reizung der Nervenrezeptoren statt, die sich in den Fingerkuppen befinden, was sich vorteilhaft und beruhigend auf das Gehirn auswirkt ... Gibt es noch Fragen?“

Alle schwiegen.

„Dann fangen wir an.“

Unter der Anleitung vom Sensei fingen wir an, diese Meditation durchzuführen. Ich versuchte, mich als einen Krug vorzustellen. Meine Vorstellungskraft malte dieses Bild irgendwie halbherzig, weil der Verstand mit dieser Bezeichnung nicht einverstanden war. Dann beschloss ich mir nichts zu beweisen, sondern dachte nur, dass ich „ein Krug“ sei und konzentrierte mich auf die „innere Wasserquelle“. Und da entstand ein merkwürdiges Gefühl, als ob mein Bewusstsein in mich hinein, in meine Seele, gegangen wäre und sich auf eine Stelle im Bereich des Sonnengeflechts konzentrieren würde. Und diese Stelle fing allmählich an, sich zusammen mit dem spiralförmig drehenden kristallklaren Wasser zu vergrößern. Endlich war so viel Wasser vorhanden, dass es sprudelte und den ganzen Körper mit der angenehmen Flüssigkeit erfüllte. „Das Gefäß“ wurde so aufgefüllt und dieses angenehme Gefühl floss über den Rand. Eine Welle von wohligem Schauer fing an, sich über meinem Körper von oben nach unten zu verteilen und verschwand in der Erde. Ich stellte mir vor, dass mein Körper sich von allen schlechten Gedanken befreien würde. Und in diesem Augenblick fühlte es sich richtig gut, gemütlich und fröhlich an, dass ich nicht aushielt und mich etwas von der Meditation ablenkte, um Gott vom ganzen Herz für alles, was Er mir im Leben gegeben hatte, für all seine große Liebe zu seinen Kindern, zu danken. Im nächsten Moment hatte ich das Gefühl, als ob mein Bewusstsein, mein „wahres Ich“, sich über den Körper befinden würde. Und der Körper selbst sah nicht wie gewohnt aus. Aus seinem „Krug ähnlichen“ Kopf kamen tausende von farbigen dünnen Strahlen heraus, die in ihrer ständigen Bewegung in der Erde verschwanden. Und im Inneren des Krugs leuchtete etwas hell und verwandelte diese Fäden in sattere Farben. Diese Schönheit war einfach faszinierend. Aber da hörte ich die melodische Stimme vom Sensei, die von weitem zu mir durchdrang:

„Macht jetzt zwei schnelle Atemzüge. Ballt die Fäuste kräftig zusammen und auseinander. Öffnet die Augen.“

Ich kam schnell zu mir. Aber dieser Zustand innerer Euphorie blieb in der Tiefe meines „Ichs“ erhalten. Wie es sich später herausstellte, erlebte jeder von den Jungs diesen Zustand anders. Den älteren Jungs gelang es besser als mir und bei meinen Freunden lief alles auf der Ebene „purer Vorstellung“ ab. Aber Sensei erklärte ihnen, dass es anfangs bei vielen Menschen so abläuft. Mit Hilfe ständiger täglicher Übungen und mit dem Wunsch, die inneren Werte zu

verbessern, kann man nach einiger Zeit etwas spüren und danach auch lernen, die Gedanken ständig zu kontrollieren. Die Hauptsache ist, an sich selbst zu glauben und nicht zu faulenz.

\*\*\*

Die Tage verflogen schnell wie der Wind. Diese neue Meditation gefiel mir so sehr, dass ich diese, genau wie alle vorigen, mit Vergnügen vorm Schlafen der Reihe nach durchführte. Einmal fragte ich bei Sensei nach, ob es nicht schaden würde, sie am Abend nacheinander zu machen. Darauf antwortete er, dass es umgekehrt sehr sinnvoll wäre, weil der Mensch mehr auf der geistigen Ebene an sich selbst arbeiten und die „Lotusblume“ zusätzlich seine Seele erwecken würde. „Besser ist es, sie abends vorm Schlafen und morgens nach dem Aufwachen zu machen. Das sind die einfachsten Meditationen für die Arbeit an der Konzentration, an der Entwicklung des inneren Sehens und bei der Gedankenkontrolle. Sie sind absolut unschädlich, deswegen kann sie jeder Mensch erlernen, auch der, der noch nie mit geistigen Praktiken zu tun hatte. Und gleichzeitig sind diese Meditationen zusammen mit ihrer Einfachheit und Verfügbarkeit, diejenigen mit dem größten Erfolg.“

\*\*\*

Wir machten dieselbe Meditation für die „Reinheit unserer Gedanken“, wie beim letzten Unterricht. Man konnte das „Wasser“, das aus dem „Krug“ floss, deutlicher fühlen, es floss irgendwie wellenförmig. Nach dem Unterricht erinnerte uns der Lehrer daran, dass wir ständig üben sollten, unsere Gedanken zu kontrollieren und die negativen „Parasiten des Verstands“ „einzufangen“. Er betonte, dass wir unseren Aggressionen keinen freien Lauf geben sollten, wenn solche auftauchen würden. Und das Wichtigste wäre dabei, dass wir die Göttliche Liebe ständig kultivierten, indem wir die „Lotusblume“ durchführten.

*(aus dem Buch „Sensei von Shambhala“ von Anastasia Novich)*

## **DAS SEELENRETTENDEE GEBET**

***(GEBET VON AGAPIT PESCHERSK)***

*„Es ziemt sich nicht, den Herrn um etwas anderes zu behelligen, als die Errettung seiner Seele. Bittet nicht um Leib, nicht um Gesundheit, nicht um den Magen kümmert euch, – das alles ist leere Asche des Vergänglichen, im Verlangen unersättlich. Denn es gibt keine würdigere Bitte als die Bitte um die Rettung der eigenen Seele“.*

*Agapit von Petschersk*

Neben seinen anderen Tugenden war Agapit auch ein guter Arzt. Seine herzliche, fürsorgliche Haltung gegenüber den Kranken führte zu beispiellosem Ruf und Respekt unter den Menschen, und zwar weit über Kiew hinaus, obwohl Agapit selbst das Klostergebiet fast nie verließ. Er wurde zu einem der bekanntesten Heiler des 11. Jahrhunderts. Die Menschen nannten ihn „Heiler von Gott“. Er heilte so schwere Krankheiten, die keiner der damaligen bekannten Ärzte angehen wollte. Nehmen wir doch bloß so eine historisch bekannte Tatsache, als Agapit den Tschernigow-Fürsten Wladimir Wsewolodowitsch Monomach heilte, der dem Tode nahe war. Ein Arzt mit dem Beinamen Armenier, der zu dieser Zeit als der beste Äskulap bei den adeligen Menschen zählte, konnte dem Fürst nicht helfen. Agapit genügte es aber, dem Boten des Prinzen einen durch das Gebet zubereiteten „Wundertrank“ zu übergeben, um Wladimir Monomach in wenigen Tagen auf die Beine zu stellen. Später kam der Fürst zum Petschersker Kloster, um Agapit zu danken, und brachte viele teure Geschenke und Gold mit. Agapit lehnte diese jedoch sowohl vom Fürsten selbst als auch vom Bojaren, den er später in seinem Namen sandte, ab. Denn Agapit behandelte einfache Menschen wie auch Adlige unentgeltlich mit gleichem Fleiß, wofür sie ihn Agapit der selbstlose Arzt nannten. Natürlich erzeugte das gewöhnlichen menschlichen Neid, an Bosheit grenzend, in solchen Ärzten wie Armenier. Aber wenn wir Armenier selbst nehmen, dann erkannte er letzten Endes, *Wer* Agapit in Wirklichkeit war. Und genau aus diesem Grund wurde Armenier später zum Mönch im Petschersker Kloster.

... Agapit die Mönche dem wahren Dienst Gottes lehrte. Er sagte, dass „Gold“ und „Mönch“ unvereinbare Dinge sind. Ein Mensch kann nicht zwei Herren dienen: entweder er dient Gott, oder dem irdischen Reichtum, genauer gesagt dem Teufel. Ein Drittes ist nicht gegeben. Ein Mönch aber erwartet für alle seine Taten wirklich nur eine Belohnung von Gott in jener Welt und nicht hier von den Menschen. **Das Gold aber ist Unrat für die Seele und eine Versuchung für die Gedanken. Es ist das Übel, welches viele begehren, das aber in Wirklichkeit eine illusorische Täuschung ist. Der wahre Wert für einen Mönch ist im aufrichtigen Gebet um seine Seele. Nicht um die Fülle seines Leibes und nicht um die Gesundheit des Körpers sollte man sich kümmern. Denn egal wie viel du isst, früher oder später wirst trotzdem hungrig sein. Und wie auch immer es um deine Gesundheit steht, früher oder später wird dein Fleisch sowieso sterben. Die Seele ist aber ewig. Und nur sie verdient wahre Fürsorge. Wie Agapit zu sagen pflegte, ein Mönch betet nach dem Willen seines Herzens für alle Menschen, aber der ganze Sinn des Mönchtums besteht darin, Gott zu dienen und von Ihm die Errettung für die eigene Seele zu erbitten.**

\*\*\*

Agapit gründete eine geistliche Heimstatt, wo während ihres gesamten Bestehens niemand und niemals zählte, wie viele Menschen von tödlichen Krankheiten geheilt wurden und, Gott sei Dank, bis jetzt weiter geheilt werden. Aber das ist nicht das Wesentliche. Das Wichtigste ist, dass viele dort geistliche Gesundheit fanden, was viel wichtiger ist als physische. Im Großen und Ganzen dank Agapit, seiner Gebeine, in denen die heilende Kraft des Heiligen Geistes erhalten blieb, wurde das Kiewer-Petschersker Kloster auf Ewigkeit berühmt.

Nimmt man sogar den heutigen Tag. Viele Menschen aus unterschiedlichen Ländern der Welt, unterschiedlichen Religionen angehörig und sogar die, die sich zu den „Atheisten“ zählen, besuchen die Petschersker Höhlen, wo die Gebeine der Heiligen liegen, und halten sich am längsten bei den Gebeinen von Agapit auf. Warum? Weil ein Mensch echte Heiligkeit intuitiv fühlt, die Seele täuscht man nämlich nicht. Wenn die Menschen jedoch wüssten, dass sie nicht nur die Möglichkeit haben, um die Heilung des Körpers zu bitten, sondern, was viel wichtiger ist, um die Errettung ihrer Seelen, besonders während der Tage der Anwesenheit des Heiligen Geistes in den Gebeinen von Agapit, die jedes Jahr vom fünfundzwanzigsten Februar beginnend eine Woche dauern, hätte es für ihre Seelen unvergleichlich mehr Nutzen. **Den an diesen Tagen gibt es keinen heiligeren Ort auf Erden, an dem jeder Mensch, unabhängig von seiner Religion, mit seiner Bitte dem Gehör Gottes so nah sein kann. Und jeder Mensch hat diese Chance, die er während der sieben Tagen im Jahr nutzen kann. Immerhin könnte das nächste Jahr für ihn auch gar nicht eintreten. Kurz sind die menschlichen Tage am Scheideweg der Zeiten. Denn traurig sind ihre Taten vor dem Angesicht Gottes. Wirklich jeder menschliche Moment ist in der Waagschale. Und für die Seele gibt es keine wichtigere Sorge als das Verlangen danach, Erlösung zu finden. Nicht im äußeren Glauben, sondern im Glauben inneren ist der Schlüssel zu den Toren. Nur ein Blinder, vom Vergänglichem geblendet, sieht ihn nicht.**

Ein Mensch kann Gott nur seinen Glauben und sein aufrichtiges Gebet geben. Nicht Mehr kann er Gott geben. Denn alles, was den Menschen umgibt, ist Gottes Werk. Und es gehört sich nicht, dem Herrn sein Eigentum als Geschenk zu geben. Außer Liebe und Glauben braucht Gott nämlich nichts vom Menschen! Was kann ein kleines Kind seinem Vater geben, um Sein Herz zu erfreuen? Nur seine Liebe und Wertschätzung.

— Solange du am Leben bist, Mensch, hast du eine Chance die Ewigkeit in Liebe Gottes für deine Seele zu erbitten. Und solange du diese Chance hast, gehe zu Agapit in der heiligen Woche und bete vor dem Heiligen Geist nur um deine Seele. Denn dein Leib ist vergänglich, er ist Staub. Und alle irdischen Sorgen sind leer. Aber denke daran Mensch, was du vor Gott in deinem Gebet versprichst, — erfülle es! Denn Er, wie jeder Vater, duldet keine Lüge, vergibt, aber traut nicht danach...

*(Auszüge aus dem Buch „Sensei von Shambhala II“ von Anastasia Novich)*

## SEELENRETTENDES GEBET

„Mein Wahrer Vater!  
Auf Dich — den Einzigen vertraue ich  
und bitte Dich, Vater,  
nur um die Errettung meiner Seele.  
Werde Dein Heiliger Wille  
zu meiner Stärkung auf diesem Wege.  
Denn ein Leben ohne Dich ist ein leerer Augenblick.  
Und nur in Deinem Dienste ist das Leben ewig.“  
Amen

# MEDITATIONEN AUS DEM BUCH „ALLATRA“

## TIEFGEFÜHLE - DIE GRUNDLAGE GEISTLICHER PRAKTIKEN

Wenn der Mensch sich auf der geistlichen Welle befindet, an sich selbst arbeitet, die geistlichen Praktiken ausübt, hat er einen erweiterten Bewusstseinszustand. Während der Meditationen fühlt er, dass sein Bewusstsein sozusagen über die üblichen Grenzen der Weltwahrnehmung hinausgeht. Das Wichtigste dabei ist, dass der Mensch Freude und Glück empfindet, die **aus der Seele nach außen** ausgehen, quasi aus seinem Inneren, aus der Tiefe der Gefühle in die Außenwelt. Genau dieses Gefühl identifiziert das Gehirn assoziativ als ein Gefühl des himmlischen Glücks, der Freude, der Freiheit. Das Bewusstsein wird klar und präzise. Alle irdischen Probleme scheinen im Vergleich zu diesem Gefühl der Heimat, der unermesslichen Ruhe und Ewigkeit, Nichtigkeiten zu sein.

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRa“)*

**Rigden:** In dieser Welt fördert man nur Verstand, Gedächtnis und Wissen nach Logik. Für die Erkenntnis der Wahrheit ist jedoch das Meistern einer höheren Entwicklungsstufe der Selbstvervollkommnung, der Achtsamkeit und des Begreifens jener geistlichen Tiefgefühle notwendig, die von der Seele kommen. Denn die geistliche Erfahrung liegt jenseits des Intellekts...

Die Tiefgefühle — gerade das ist die Sondersprache, die sich von der menschlichen unterscheidet. Wenn der Mensch das Niederträchtige in sich überwindet, jeden Tag an sich selbst arbeitet, sich geistlich als menschliches Wesen transformiert, wird er erleuchtet. Wenn der Mensch geistlich wächst, stößt er auf die Fragen seines Verstandes. Die Erfahrung in den geistlichen Praktiken macht ihm bewusst, dass das materielle Gehirn in seiner Wahrnehmung beschränkt ist und zum Körper gehört, und der Körper zeitweilig und sterblich ist, während die Seele, die in ihm verweilt, unsichtbar und ewig ist. Er versteht, dass es nicht möglich ist, die sinnliche Erfahrung in Worte vom Verstand authentisch zu fassen. Denn die geistlichen Praktiken sind lediglich die Hilfsmittel, welche helfen die Tiefgefühle des Menschen, durch die seine Kommunikation mit Höherem vom Jenseits in ihrer Sprache, der Sprache der Tiefgefühle erfolgt, zu enthüllen, zu erkennen und zu entwickeln. Aus diesem Grund kann man nichts über das Göttliche direkt sagen, denn jeglicher Gedanke wäre nur eine Allegorie. Denn das Göttliche - das ist eine *andere* Sprache. Sie ist nicht die Sprache des Verstandes, sondern der Tiefgefühle, die die Seele jedes Menschen versteht. Gerade das ist die Sprache der Wahrheit.

Lass uns jetzt den Entstehungsmechanismus eines Gefühls betrachten. Der primäre Impuls jedes Gefühls entspringt der tiefsten Kraft, die von der Seele ausgeht. Weil die Seele ein sehr mächtiges Teilchen aus der nichtmateriellen Welt ist, hat sie immer nur einen Bewegungsvektor, nur einen Wunsch – aus dieser Welt auszubrechen und in ihre Welt, von Menschen als geistliche Welt, die Welt Gottes genannt, überzugehen. Dieser Primärimpuls von der Seele ist nämlich der Urquell der Entstehung der mächtigen Tiefgefühle. Wenn man diese Kraft gezielt für das Geistliche nutzt, wird sie ausreichen, damit der Mensch, unabhängig von seiner Vergangenheit während seines Lebens aus dem Zyklus der Wiedergeburten herauskommt.

**Anastasia:** Nur derjenige, der nicht an das Sichtbare gebunden ist, sorgt sich um seine Seele... Es ist ja wirklich so. Gerade vom Sichtbaren lassen sich die Menschen in vielen Dingen gedanklich verführen. Die Enthüllung der unsichtbaren inneren Facetten, die sie mit Hilfe der Tiefgefühle erkunden, hilft ihnen nicht nur die Seelenwelt zu fühlen, sondern sie mehr als alles, was es in der materiellen Welt gibt, zu ersehen...

**Rigden:** Wie ich es bereits erwähnte, gibt es wesentliche Unterschiede zwischen den vom Tierischen Ursprung ausgehenden oberflächlichen Gefühlen und den Tiefgefühlen, die vom Geistlichen Ursprung (die wahren Gefühle als Ausdruck der höchsten Liebe) stammen. Um, zum Beispiel, während der spirituellen Praktik „Lotosblume“ in den Zustand einer Annäherung mit der Seele, in die Tiefgefühle einzutauchen, bedarf es in erster Linie deiner Aufrichtigkeit, deiner Offenheit vor Gott. Man sollte trotz allem einfach zum Licht der Seele gehen. Bei dieser Meditation lässt man das Tiefgefühl der Liebe zu Gott wachsen. Mit anderen Worten: die aus der Seele stammende Kraft wird bestimmungsgemäß verwendet. Wohlgemerkt, eine wahre, richtige spirituelle Praktik ist die Arbeit mit Tiefgefühlen, nicht mit den Gedanken. In diesen Momenten dominiert im Menschen ausschließlich die geistliche Bestrebung, wie bei der Seele.

**Anastasia:** Für die Persönlichkeit ist die Berührung mit aus der Seele ausgehendem reinem Kraftfluss sehr wichtig

**Rigden:** Natürlich, das gibt der gegenwärtigen Persönlichkeit mehr geistliche Kraft, sie beginnt die Welt der Seele, die Welt Gottes besser zu fühlen und einen wesentlichen Unterschied zwischen dieser und jener Welt zu verstehen. Das spiegelt sich auch auf der physischen Ebene – auf der Körperebene wieder, da während dieses Zustands ein Kraftzufluss und eine sehr starke Ausschüttung von Endorphinen und von anderen „Glückshormonen“ stattfinden, bessern sich physischer und psychischer Zustand des Menschen deutlich.

Besonders spürbar ist es während der tiefen Meditationen, wenn alle Masken-Gestalten des Menschen herabfallen und der Informationsaustausch zwischen der Persönlichkeit und der Seele erfolgt. Zu beachten ist, dass dies nicht während jeder Meditation geschieht, sondern nur während deren, die mit der Arbeit auf der tiefen Gefühlsebene verbunden und auf das Erwecken der Seele (z. B. die spirituelle Praktik „Lotosblume“) gerichtet sind. Der Mensch wird von Gefühlen der Seelenwelt, der Welt Gottes erfüllt. Im Idealfall vertieft sich der Meditierende so sinnlich in die spirituelle Praktik, wobei er seine ganze gedanklich-bildliche Wahrnehmung

abschaltet und sich komplett von allen Gedanken abstrahiert, dass er den aus der Seele ausgehenden Kraftfluss direkt zu fühlen beginnt.

Während derartigen tiefen Meditationen empfindet die Persönlichkeit jene Welt, Vorgänge, die in der materiellen Welt keine Analogien haben. Deshalb kann man jene Welt (die Welt Gottes, die Seelenwelt) mit Worten nicht beschreiben, man kann sie nur fühlen. In diesem tiefen meditativen Zustand beginnt der Mensch zu verstehen und zu verinnerlichen, was die wahre Freiheit ist. Er wird von den Einstellungen des Tierischen Ursprungs, von der aggressiven Wirkung der materiellen Welt innerlich unabhängig. Er wird geistlich stärker, beginnt zu begreifen, dass diese materielle Welt nicht seine Heimatwelt, sondern für seine Seele ein aggressives und gefährliches Milieu ist. Das alles geschieht natürlich nur dann, wenn der Mensch die spirituellen Praktiken verantwortungsvoll ausübt, seinen Tierischen Ursprung systematisch nachverfolgt, seine Gedanken kontrolliert, gute Taten in der Außenwelt realisiert, d. h., gründliche Arbeit an sich selbst durchführt und ein Gepäck von guten Taten, Gedanken und Gefühlen sammelt. In der Regel sind solche Menschen jedoch Einzelfälle.

Meistens, wenn die Menschen versuchen die spirituellen Praktiken zu üben, stoßen sie auf eine bestimmte Verzerrung, die auf der Ebene des materiellen Gehirns, genauer gesagt, des Bewusstseins geschieht. Es ist genau das, worüber ich zuvor erzählte. Außer der „Lichtfilter – Subpersönlichkeiten“, durch die der Informationsfluss von der Seele erfolgt, gibt es noch, sozusagen, die assoziativen „Lichtfilter“ des Gehirns. Im Grunde genommen sind das unsere Assoziationen, die in der Rumpelkammer des Gedächtnisses aufbewahrt werden, wo unsere Lebenserfahrungen, unsere Eindrücke usw. gelagert werden. In der überwiegenden Mehrheit betreffen sie die dreidimensionale Welt. Die Tatsache ist, dass das menschliche Bewusstsein von der Geburt des Körpers an auf die Wahrnehmung dieser Welt konfiguriert ist, obwohl im Bewusstsein verschiedene Zustände, Arbeitsregime einprogrammiert sind. Wenn der Mensch den Bewusstseinszustand verändert, kann er auf andere Programme der Wahrnehmung umschalten.

Also, die assoziativen Verzerrungen entstehen bei der Verarbeitung vom Gehirn der Information, die er während der Meditation bekam. Wenn der Mensch auf die Wahrnehmung der Information im veränderten Bewusstseinszustand komplett unvorbereitet ist (aufgrund von unsystematischen spirituellen Arbeit dieser Persönlichkeit, vom Fall zum Fall), interpretiert das Gehirn bei der Entschlüsselung der empfangenen Information diese auf der Basis von im Gedächtnis vorhandenen Assoziationen und dominierenden Prioritäten der gewohnten Welt. Anders gesagt wird die empfangene Information bei ihrer Verarbeitung durch die Assoziationen der materiellen Welt verzerrt. Eine ähnliche Verzerrung, aber im geringeren Maße, geschieht auch bei den Menschen, die systematisch zu meditieren versuchen, aber wenig an sich selbst im Sinne der Verfolgung der Gedanken des Tierischen Ursprungs arbeiten.



# DIE MULTIDIMENSIONALITÄT DES MENSCHEN

Der Mensch ist viel mehr als nur Materie. Seiner Konstruktion nach ist er nicht nur im physischen, sondern auch im energetischen Sinne sehr komplex. Bei der Betrachtung des physischen Aufbaus des Menschen, sogar mit modernen Geräten, werden wir lediglich nur ein Teil seiner Konstruktion, die sich in der Dreidimensionalität befindet, sehen können. Beim Betrachten des Gesamtaufbaus des Menschen, dessen Konstruktion zum Großteil zur unsichtbaren Welt gehört, kann man feststellen, dass er physisch viel weniger als auf der Ebene feiner Energien geschützt ist.

**Die Gesamtkonstruktion ist so aufgebaut, damit die Seele und nicht der Körper mehr geschützt ist.** Der Körper ist lediglich eine zusätzliche auswechselbare materielle Hülle, die für die Existenz unter bestimmten Bedingungen im Universum in der Geometrie der Dreidimensionalität erschaffen wurde. Der Körper ist zeitweilig und sterblich. Das ist eine Art Biomachine, die von der Persönlichkeit gesteuert wird, d.h. von dem, der ständig die Wahl trifft, welche sich wiederum auf die Ereignisse seines Lebens und seiner geistlichen Entwicklung als solcher auswirkt. Der Austausch der Körper bei den Reinkarnationen ist lediglich die Erneuerung dieser zusätzlichen Außenhülle, bildlich gesagt, ist es wie die Hautregeneration im physischen Körper oder der Kleidungswechsel im Alltag. Natürlich interagieren das energetische und das physische Teil der Konstruktion miteinander, es laufen Prozesse des Energie- und Informationsaustauschs.

Wie ich bereits sagte, ist alles in der Welt miteinander verbunden. Die Welt ist vieldimensional und hat verschiedene Parallelen. **Der Mensch stellt in der unsichtbaren Welt ein informationell komplexes im Raum orientiertes Subjekt dar, das sich gleichzeitig stabil in den sechs Dimensionen befindet.** Heute ist es für die Menschen noch schwer zu verstehen, aber ich hoffe, dass mit der Entwicklung qualitativ neuer Physik und Biophysik die Wissenschaft auch auf dieses Faktum kommt. **Der Mensch befindet sich gleichzeitig stabil in sechs Dimensionen, die stets miteinander interagieren. Der Mensch hat aber eine Chance, während des Lebens die Verschmelzung der Persönlichkeit mit der Seele zu erlangen und in die siebte Dimension (ins Nirvana, ins Paradies) überzugehen, d.h. seine geistliche Befreiung zu erlangen und nach Wunsch sogar die höheren Dimensionen zu erfahren**

Der Mensch, genau wie die anderen Informationsobjekte materieller Welt, beginnend bei den Riesensternen und endend bei den kleinsten Teilchen, hat gewisse Projektionen, seine quasi „Spiegelbilder“ auf der energetischen Ebene. Unterschiedliche Völker in verschiedenen Epochen bezeichneten sie jedes auf seine Weise, als sie die unsichtbare Struktur des Menschen in den Büchern des Geheimwissens, in heiligen Schriften und Abbildungen beschrieben und kennzeichneten. **Bezeichnen wir diese lebendigen Projektionen konventionell als „Wesen“**, weil sie durchaus intelligent sind (sogar mehr, als der Mensch vermutet), sie haben eigene Charakteristiken. Diese Wesen stellen energo-informationelle Strukturen, bestimmte lokale Zentren dar. In der unsichtbaren Konstruktion des Menschen sind das seine genauso

untrennbaren Teile, wie zum Beispiel im physischen Körper der Kopf oder die Arme usw. Im Zentrum der Konstruktion (in der Mitte aller Projektionen) befindet sich die Seele.

**Die Wesen stellen energo-informationelle Strukturen dar und spielen eine wichtige Rolle nicht nur im Leben des Menschen, sondern auch in seinem postmortalen Schicksal.** Sie besitzen riesige Fähigkeiten, sind mit den anderen Dimensionen verbunden, wo die Interaktion auf feiner energetischer Ebene erfolgt. Dank ihnen kann der Mensch aus der Position höherer Dimensionen der materiellen Welt, bis einschließlich der sechsten, auf die Welt einwirken. **Die Wesen des Menschen werden nach ihrer Lage um die Konstruktion und der konventionellen Orientierung hinsichtlich seines physischen Körpers definiert: das Vordere, das Hintere, das Rechte und das Linke.** Sie stellen die Hauptfelder, sagen wir es so, „lebendige Seiten“ der vierkantigen abgeschnittenen Pyramide in der gesamten menschlichen Konstruktion dar. Sie befinden sich ungefähr eine ausgestreckte Armlänge vom physischen Körper des Menschen entfernt, in den ihren Namen entsprechenden Richtungen: vorne, hinten, seitlich (rechts und links).

Die Kenntnisse darüber zählten seit Urzeiten zum sakralen Wissen. In der Mythologie der Weltvölker gibt es darüber viele verschiedene Erwähnungen, von den Urzeiten beginnend bis in die Gegenwart. Diese Informationen findet man in den kosmologischen Mythen und Sagen der Weltvölker, rituellen Handlungen der Magier, Schamanen, Priester, Beschwörer. Insbesondere in den Beschreibungen der Letzteren wird oft davon erzählt, dass ein Mensch, der ein bestimmtes traditionelles Ritual ausführt, sich an die vier Elemente, Himmelsrichtungen, an die vier Geist-Helfer des Menschen usw. wendet. Dabei ist die Mitte in vielen Fällen das Bindeglied: in den heiligen Überlieferungen ist es die Seele, als die Mitte der energetischen Konstruktion des Menschen, „das fünfte Element“ (in anderen Fällen als „erstes Zentrum“ erwähnt); in den praktischen Ritualen ist es das Bewusstsein der Persönlichkeit.

Also, die äußeren Handlungen solcher Beschwörer sind in der Regel entweder ein für das Publikum bestimmtes Theaterspiel oder die Nachahmung des verlorenen Wissens, ohne Verständnis des Wesentlichen, oder einfach eine Verheimlichung des Wissens. In Wirklichkeit findet die Haupthandlung in einem Menschen, in seiner inneren Welt statt. Mit Hilfe bestimmter Kenntnisse und Praktiken sammelt er sich einfach zu einer Einheit zusammen und steuert diese Wesen. Die Persönlichkeit selbst ist dabei das „Steuerungszentrum“. Dank dieser Einheit erweitern sich die Möglichkeiten des Menschen in der unsichtbaren Welt deutlich. Ich betone, dass diese Wesen keine astralen Zwillinge des Menschen sind.

Jedes der vier Wesen stellt, sozusagen, ein bestimmtes energetisches Feld dar. Bildlich gesagt, ist das ein „durchsichtiger Klumpen“, der jede Gedankenform, die der Mensch festlegt, annehmen kann: das Spiegelbild des Menschen selbst oder irgendeine Gestalt eines Tieres oder Geistes usw. Man kann sagen, wenn der Mensch, der sich im veränderten Bewusstseinszustand befindet, in der Ausübung bestimmter meditativer Techniken einem von den Wesen eine bestimmte gedankliche Form verleiht und seine Aufmerksamkeit darauf konzentriert, materialisiert er das.

**Anastasia:** Demzufolge ist es im Grunde genommen der Übergang aus dem Zustand einer Energiewelle in ein materielles Teilchen: sobald der Beobachter sich auf dem Wesen konzentriert, erfolgt der Verwandlungsprozess der Energie in die feine Materie. Dementsprechend nimmt es eine gedankliche Form (ein in sie vom Menschen hineingelegtes Bild) an.

**Rigden:** Ja, dabei bleibt seine Verbindung mit der unsichtbaren Welt vollständig erhalten. Wie ich es bereits sagte, verfügt jedes dieser vier WESEN über seine eigenen Charakteristiken und weist eine bestimmte Verbindung zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt auf.

**Das Vordere Wesen** befindet sich vorne auf Abstand eines ausgestreckten Armes vom physischen Körper entfernt. Es ist mit dem Leben des Menschen im Hier und Jetzt (sowohl in der dritten als auch in den höheren Dimensionen), mit seiner Bewegung von der Gegenwart bis in die Zukunft verbunden. Das ist eine Art Vektor, der Richtungsweiser des Lebensweges. Wenn der Mensch das Geistliche wählt, hat dieser Weg einen Vektor, fokussierte Richtung, als das Streben nach vorn, zum höchsten und finalen Ergebnis - der Verschmelzung der Persönlichkeit mit der Seele bzw. der geistlichen Befreiung. Dieses Wesen ist für die Selbstentwicklung des Menschen, für das geistliche Vorankommen zuständig. Es trägt eine eigenartige emotionale Färbung - des Glaubens, der geistlichen Liebe, der in die Zukunft gesetzten Hoffnung. Wenn die Absichten des Menschen auf dem geistlichen Weg fest sind, dient es ihm auch noch als ein sehr guter Schutz gegen eine äußere unsichtbare Einwirkung fremder oder fremdartiger aggressiver Wesen. Seine Aktivierung kann man am Zustand des Menschen selbst merken: wenn der Mensch sich vergeistigt fühlt, leicht, wenn bei ihm ein Aufkommen positiver Emotionen und ein tiefer geistlicher Antrieb zu beobachten ist.

In den Legenden der Weltvölker wurde das Vordere Wesen oft als ein Einhorn, oder als Element (Geist) des Himmels, der Luft, als ein freier Vogel (Falke oder der mythische Donnervogel, Phönix) dargestellt. Das Symbol eines Vogels diente in den Kulturen vieler Völker auch für die Bezeichnung der Seele, des göttlichen Wesens, des Geistes des Lebens, des Geistes des Himmels, der Freiheit, des Aufstiegs, der Inspiration, der Weissagung und Prophezeiung, einer Verbindung zwischen „den kosmischen Zonen“.

**Anastasia:** In der Tat, denn bereits in der Zeit des Jungpaläolithikums wurden Vögel abgebildet, manchmal die Aufmerksamkeit auf den sakralen Charakter dieser Bezeichnungen akzentuierend. In der Epoche des Neolithikums wurden sie auch in der Kombination mit solaren (sonnigen) Zeichen, die sich über den Vögeln befanden, gezeichnet.

**Rigden:** Absolut richtig, gerade das weist auf eine besondere Bedeutung dieser Zeichnungen hin, natürlich wenn der Mensch das Wissen über die sakralen Zeichen besitzt. Also, was das Vordere Wesen angeht... Das Wissen über die vier Wesen des Menschen erweitert deutlich die Möglichkeiten des Menschen. Die häufigen Verluste von Sleepers passieren wegen der fehlenden Basiskenntnisse in diesen Aspekten. Zum Beispiel die Mehrheit der Sleepers agieren über das Vordere Wesen, ohne es überhaupt zu ahnen. Damit begehen sie einen großen Fehler, der zu den schlechten Ergebnissen ihrer Arbeit, dem unnötigen Zeitverlust und großem

Energieverbrauch führt, was oft zum schnellen Ableben des Operators führt. Erfahrenere Sleepers agieren über ihr Linkes Wesen. Dazu kommen wir etwas später.

**Anastasia:** In der Gesellschaft wissen nur wenige über die Sleepers. Das ist doch eine geheime Spezialeinheit in den Staatssicherheits-Strukturen der zivilisierten Länder. Eigentlich ist es erstaunlich, dass in der Weltgemeinschaft überall eine Politik „der Materialisierung des Bewusstseins der Bevölkerung“ durchgeführt wird, allein „der rebellische Gedanke“ über die Einföhrung einer Wissenschaft, die den energetischen Körper des Menschen studiert, über Existenz dessen man seit Urzeiten wusste, wird ausgelacht. Vor diesem Hintergrund erfolgt ja auch eine verstärkte Entwicklung derartiger Spezialeinheiten fast in allen zivilisierten, miteinander konkurrierenden Staaten. Denn ihre Spezialisten können Information beschaffen, auf bestimmte Personen energetisch einwirken oder die Sicherheit der Staatsoberhäupte dieser Länder gewährleisten, ohne das Zimmer zu verlassen.

**Rigden:** Weil das Schlüsselwort auch bei dieser Frage - „Politik“ ist, deshalb ist dieses Wissen für die Völker unzugänglich. Apropos, weißt du, woher dieser Begriff - „Sleeper“ stammt? Wie man sagt, auf welchen Namen du das Schiff taufst, so sticht es auch in den See. Das Wort Sleeper wurde aus der skandinavischen Mythologie übernommen. Der oberste Gott dort war Odin. Er war Gott der Weisheit, Vater der Magie, der magischen Beschwörungen, der Kenner von Runenschriften und Legenden, ein Priester, Besitzer der magischen Kraft. Er hatte schamanische „Intuition“, beherrschte magische Kunst, war listig und hinterhältig, war „Herrscher über Menschen“. Später trat er auch als Beschützer der militärischen Vereinigungen, und als Anstifter der Militärkonflikte auf.

Also, Odin hatte ein achtbeiniges Pferd Sleipnir (Dahingleitender). Es konnte seinen Herrn blitzschnell aus der Welt der Götter (Asgard) in die jenseitige „dunkle Welt“, in die Welt der Toten (Niflheim), in die Menschenwelt (Midgard) bringen, kurz gesagt zwischen den Welten gleiten. Gerade auf Sleipnir nahm Odin am „Reiterwettbewerb“ gegen den Riesen teil.

**Anastasia:** Nun ja, in der Menschenwelt ändert sich nichts, dieselben politischen, priesterlichen Wettkämpfe, die auf dem Rücken des Volkes ausgetragen und immer noch fortgesetzt werden. Es ist einfach schade um die Menschen, die für diese Priester-Struktur arbeiten und ihre unikale Kraft für Nichts verschwenden, für die Gelüste des vom Tierischen Intellekt versklavten menschlichen Verstandes.

**Rigden:** Was kann man da machen, die Menschen treffen selbst ihre Wahl. Wie man es im Osten sagt: „Wer die Wahrheit nicht kennt, wessen Gedanke instabil ist und wessen Glaube wankt, dessen Weisheit wird nicht vollkommen“. Kehren wir aber zum Thema unseres Gesprächs zurück.

**Das Hintere Wesen** befindet sich hinten auf Abstand eines ausgestreckten Armes vom physischen Körper entfernt. Das ist eine Art Beobachter und „Chronikenschreiber“ der Vergangenheit. Es ist mit der Gegenwart und Vergangenheit des Menschen, mit gespeicherter Information, wobei nicht nur im Laufe dieses Lebens, verbunden. Die Vergangenheit ist für dieses Wesen eine Datenbank und die Gegenwart - die Kontrolle und das Nachverfolgen der

Information, sozusagen im online Modus, im Hier und Jetzt. Das Hintere WESEN ist ein einzigartiges Portal. Das ist „ein Beobachter“, der unmittelbar mit der Pinealdrüse (Epiphyse) verbunden ist. Dank diesem Portal, beim Beherrschen bestimmter Meditationstechniken, kann man in jedes Zeit-Moment der Vergangenheit „Tunneling“ durchführen. Das Hintere Wesen wird gewöhnlich in Form eines Fisches, einer Robbe (zum Beispiel in den Traditionen der Nordvölker), einer Echse, eines Elefanten, einer Schildkröte abgebildet. Es wird mit dem Element Wasser gekennzeichnet, als das, was in die Tiefe der Vergangenheit eintauchen lässt. Bei den sibirischen Völkern blieben mythologische Erwähnungen über eigenartige Gegenüberstellung eines Vogels und eines Mammuts, und bei den Sumerer - eines Vogels und eines Fisches. Das Hintere Wesen kann auch in Form eines Geistes mit menschlichem Gesicht als Symbol der Vergangenheit des Menschen abgebildet werden.

**Das Rechte Wesen** befindet sich rechts, auf Abstand eines ausgestreckten Armes vom physischen Körper des Menschen entfernt. Das ist im Grunde genommen eine der Komponenten des Tierischen Ursprungs im Menschen. Genauer gesagt hat das Rechte Wesen einige qualitativ unterschiedliche Funktionen, die Ausprägung derer davon abhängt, was im Menschen dominiert: der Geistliche oder der Tierische Ursprung. Das Rechte Wesen ist mit dieser Welt eng verbunden. Die hauptsächlich emotionalen Merkmale seiner Manifestation bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs im Menschen sind Aggression, Schwermut oder Angst. Wenn es vom Menschen selbst nicht ausreichend kontrolliert wird, wird er oft seinen „Angriffen“ ausgesetzt. Diese empfindet man als eine Flut von schlechten oder das Negative provozierenden Gedanken, als einen plötzlich aufkommenden Depressionszustand. Charakteristisch bei seinen Attacken ist eine Verengung des Bewusstseins auf irgendein Problem, sowie derartige emotionale Zustände wie Bedrücktheit, Zorn, Geiz, Kränkung, Selbstzerfleischung, Entstehung jeglicher Phantasien und Illusionen, welche die Gedanken um ein Problem kreisen lassen. Das geschieht aber dann, wenn der Mensch diesen Gedanken die Kraft seiner Aufmerksamkeit verleiht.

Ich muss bemerken, dass alle vier Wesen nur die „Geburt“ von jenen oder anderen Gedanken provozieren, die ihrerseits verschiedenen Ausbrüchen bestimmter emotionaler Zustände entsprechen. Die Wesen unterstützen und entwickeln (besonders bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs, indem sie die Situation bis zur Unkenntlichkeit verdrehen und „aus einer Fliege einen Elefanten“ machen) jedoch nur die Gedanken, welche die Persönlichkeit wählt. Der Mensch hat die Wahl, Gedanken welches Wesens er den Vorzug gibt und seine Aufmerksamkeit widmet, einfacher gesagt, wem er zuhört. Sobald er aber seine Wahl trifft, d.h. einige Gedanken bevorzugt, beginnt aktive Arbeit von dem Wesen, welches das Auftauchen dieser Gedanken provozierte.

**Anastasia:** Übrigens, Sie erwähnten mal, dass die Prozesse einer sogenannten geheimen Einwirkung, der Manipulation des Bewusstseins, die Ansteckung der Massen mit Ideen, die in den Menschen Aggression, Bosheit, negative Emotionen provozieren, mit der Aktivierung der Rechten Wesen bei den Menschen in Verbindung stehen.

**Rigden:** So ist das. Die Hemmung der Vorderen Wesen bei den Menschen und Aktivierung deren seitlichen Wesen erfolgt von in dieser Hinsicht kundigen Spezialisten. Eine derartige Einwirkung ist einer Hypnose ähnlich.

Während der Meditation kann man die Einwirkung des Rechten Wesens empfinden und nachverfolgen, verstehen, woher und wie dieser Fluss läuft: es fühlt sich als herabkommender Druck von rechts (von außen nach innen) an. Wenn der Mensch aber dieses Wesen diszipliniert, d.h. seine Gedanken und Emotionen streng kontrolliert, das Negative nicht zulässt, klar der Geistlichen Richtung folgt, bekommt er einen effektiven Helfer, der sich in der Welt der feinen Materie hervorragend orientiert, eine multidimensionale Verbindung mit den gleichnamigen Wesen der anderen Menschen hat. Diese Verbindung, ich wiederhole es, erfolgt unabhängig von Zeit und Raum.

Verschiedene Völker bildeten das Rechte Wesen üblicherweise in Gestalt eines aggressiven Totentieres ab, zum Beispiel eines weißen Tigers (kirgisische Schamanen), eines Bären, Löwen, Leoparden, Affen usw., oder eines mythischen Wächters, eines Geistes. Die Erwähnungen darüber sind in den archaischen mytho-rituellen Traditionen festgehalten, wenn es um Aggression, Angst oder ungewöhnliche Kraft geht. Um dieses Wesen zu symbolisieren, wurde gewöhnlich das Element - Feuer gewählt.

**Das Linke Wesen** befindet sich links, auf Abstand eines ausgestreckten Armes vom physischen Körper des Menschen entfernt. Dieses Wesen ist mit Ahrimans Welt verbunden, mit der Welt des sakralen Wissens des materiellen Ursprungs. Es ist mit sehr vielen Möglichkeiten und Funktionen ausgestattet. Ihre Nutzung von der Persönlichkeit hängt wiederum davon ab, was im Menschen dominiert: der Geistliche oder der Tierische Ursprung. Die Charakteristiken des Linken Wesens bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs sind List, Geschicklichkeit, Hochmut, Betrug und Verführung. Das ist ein kluges, hinterhältiges Wesen, das alles im besten Licht darstellt, nur um den Menschen vom Wichtigsten - vom geistlichen Weg abzulenken. Wenn dieses Wesen von der Persönlichkeit nicht ausreichend kontrolliert wird, provoziert gerade dieses die Zweifel im Menschen, führt vom geistlichen Weg ab. Wenn das Rechte Wesen mit der dummen Aggression, Wut verbunden ist, kann das Linke Wesen im Gegenteil mit seiner Logik verführen, die Genauigkeit die Klarheit des Bewusstseins im Aufbau einer logischen Kette vom Tierischen Ursprung zeigen. Genauso wie das Vordere Wesen, stößt es den Menschen zur Suche nach etwas Neuem an, aber in die materielle Richtung, indem es dem Menschen einflößt, dass er etwas Besseres verdient, oder im Vergleich zu den anderen bedeutender ist. Im Ganzen sind die Gedanken über den Größenwahn und Gier nach der heimlichen Macht über den anderen - die Basis ihrer Attacken gegen die Persönlichkeit bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs im Bewusstsein des Menschen.

Wenn den Menschen solche Gedanken heimsuchen, kann man im Meditationszustand genauso einen Druck von außen nachverfolgen: der wird herabkommend, von der linken Seite drückend spürbar sein. Wenn der Mensch sich selbst, seine Gedanken öfter disziplinieren und dabei dem geistlichen Weg stabil folgen wird, wird das Linke Wesen auch zu einem Helfer und persönlichem „Informanten“ in sakralen Fragen. Das Linke Wesen wird in den alten Traktaten gewöhnlich entweder in Gestalt eines furchteinjagenden oder eines klugen, listigen Tieres

erwähnt oder dargestellt, zum Beispiel eines Wolfes, Schakals, mythischen Ungeheuers, Drachen, einer Schlange oder eines Wächters, Geistes. Als Element dafür wird in der Regel Erde bzw. Asche angegeben, als Symbol der vergänglichen Werte in dieser Welt.

**Anastasia:** Zur Verdeutlichung für die Leser - das Vordere Wesen und zum Teil das Hintere Wesen (im Kontroll- und Überwachungsmodus der Information im Hier und Jetzt) sind die aktiven Helfer bei der geistlichen Selbstvervollkommnung des Menschen. Die seitlichen Wesen (das Linke und Rechte) und auch das Hintere Wesen (mit seiner Informationsdatenbank über die Vergangenheit) führen mehr die Sleeper-Funktionen bei der Arbeit mit den gleichnamigen Wesen anderer Menschen aus, sie spielen auch eine führende Rolle bei der Aktivierung des Tierischen Ursprungs im Menschen.

**Rigden:** Das ist richtig. Besonders das Linke Wesen ist das informativste, ein Champion im Ablesen der Information, Manipulieren der Laune und der Wünsche des Objekts. Bei seiner Aktivierung ist es schwer, ihm von außen Widerstand zu leisten. Es ist aber auch für den Besitzer dieser Aktivierung gefährlich, da es auch ihn irreführen kann. Wenn es um Aggression, Schwermut oder Unterdrückung durch Angst geht, ist dafür das Rechte Wesen zuständig. Das alles funktioniert aber bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs des beobachtenden Objekts. Also, wenn die Menschen nicht in der Lage eines Kaninchens vor der Würgeschlange sein wollen, ist es für sie sehr wichtig zu leben lernen, auf der geistlichen Welle verweilend, nach dem Gewissen zu leben. Sonst, wie man es sagt, „Wenn das Gewissen schläft, flüstern die Dämonen“.

Diese Wesen sind für die Ausführung bestimmter Ziele und Aufgaben in der unsichtbaren Welt nützlich. Sie sind eine Art „kluge, lebendige Instrumente“ der unsichtbaren Welt, die dem Menschen bei seiner geistlichen Entwicklung helfen, natürlich, wenn er sie nutzen und kontrollieren kann. Wenn er diese Kontrolle, die in erster Linie mit der Gedankenreinheit verbunden ist, nicht verwirklichen kann, kontrollieren ihn diese seitlichen Wesen, d.h. sie ergreifen die Kontrolle über den Menschen durch die Dominanz des Tierischen Ursprungs. Um zu lernen, eigene seitliche Wesen zu kontrollieren und zu steuern, muss man für erste verstehen, was sie sind und wie sie agieren. Man sollte ihre Äußerungen in sich, die maximale Aktivierung nachspüren. Diese manifestiert sich in der Regel in Form von wiederkehrenden „gedanklichen Gewohnheiten“, psychologischen „Haken“ für die Persönlichkeit, die auf einer negativen, egoistischen Denkweise basieren. Bei der Dominanz des Tierischen Ursprungs ist es für die seitlichen Wesen gleich, welche negativen oder schmeichlerischen Gedanken im Bewusstsein zu aktivieren und welche äußere Bilder dafür zu verwenden (deshalb hat beim Menschen in seinem gedanklichen Leid immer jemand anderer die Schuld, bloß nicht er selbst). Das Wichtigste für die seitlichen Wesen ist die Kraft der Aufmerksamkeit des Menschen, mit derer Hilfe sie ihre Einwirkung auf ihn selbst verstärken, bildlich gesagt, sie bringen ihn in die Abhängigkeit von sich.

Wegen des materiellen Schleiers der gewohnten dreidimensionalen Weltsicht weiß und versteht die Mehrheit der Menschen nicht das Arbeitsprinzip eigener Wesen im Alltag, obwohl sie mit ihren Erscheinungen ziemlich oft konfrontiert werden. Denn beim Denken über andere Menschen, unsere Bekannte, Freunde, Verwandte usw. (über die Menschen, mit denen wir die

Möglichkeit eines persönlichen Kontakts und entsprechend eines Kontakts mit ihrem Biofeld hatten), kontaktieren wir eigentlich unmittelbar mit ihren Wesen. Wenn wir in geistliche Richtung, positiv denken, kontaktieren unsere Vorderen Wesen miteinander, wenn in materielle Richtung, negativ - interagieren unsere gleichnamigen seitlichen Wesen. Wie geschieht das? Sobald der Mensch an einen bestimmten Menschen denkt, seinen Gedanken auf ihn konzentriert, erfolgt ein Informationsaustausch auf der Ebene der feinen Energien zwischen den gleichnamigen Wesen dieses Menschen und desjenigen, an den er denkt. Zum Beispiel dachten wir gerade an irgendeinen Menschen, den wir zehn Jahre nicht sahen, und er rief uns fast im selben Moment an oder kam am gleichen Tag zu Besuch. Oder passiert Folgendes, dass der Mensch während des Gesprächs im Vorfeld weiß, was genau sein Gesprächspartner sagen wird, er fühlt seine Stimmung und gedankliche Flut noch bevor er etwas sagt. Was ist der Grund dafür? Das ist gerade der Ausdruck des Zusammenwirkens der Wesen. Eines unserer Wesen nahm einfach Kontakt mit dem gleichnamigen Wesen des anderen Menschen auf. Für die Wesen gibt es nämlich weder Zeit noch Raum in unserem Verständnis, sie leben nach anderen Gesetzen. Das sind eine Art Vermittler der Persönlichkeit in ihrer Verbindung mit den anderen Welten.

Es kommt oft vor, dass der Mensch, der sich um die Reinheit seiner Gedanken nicht besonders kümmert (für die Einwirkung von außen offen ist), sich mit irgendwelchen seinen alltäglichen Sorgen beschäftigt und wie aus dem heiteren Himmel beginnt sich zu ärgern, oder eine unerklärliche Angst zu fühlen. Die Ursache liegt im Informationsaustausch. Dieser Austausch kann verschiedener Art sein, u. a. als informationelle Erscheinungsformen der Subpersönlichkeiten, über die wir gesprochen haben, eines Kontakts der seitlichen Wesen des Menschen mit den gleichnamigen Wesen anderer Menschen und aus anderen Gründen. Das kann auch der Ausdruck des Willens vom Tierischen Intellekt sein (aus einem Grund, den der Mensch nicht mal ahnt) über das System der Aktivierung des Tierischen Ursprungs im konkreten Individuum oder in mehreren Menschen, unabhängig davon, wo sie sich befinden, ob sie einander kennen oder nicht. Deshalb ist es für jeden Menschen, der den geistlichen Weg geht, sehr wichtig über diese Erscheinungsformen zu wissen und eigene Gedanken kontrollieren zu können, das Einmischen des für ihn fremden Willens des Tierischen Intellekts in sein Leben nicht zuzulassen.

**Anastasia:** In vielen Fällen verstehen und wissen die Menschen nicht mal über die Existenz derartiger Wirkungsmechanismen seitens unsichtbarer Welt, obwohl sie im alltäglichen Leben viel darunter leiden.

**Rigden:** Ja, die Menschen können es nicht verstehen und darüber nicht wissen, aber gerade sie wählen, welche Gedanken sie bevorzugen. Die Mechanismen der Einwirkung seitens unsichtbarer Welt können sehr unterschiedlich sein. Wenn der Mensch sich in einem Zustand des Tierischen Ursprungs befindet, reicht es, ihn einfach auf derartige unsichtbare Weise mit Hilfe der seitlichen Wesen auf den negativen Ausbruch (Aggression, Angst) zu provozieren, damit er sich öffnet und aus dem Gleichgewicht gerät. Anders gesagt, mit ihm in Resonanz treten. Seine eigene Energetik nutzend, kann man dann auf seine seitlichen Wesen, die ihn steuern, unmittelbar einwirken. Übrigens, genauso gehen auch die Kanduks vor, die du im



Buch „Ezoosmos“ erwähntest. Sie provozieren die Menschen auf das Negative, wonach sie die Führung über ihr Bewusstsein ergreifen. Dieses Wissen, als Instrument der unsichtbaren Einwirkung auf die Menschen, nutzten auch die Hierophanten in den alten Zeiten, auch die heutige Priesterschaft von Archonten wendet diese Techniken fleißig an. Jedoch nicht nur Archonten besitzen dieses Wissen. Manche Sleepers nutzen es genauso in ihrer Arbeit. Denn das ist lediglich ein Instrument. Alles hängt davon ab, wer, wie und mit welchem Ziel es benutzt.

**Anastasia:** Erklären Sie bitte den Lesern, was geschieht mit dem Vorderen und mit dem Hinteren Wesen, wenn die seitlichen Wesen aktiv sind?

**Rigden:** Im Allgemeinen, kann man sagen, wenn im Menschen bei Dominanz des Tierischen Ursprungs die seitlichen Wesen aktiv arbeiten (das sieht man am Auftauchen der negativen Gedanken oder am emotionalen Ausbruch des Menschen im Gespräch mit anderen), werden das Vordere und das Hintere Wesen anstatt ihrer wahren Bestimmung - der Hilfe in der geistlichen Selbstvervollkommnung des Menschen, einfach von den seitlichen Wesen für ihre Bedürfnisse ausgebeutet. Bedürfnisse des Tierischen Ursprungs sind, wie auch die der gesamten Materie, immer die gleichen, sie laufen auf den Kampf um die Macht hinaus. Infolgedessen wühlt das Hintere Wesen im Gedächtnis aktiv die Momente um, die verschiedene Lebenssituationen betreffen, bei denen es eine Aktivierung des Kampfes um den Einfluss, Aggression, Manipulation, Konzentration auf Egoismus usw. gab. Das Vordere Wesen funktioniert in dieser Zeit praktisch nicht seiner direkten Bestimmung entsprechend. Es aktiviert lediglich hin und wieder das Gefühl der Hoffnung für die Zukunft, das vom Bewusstsein (nach musterartiger, materieller Gedankenweise) in die Hoffnung des Menschen auf zukünftiges Wohlergehen in der materiellen Welt mit Erfolg verdreht wird. Die Erschaffung einer solchen Situation allerdings verschuldet der Mensch selbst, weil, gerade er wählt, welche Gedanken in seinem Kopf er bevorzugt.

**Anastasia:** Wenn aber im Menschen der Geistliche Ursprung dominiert?

**Rigden:** Dann läuft alles qualitativ anders ab. Der Mensch konzentriert sich mehr auf die Kontrolle seiner Gedanken, auf die Selbsterziehung, auf die geistliche Entwicklung, Selbstvervollkommnung. In ihm arbeitet aktiv das Vordere Wesen, und dank der Gedankendisziplin führen die seitlichen Wesen, sagen wir es so, die zusätzliche Funktion ähnlich wie Wächter aus. Dann, selbst wenn von außen die Information mit aggressivem, manipulativem Inhalt kommt, die das Hintere Wesen abliest, stört sie den Menschen nicht, da bei ihm das Vordere Wesen aktiviert ist. Er ignoriert einfach gedanklich diese Information. Die durch Gedankendisziplin kontrollierten seitlichen Wesen, außer dass sie an der Vorbeugung der Entwicklung einer unerwünschten Situation teilnehmen, helfen sie zudem in der Tat auch bei der Erkundung der unsichtbaren Welt, dank ihrer Möglichkeiten und wechselseitiger Verbindung mit den anderen Dimensionen. Deswegen ist es wichtig, ein wahrer Mensch zu sein, aus dem Standpunkt des Geistlichen Ursprungs zu leben.

**Anastasia:** Aus eigener Erfahrung und aus Erfahrung unserer Gruppe weiß ich, wenn die Menschen mit der praktischen Erkundung dieser Wesen konfrontiert werden, kommen bei

ihnen anfangs verschiedene Emotionen hoch (von Verwunderung bis zur Angst) vom Treffen, sozusagen, mit sich selbst in der unsichtbaren Welt. Möglicherweise geschieht es aus Gewohnheit, sich von der Kindheit auf im Sichtwinkel der Dreidimensionalität zu sehen, und wegen der Überraschung, sich in absolut anderer Form und Umfang aus der Position anderer Dimensionen zu sehen.

**Rigden:** Das ist selbstverständlich. Da auf den ersten Etappen der Erkennung seiner Wesen der Mensch die Gewohnheit, die durch die Lebenserfahrung in der Dreidimensionalität in seinem Bewusstsein fest verankert ist, noch nicht überwand, wenn jedes neue Ereignis bei ihm eine Mischung und einen Kampf zwischen zwei Gefühlen hervorruft: Angst und übermäßiger Neugier. Was in ihm gewinnt, so wird das Ergebnis der Erkennung sein. Eine derartige Angst ist lediglich eine falsche Wahl, eine Emotion vom Tierischen Ursprung, in die die Persönlichkeit die Kraft ihrer Aufmerksamkeit investiert und sie auf diese Weise materialisiert. Man sollte die geistliche Freiheit in der Erkenntnis der Welt haben, d.h. von derartigen Ängsten durch eigene konstante Wahl, Selbsterkennung, Streben nach der höheren, geistlichen Welt befreit sein. Ein in geistlicher Erkenntnis erfahrener Mensch empfindet keine Angst vor der sich ihm eröffnenden unsichtbaren Welt. Er beginnt dieses Wissen einfach zu nutzen, er begreift, dass die Wesen, die er beobachtet, seine eigenen Bestandteile sind. In der Tat ist das er selbst in verschiedenen Erscheinungen mehrschichtiger Realität.

**Anastasia:** Ja, wie man es im Volksmund sagt: „Gott gibt nichts Unnötiges“.

**Rigden:** Absolut richtig. Das Vorhandensein dieser Wesen steht im Zusammenhang mit der menschlichen Wahl, bzw. mit dem Schaffen von Bedingungen für diese, mit Verleihen der Persönlichkeit eines gewissen Freiheitsgrades. Darin liegt der Sinn der gesamten mehrdimensionalen Konstruktion des Menschen. Wenn es die seitlichen Wesen nicht gäbe, gäbe es auch keine Freiheit der Wahl zwischen den Wünschen der materiellen Welt und den geistlichen Bestrebungen, zwischen „Gut und Böse“. So würde der Mensch, trotz der eingeschränkten Bedingungen (in der Materie eingesperrt), die Seele in seinem Inneren fühlen und intuitiv zu Gott gehen. Mit diesen verschiedenartigen Wesen hat er aber die Alternative der Wahl: Bosheit, Aggression, Neid, Hochmut und endlose Wünsche der Materie zu wählen, oder dem ganzen keine Kraft seiner Aufmerksamkeit zu schenken, sich auf die Seite des Geistlichen zu stellen und nur eins wünschen - eigene geistliche Befreiung und das Kommen zu Gott.

Die geistliche Entwicklung des Menschen kann man bildlich mit einer Autofahrt mit periodischen Schlupfen vergleichen. Am Anfang schaltet sich das Bewusstsein oft und unkontrolliert von einem emotionalen Zustand in einen anderen um. Das ist mit einem Neuling, der am Steuer sitzt und die Pedale „Gas“ und „Bremse“ noch verwechselt, vergleichbar. Die Gedankendisziplin, die Kontrolle des eigenen Bewusstseinszustandes ist gerade der Versuch des Menschen zu lernen, sich selbst, seine Emotionen, Wünsche, Gedanken zu steuern, und dabei den klaren Bewegungskurs - seine Lebenspositionen, seine Hauptwahl zu halten. Das bedeutet, sein Leben achtsam und mit voller Verantwortung zu leben, sich auf die geistliche Richtung klar zu orientieren und sie stets in seinem Aufmerksamkeitsfokus zu halten. Bildlich gesagt, das ist das Streben danach, trotz der kleinen Schlupfe mit dem Auto zum Ziel zu fahren.

Natürlich, wenn du dich öfter kontrollieren und auf deinem Weg aufmerksamer sein wirst, (ohne nach links und rechts zu glotzen, indem du den von den seitlichen Wesen stammenden Gedanken und Emotionen die Aufmerksamkeit schenkst), desto höher wird die Geschwindigkeit deiner Bewegung (geistlichen Entwicklung).

**Anastasia:** Das ist ein gutes Beispiel. Wenn man sich überlegt, lebt die Mehrheit der Menschen ihr Leben im geistlichen Sinne unbewusst, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken der seitlichen Wesen lenken. Sie setzen sich kleine alltägliche Ziele und materielle Aufgaben, wie: zu sparen, zu stehlen, zu kaufen, seine vorübergehende Bedeutsamkeit in der Familie, auf der Arbeit, in der Gesellschaft zu festigen usw. Bildlich gesagt, sie fahren mit dem Auto im Kreis und vergeuden dabei ihr Benzin (die Lebensenergie).

**Rigden:** Sie leben ihr Leben einfach nach ihrer inneren Wahl, im Grunde genommen ein leeres Leben, das für sie das Archonten-System bereitete: sei von morgens bis abends ein „Roboter“, mit einem eingeschränkten Bewusstsein, einem engen Spektrum an Interessen und alltäglichen Sorgen. Das alles sind jedoch Bedingtheiten, die auf der Welt ausreichend angepriesen sind, um den Menschen zu zwingen, daran zu glauben und für dieses ausgedachte System - eines der Programme des Tierischen Intellekts zu arbeiten. In Wirklichkeit fesselt sich der Mensch selbst in die Ketten dieser dreidimensionalen Welt, weil es ihm leichter fällt, ein Sklave in diesem System der materiellen Werte zu sein, als mit seiner geistlichen Arbeit die wahre Freiheit, als persönlicher Passierschein in die Ewigkeit, zu erlangen. Das Leben des Menschen liegt in seinen Händen, in seinem Recht auf die Wahl, in seinem Wunsch, sich zu vervollkommen und an sich selbst zu arbeiten.

**Anastasia:** Ja, besonders in unserem Jahrhundert der Informationstechnologien den Menschen verschiedene Informationen über das geistliche Erbe unterschiedlicher Völker zugänglich. Wer sucht, der findet.

## MEDITATION „CHETVERIK“

*(Technik)*

Die allerersten Schritte in die geistliche Richtung sind in deinen vorangegangenen Büchern beschrieben. Bevor ich den Lesern die nächste Etappe der tieferen Selbstarbeit wie die Meditation „Pyramide“ mitteile, sollte man zuerst über eine einfache, aber nützliche Meditation zum Erkunden eigener vier Wesen erzählen. Sie wurde von verschiedenen Völkern zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich genannt. Zum Beispiel wurde sie im tiefen Altertum bei den Slawen, lange Zeit vor der Entstehung des Christentums und der Einführung dieser Religion ins Bewusstsein auch dieses Volkes, „Chetverik“ (russ. четверик – „Vierer“) genannt und war eine der grundlegenden ursprünglichen Praktiken im Prozess der Selbstvervollkommnung auf dem geistlichen Weg des Menschen ...

**Anastasia:** Meinen Sie die Meditation für die bewusste Wahrnehmung eigener vier Wesen?! Das ist wirklich eine sehr wirksame Meditation, die auf die Erkenntnis seiner selbst gerichtet

ist, auf das Aufdecken der Besonderheiten der täglichen Arbeit eigener Wesen, deren Einflusses auf das Bewusstsein durch Gedanken und emotionale Zustände.

**Rigden:** Diese einfache Meditation stellt eigentlich den ersten Schritt zum bewussten Kennenlernen eigener Wesen dar. Bei ihrem Einüben lernt der Mensch nicht nur eigene emotionale Zustände zu regulieren, sondern auch den wahren Grund ihres Entstehens zu verstehen. Im gewohnten Lauf des Lebens bemerkt der Mensch in der Regel nicht und verfolgt auch nicht nach, warum er plötzlich von der Welle verschiedener, wie das Wetter wechselhafter, Stimmungen, Emotionen überrollt wird: von Bosheit, Aggression oder Arglist gepaart mit Egoismus, manchmal attackiert ihn Angst, mal tauchen unerwartet Erinnerungen aus der Vergangenheit mit ihrer negativer Last auf usw. Bestenfalls identifiziert der Mensch diese Zustände in sich als offenkundige Erscheinung des Tierischen Ursprungs, welcher das Bewusstsein bereits vollständig ergriffen hat. Er beginnt, unter diesem Teufelskreis von Gedanken und Emotionen zu leiden und verstärkt sie zugleich mit seiner Aufmerksamkeit. Mit anderen Worten durchschaut der Mensch die anfängliche Provokation seitens der seitlichen WESEN nicht. Diese Meditation trägt zum Erwerben der Fähigkeiten bei, die es ermöglichen, diesen Prozess nicht nur nachzuverfolgen, sondern ihn auch rechtzeitig zu stoppen, das heißt ihn zu beenden, bevor dieser Zustand den Menschen vollständig verschlingt. Diese Meditation ist somit nicht nur sehr wirksam, sondern auch sehr leicht anzueignen, was besonders für Anfänger sehr wichtig ist, da sie einer Psychotechnik nahekommt.

**Das Ziel dieser Meditation** ist es zu lernen, die Momente der Aktivierung jedes der vier Wesen zu verstehen, sie nachzuempfinden, die emotionalen Aufschwünge zu identifizieren, die diese Aktivierung begleiten, sowie den Charakter der Erscheinung dieser oder jener Gedanken zu verstehen, die durch diesen Prozess erzeugt werden und die später den Stimmungswechsel beeinflussen.

Diese Meditation wird im Stehen durchgeführt. Der Meditierende stellt sich vor, in der Mitte der Basis einer kleinen vierkantigen Pyramide zu stehen, das heißt, er befindet sich also im mittleren Zentrum des Raumes, der in der Art eines Schrägkreuzes geteilt ist, jeder Teil dessen grundsätzlich das Feld eines der vier Wesen darstellen wird. Hier werde ich etwas erläutern. Die quadratische Basis der Pyramide ist konventionell durch die Diagonalen in vier gleiche Teile aufgeteilt, das heißt, als schräges Kreuz in Form des Buchstaben „x“. Der Meditierende befindet sich im Zentrum an der Schnittstelle der Linien des Kreuzes, welches den Raum um den Menschen konventionell in vier räumliche Bereiche aufteilt. Einfacher gesagt, vorne, hinten, sowie an den Seiten vom Meditierenden befinden sich quasi dreieckige Räume. Ungefähr so werden diese Felder der vier Wesen im menschlichen Verständnis aussehen ...

Jetzt werde ich die Lage des Zentrums von jedem Wesen präzisieren. Die Zentren der jeweiligen Wesen befinden sich in diesen dreieckigen Räumen ungefähr in einem Abstand etwas weiter als ein horizontal in jede der vier Richtungen gestreckter Arm. Das energetische Zentrum jedes Wesens stellt konventionell eine Art Verdichtung dar, sagen wir mal so, ähnlich einer Form, die an einen Ball oder eine kleine Kugel erinnert, mit der Konsistenz, bildlich gesprochen, etwa wie ein Gasplanet. Kleine Kugel - das ist eine symbolische Darstellung des Zentrums jedes Wesens, für eine bessere Aneignung und für das einfache Verständnis dieser

Meditation. In Wirklichkeit ist dies eine komplizierte Struktur. Solch ein bildlicher Vergleich mit einer Kugel gleicht der Wahrnehmung der Struktur des Menschen in der ersten Dimension, wenn sie wie ein Punkt aussieht. Aus den höheren Dimensionen jedoch wird die Struktur des Menschen bereits in ihrer ganzen Vieldimensionalität als eine komplexe energetische Konstruktion wahrgenommen. Genau so sind die Zentren dieser Wesen: Sie sind nur vergleichsweise für das Verständnis eines Bewohners der dritten Dimension – Kugeln.

*Also, wir beruhigen die Gedanken, die Emotionen und tauchen in einen meditativen Zustand ein. Die Atmung ist gewohnt, ruhig. Wir öffnen die Handchakren, die sich in der Mitte der Handflächen befinden. Wir atmen ein, dabei lassen wir die „Qi“ Energie (die Luftenergie) durch Chakras der Handflächen fließen und leiten sie entlang der Arme nach oben bis zur Schulterebene. Beim Ausatmen leiten wir die „Qi“ Energie (Energie der Luft) von den Schultern nach unten entlang der seitlichen Meridiane (ungefähr auf beiden Seiten des Körpers) und verbinden die beiden Ströme im Chakra „Hara“ (das sich etwa drei Finger unter dem Bauchnabel befindet), mit dieser Energie den Unterbauch wie einen Kelch mit Wasser auffüllend. Danach, nach der Füllung (bei manchen Menschen wird das auf den ersten Etappen eine gedankliche Vorstellung sein, die anderen werden eine leichte Schwere im Unterbauch verspüren) leiten wir die angesammelte Energie aus dem Unterbauch entlang der Wirbelsäule in den Kopf, speziell in den Bereich des Hypothalamus im Zwischenhirn („die Urstrukturen“ des Gehirns, die sich praktisch in der Mitte des Kopfes befinden). Genau diese Stelle (das Zentrum des Kopfes) wird eine Art Mittelzentrum sein, wohin der Meditierende in dieser Meditation immer wieder „zurückkehren“ wird.*

**Anastasia:** Hier möchte ich noch zwei interessante Momente erwähnen, von denen Sie uns einst erzählten. Erstens, nicht von ungefähr verbindet man oft das Auffüllen des Chakras „Hara“ mit dem Auffüllen eines Kelches mit Wasser. Das Wort „Hara“ bedeutet in der Übersetzung vom Japanischen – „Bauch“. Wie Sie bereits erzählten, repräsentierte viel früheres Sanskritwort „harā“ in altindischen Traktaten einen der Namen der höchsten Schöpfungskraft des weiblichen Ursprungs — der Göttin Shakti. Das Wasser und der Kelch hatten im Kontext des sakralen Wissens über den Menschen einen allegorischen Sinn, der auf die in den geistlichen Praktiken wirkenden Kräfte und Prozesse hindeutete. Zweitens, was unmittelbar diese Meditation betrifft, akzentuierten Sie damals unsere Aufmerksamkeit darauf, dass der Meditierende lediglich nur am Anfang sich auf die Atmung konzentriert wie auf den für ihn gewöhnlichen alltäglichen Prozess, bis zum Auffüllen des Unterbauches mit der Energie. Später versetzt er einfach seine Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Energie entlang der Wirbelsäule und auf die Verfolgung des weiteren Prozesses der Meditation, dabei erfolgt die Atmung bereits natürlich, automatisch. Damals halfen mir diese Klarstellungen, die ersten Schritte im Zusammenhang mit der Aneignung dieser Meditation zu verstehen.

**Rigden:** Richtig. Während der Meditation sollte die Atmung ruhig, natürlich und die ganze Aufmerksamkeit auf die in diesem Moment stattfindenden Prozesse konzentriert sein ... Also, zunächst befinden sich alle Gefühle, natürlich, wie in jeder anderen Meditation, im ausgeglichenen Zustand, in einem Ruhezustand. Dementsprechend werden sich auch alle vier Wesen des Menschen im „neutralen“, nicht angeregten Zustand befinden. Der Meditierende

spürt sie sozusagen gleichzeitig. Die Zentren der Wesen sind wie große Bälle, kleine Sonnen, kleine Planeten und ähnliches, wie es für einen am Anfang bequem ist, all das sich bildlich vorzustellen. Durch das Einüben dieser Meditation lernt der Mensch im Laufe der Zeit, die Arbeit seiner Wesen mithilfe der inneren Empfindungen zu fühlen. Wenn er entsprechende eigene Erfahrung bekommt, wird er diese bildlichen Vorstellungen nicht mehr benötigen. Dann beginnt bereits eine andere Arbeitsstufe der Selbsterkenntnis.

**Anastasia:** Ja, aus eigener anfänglicher Erfahrung während der Aneignung der geistlichen Praktiken bemerkte ich folgende Besonderheit: wenn du beim ersten Mal hörst, wie die neue Meditation durchzuführen ist, entstehen „Tausend Fragen“ vom Verstand, wie genau sie auszuüben ist. Jetzt verstehe ich, warum Sie immer solche vielfältigen assoziativen Vergleiche und Erläuterungen bei der Erklärung einer neuen Meditation geben. Das sind Erklärungen für den Verstand, damit das materielle Gehirn anfangs wenigstens etwas versteht, einfach das allgemeine Schema der Meditation begreift. Das heißt, das ist ein Versuch, dem Menschen (dessen Bewusstsein derzeit in einem Wahrnehmungsmodus der dritten Dimension arbeitet) jene Erscheinungen zu erklären, die in der Meditation auftreten werden, wenn sein Bewusstsein in einen Wahrnehmungsmodus anderer Dimensionen wechselt, genauer gesagt der Teile seiner Konstruktion, die sich in anderen Dimensionen befinden. Denn wenn du die Meditation als solche machst, erweist sich alles als sehr einfach und klar, weil du sie mit Tiefgefühlen machst, dazu noch im veränderten Bewusstseinszustand, wenn du eine erweiterte Wahrnehmung der Welt hast und die typische Selbstanalyse des Bewohners der dritten Dimension ausgeschaltet ist.

**Rigden:** Zweifellos, alle Dimensionen sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig, es betrifft unter anderem auch die sechs Dimensionen, in denen sich „die mehrschichtige“ energetische Konstruktion des Menschen befindet. Zum Verständnis der Erscheinungen, die in den Dimensionen höher als die dritte geschehen, sind meditative Erfahrung und reale Veränderungen des Menschen notwendig, sagen wir so, zumindest in seiner grundlegenden Weltanschauung, der täglichen Arbeit an sich selbst. Nur dann wird er begreifen können, was er in Wirklichkeit darstellt, was die Welt ist und welche Geheimnisse sie in sich birgt. Sobald der Mensch die eigene Erfahrung macht, so wird er keine „Tausende Wörter“, verschiedene Erklärungen für den Verstand mehr brauchen. Ihm wird eine Andeutung auf die Manifestation einer oder anderen Erscheinung genügen, um diese zu identifizieren und zu verstehen, was und wie geschieht.

Übrigens werde ich hier noch eine Information als Nahrung für den Verstand anbringen, in Bezug auf die Gehirnstrukturen, die an dieser Meditation beteiligt sind. Das Zwischenhirn ist eine Art Kollektor für alle Arten der Sensibilität. Es nimmt an den Regelungsprozessen des Gedächtnisses, des Schlafes, des instinktiven Verhaltens, der psychischen Reaktionen, an der Steuerung verschiedener Arten der Sensibilität usw. unmittelbar teil. Was stellt der subthalamische Bereich des Zwischenhirns Hypothalamus, mit dem Gewicht von lediglich 5 Gramm, dar? Im Hypothalamus liegen die wichtigsten Zentren des vegetativen Nervensystems. Also, genau dort geschieht die Koordination der Funktionen der sympathischen und parasympathischen Zentren des vegetativen Nervensystems, auf die sich, kann man sagen, der

ganze Organismus stützt. Hypothalamus steuert die Hauptprozesse der Homöostase, das heißt er unterstützt das dynamische Gleichgewicht des inneren Milieus bei der Veränderung äußerlicher Bedingungen mittels koordinierter Reaktionen. Darüber hinaus befindet sich im verlängerten Mark auch das Zentrum des Hauptnervs des parasympathischen Nervensystems, des längsten der Schädelnerven — des umherschweifenden Nervs (nervus vagus), dessen Zweige an der Bildung *des Sonnengeflechts* beteiligt sind.

Aber zurück zur Meditation...*Gerade aus dem Zentrum des Gehirns (konventionellen Mittelzentrum), aus dem oben genannten hypothalamischen Bereich des Zwischenhirns, und weiter durch bestimmte Punkte am Kopf führt der Meditierende die Energie (die er in „Hara“ ansammelte und durch die Wirbelsäule ins Gehirn verschob) abwechselnd zum Zentrum jedes Wesens.* Auf diese Weise aktiviert der Mensch künstlich seine Wesen, wodurch er unterschiedliche primäre emotionale Impulse in sich erzeugt und diese zugleich erforscht. **Die Aufgabe des Meditierenden ist:** zu lernen, die Arbeit jedes seiner Wesen zu erkennen, deren Ergebnis sich im Alltag in Form von bestimmten emotionalen Aufschwüngen und Gedanken äußert. Betrachten wir einmal den Prozess der Interaktion des Menschen mit jedem seiner Hauptwesen während der Meditation etwas genauer.

**Zuerst arbeitet der Meditierende mit dem Rechten Wesen.** *Bei der Durchführung der Meditation kommt die „Qi“ Energie aus dem Hypothalamus-Bereich des Zwischenhirns durch den rechten Mandelkern, der sich in der Tiefe des Temporallappen des Gehirns befindet. Danach fließt die Energie durch den Punkt oberhalb des rechten Ohrs direkt in das Kugel-Zentrum des Rechten Wesens.*

*Für diejenigen, die den Aufbau eigenen Gehirns nicht kennen, merke ich an, dass es im Gehirn des Menschen zwei Mandelkerne gibt, die sich jeweils auf der rechten und linken Seite befinden. Das ist eine sehr interessante subkortikale Hirnstruktur, die mit der Bildung von Emotionen verschiedener Art verbunden ist.*

**Anastasia:** Ja, der Wissenschaft ist es heutzutage bereits bekannt, dass die Mandelkerne für die Fähigkeit, Informationen von den Gesichtern anderer Menschen abzulesen, zuständig sind. Auf diese Weise versteht der Mensch unterbewusst, wie diese Menschen sich in diesem Moment fühlen. Der Mechanismus des Ablesens der Information an sich ist jedoch den Wissenschaftlern noch nicht ganz klar.

**Rigden:** Klare Sache, weil dieses Ablesen, so wie auch andere Funktionen der Mandelkerne, mit der Arbeit der seitlichen Wesen des Menschen in seiner energetischen Konstruktion verbunden ist. Im physischen Körper sind die Funktionen der Mandelkerne mit den vegetativen emotionalen Reaktionen, der Gewährleistung des Abwehrverhaltens, der Motivation des bedingten Reflexverhaltens verbunden. Wobei heutzutage bereits die Tatsache wissenschaftlich erwiesen ist, dass eine Beschädigung des Mandelkernkomplexes zum Teilverlust der Strukturen führen kann, die für Wut, Aggression, sowie für das Gefahrengedächtnis verantwortlich sind. Mit anderen Worten kann es dazu führen, dass die Angst in einem Menschen teilweise verschwindet und er somit einer ständigen Gefahr ausgesetzt wird, die er nicht wahrnehmen wird. In der Medizin gab es sogar Versuche einer

Behandlung der Ängste und der unkontrollierbaren Aggressionsausbrüche mittels der chirurgischen Zerstörung des Mandelkernkomplexes. Ich möchte hier anmerken, dass das Ziel nicht immer die Mittel für sein Erreichen rechtfertigt. Der Sieg über sich selbst ist viel wichtiger als jeder chirurgische Eingriff. Vor allem, weil der Mensch sich dennoch nicht von allen Ängsten und Erscheinungsformen des Tierischen Ursprungs lösen wird. Eigentlich gibt es im menschlichen Organismus, im Großen und Ganzen, keine „überflüssigen Teile“, somit sollte man aus ihm ohne eine akute Notwendigkeit nichts entfernen.

Noch ein paar Worte zu dem Punkt über dem Ohr. In diesem Bereich gibt es ebenso Strukturen (energetisch mit der Konstruktion des Menschen verbunden), die am Prozess der Wahrnehmung räumlicher Beziehungen vom Menschen, welcher sich im veränderten Zustand des Bewusstseins befindet, teilnehmen... genauer gesagt, an seiner Orientierung in den Räumen verschiedener Dimensionen. Die vier Wesen sind an diesem Prozess ebenso beteiligt. Obwohl hier ein bestimmtes Phänomen stattfindet. Für diese Wesen existieren Raum und Zeit nicht in der Form, in der sie der Bewohner der Dreidimensionalität wahrnimmt. Jedoch gerade dank der Arbeit der Wesen entsteht bei dem Menschen ein intuitiv genauer Orientierungssinn in Zeit und Raum.

Natürlich kannten früher die Menschen keine solchen Einzelheiten über die Verbindung der energetischen Konstruktion des Menschen mit den physischen Strukturen des Gehirns. Nichtsdestotrotz waren diejenigen, die diese Meditation vor langer Zeit praktizierten, nicht weniger erfolgreich. Die Menschen des Altertums stellten sich einfach vor, dass „der Atem des Windes“ auf dieser Meditation-Etappe zuerst durch das Zentrum des Kopfes, dann durch ihre äußerlichen Punkte in die konkreten Stellen im Raum ging, wodurch dort bestimmte Vorgänge geschahen. Zum Beispiel, in den altrussischen geistlichen Praktiken wurde dieser Prozess als ein *Loswinden des Wirbels* vorgestellt, als Kontakt mit den Herrschern der vier Winde, die mit *Charakteristika der vier Jahreszeiten* ausgestattet wurden: *winterlich, sommerlich, herbstlich und frühlingshaft (das Letztere, mit der Charakteristika des Vorderen Wesens, wurde von den Altslawen am meisten verehrt)*.

**Anastasia:** Meinen Sie damit, dass der Mensch nicht unbedingt gründlich den Aufbau des Gehirns kennen muss, um diese Meditation qualitativ auszuführen?

**Rigden:** Ja, aber für die allgemeine intellektuelle Entwicklung ist dieses Wissen nützlich... Später kann die Erfahrung dieser Meditation einfach im Alltag angewendet werden, indem man die anfänglichen Prozesse der Entstehung negativer Gedanken und Emotionen verfolgt und entsprechend rechtzeitig ihre unerwünschte Entwicklung verhindert. Dieser Prozess der Arbeit an sich selbst wird mit der Zeit zur Gewohnheit wie zum Beispiel das Gehen. Schließlich lernt ein Mensch zunächst das Gleichgewicht zu halten, dann seine Beine zu bewegen, und danach geht dieser Prozess in die tägliche Gewohnheit ein. Infolgedessen achtet der Mensch schon nicht mehr darauf, wie er sich im Raum bewegt. Er nutzt einfach das fertige Ergebnis seiner früheren Arbeit, um die alltäglichen Aufgaben zu bewerkstelligen. Genauso ist es auch mit der Erfahrung der Einübung dieser Meditation. Indem der Mensch jeden Tag die Entstehung oder den Aufschwung seiner emotionalen Zustände kontrolliert, bewahrt er die Aufmerksamkeit und Lebenskräfte vor dem Verschwinden für die Durchführung wichtigerer geistlicher Aufgaben.



Ohne solche Kontrolle verschwendet er für gewöhnlich unbewusst diese seine Kräfte für die Programme und den Willen des Tierischen Intellekts, indem er im Bewusstsein den negativen Gedanken und den Emotionen zu dominieren erlaubt.

**Also, wie erfolgt die innere Arbeit mit dem Zentrum des Rechten Wesens.** Gewöhnlich bemerkt der Mensch in seinem alltäglichen Leben nicht, wie eine seiner Wesen aktiviert wird, dafür empfindet er das Ergebnis von so einem Prozess sehr wohl. Wenn die seitlichen Wesen zu arbeiten beginnen, kann sich die Stimmung des Menschen unerwartet verändern, und zwar ohne ersichtliche Gründe dafür. Der Mensch gerät plötzlich in die Mutlosigkeit, oder, wie aus dem Nichts, überrollt ihn das Gefühl der Angst, Enttäuschung, Traurigkeit, Apathie oder im Gegenteil der Aggression, beginnen die alten Kränkungen aufzutauchen usw. Warum geschieht das? Weil sich die seitlichen Wesen aktivieren, in diesem Fall – das Rechte. Weiterhin provoziert das Wesen die Bildung der diesem emotionalen Aufschwung entsprechenden Gedanken und ergreift damit die Aufmerksamkeit des Menschen. Wie ein geschickter Manipulator fängt es ihn im Zustand einer erhöhten Aufnahmefähigkeit ein, so zu sagen, „bietet“ ihm verschiedene Varianten der Gedanken zur Auswahl, jedoch in ein und derselben emotionalen Tonart.

Mit anderen Worten, wenn im Menschen der Tierische Ursprung dominiert, dann provozieren die seitlichen Wesen in ihrem gewohnten Arbeitsmodus die Persönlichkeit zu ähnlichen emotionalen Aufschwüngen. Was bedeuten solche Aufschwünge für das Gehirn? Das ist nämlich ein Kode, der bestimmte Gedächtnis-Blöcke aktiviert, die einst erlangte Erfahrung ähnlicher gedanklicher Erlebnisse, Emotionen und Zustände aufbewahren. Indem die seitlichen Wesen diese „Vorratskammern“ des Gedächtnisses öffnen, die Aufmerksamkeit des Menschen mit dessen Inhalt ergreifen, führen sie ihn in den negativen Zustand ein. Weiter geschieht der Prozess der Verstärkung der Stimmung in dieser Richtung wie eine Bewegung im Kreis mit ein und denselben Gedanken.

Als Ergebnis verschwendet der Mensch selbst mit seiner Wahl zur Anwendung der Kraft der Aufmerksamkeit die Lebensenergie für die Gedanken des Tierischen Ursprungs, indem er das eine oder das andere seiner Wesen nährt, welches die gegebenen emotionalen Aufschwünge provoziert. Das Wesen seinerseits verstärkt die Einwirkung auf den Menschen auf Kosten seiner eigenen Aufmerksamkeit- Ressource. Es ergibt sich, dass der Mensch eigentlich schnell herauskommen möchte, zum Beispiel, aus dem depressiven oder aggressiven Zustand, in der Realität aber kann er ihm in keiner Weise entgehen. Warum? Weil er diesen Zustand in sich bereits mit seiner Wahl zuließ — mit dem Nachdenken über diesen oder jenen Gedanken, die ihn in diesem Zustand kreisen lassen. Da herauskommen kann er jedoch nicht, weil er in Wirklichkeit auf diese negativen Gedanken nicht verzichten und sie in seinem Bewusstsein nicht ignorieren will, um sie auch künftig nicht zuzulassen. Sie berühren zu sehr seinen Hochmut, den Größenwahn, das Gefühl der eigenen Bedeutsamkeit oder ein anderer „Suppenzutaten“ aus der Standardverpackung des Tierischen Ursprungs.

Während der Vorherrschaft des Tierischen Ursprungs im Bewusstsein des Menschen versuchen die seitlichen Wesen ständig die Aufmerksamkeit der Persönlichkeit vom Wichtigsten - der Konzentration auf die geistliche Befreiung abzulenken. Wenn man diesen

sich oft wiederholenden Prozess in den Maßstäben des ganzen Lebens betrachtet, so ergibt sich, dass solche „Kleinigkeiten“ der psychologischen Selbstzerfleischung die Aufmerksamkeit des Menschen vom Erreichen des Hauptziels seines Lebens ständig ablenken. Außerdem tragen sie dazu bei, dass der Mensch in die Illusion des Daseins gerät und den wahren Grund nicht versteht: wofür er eigentlich hier und jetzt in diesen Bedingungen lebt und warum er in diesem vorübergehenden sterblichen Körper „gefangen“ ist. Leider kommt es oft vor, dass das Leben sehr schnell vorbeifliegt und der Mensch kommt nicht einmal dazu, zu verstehen, wofür er überhaupt geboren wurde, worauf die Kraft seiner Aufmerksamkeit verschwendet wurde, gegen welche Kleinkram-Schnick-schnack (leere Wünsche, Auseinandersetzungen, Kampf um die Führerschaft und so weiter) er die wertvolle Reserve seiner Lebenskräfte tauschte.

**Anastasia:** Ja, früher hatte ich auch oft solches Gedankenkarussell sowie Sorgen in diesem Zusammenhang, solche unmerkliche, genauer gesagt, für mich gewohnte Konzentration der Aufmerksamkeit auf irgendwelchen leeren Kleinigkeiten des Lebens, Kränkungen, Enttäuschungen, der Aggression oder der Befriedigung des Gefühls der Bedeutsamkeit, die mir zu jenem Zeitpunkt sehr wichtig schienen. Später verstand ich jedoch, dass die Hauptsache ist - sich selbst, seine eigene Natur zu kennen, um rechtzeitig zu verstehen, was genau mit dir geschieht und wie man diesen Prozess verhindern oder regulieren kann. Wie Sie uns einst rieten, was einem in der Praxis gut hilft, aus dieser „Kleinkrämerei des Daseins“ herauszukommen, ist der globale Blick seitens des Beobachters vom Geistlichen Ursprung, das reale Verständnis der Flüchtigkeit des Lebens und der Priorität dieser oder jener Fragen für dein wahres Ich bzw. für deinen Geistlichen Ursprung.

**Rigden:** Einfacher gesagt, das ist erweiterter Bewusstseinszustand... Richtig, und ein verengter Bewusstseinszustand ist gerade für die Arbeit des Tierischen Ursprungs charakteristisch, so zu sagen, „der Materialisierung“ deines Bewusstseins. Zum Beispiel, warum entsteht eine Depression? Wegen der aktiven Arbeit des Rechten Wesens. In solchen Fällen versucht der Mensch sich zurückzuziehen, von der Gesellschaft wegzulaufen, wie man sagt - er jammert in der Einsamkeit. Wenn solche derartige gleiche Einwirkung ziemlich lange andauert - so kann es sogar bis zum Suizid führen, was übrigens die Kanduks ausnutzen. Keine Antidepressiva werden hier jemals helfen! Wie kann die Chemie helfen, die auf die Prozesse der groben Materie der dreidimensionalen Welt einwirkt, wenn es sich hierbei um die Einwirkung solcher Art auf der Ebene der feinen Energien handelt? Jedoch ist jeder Mensch dazu durchaus im Stande, solche Vorgänge in sich selbst zu stoppen. Das zu machen, ist überhaupt nicht kompliziert, natürlich wenn man weiß, wie das geht.

Kommen wir aber zur Technik der Meditation zurück... *Also der Meditierende atmet ein, während der Ausatmung fließt die Energie aus dem Zentrum des Kopfes („Urstrukturen“ des Gehirns) durch den Punkt über dem rechten Ohr in das Kugel-Zentrum seines Rechten Wesens. Dieses Kugel-Zentrum des Rechten Wesens fängt an, sich gegen den Uhrzeigersinn zu drehen.* Hier merke ich an, dass die Bewegung der Zentren des Rechten und Linken Wesens gerade gegen den Uhrzeigersinn verläuft. Das ist nur Physik. Die Vorstellung des Menschen, dass ihre Drehung im Uhrzeigersinn erfolgt, ist bereits ein Spiel der Einbildung. Zunächst geschieht das Aufdrehen der Kugel gegen den Uhrzeigersinn auf der Vorstellungsebene.

Nachfolgend beginnt der Meditierende auch die Rotation dieses Zentrums, und die deutliche Empfindung „der Kugel“ des Rechten Wesens als etwas *dichtes und heißes* zu fühlen.

Auf diese Art aktiviert der Mensch künstlich das Zentrum des Rechten Wesens. Das Letztere beginnt seine gewohnte Arbeit, welche beim Dominieren des Tierischen Ursprungs im Bewusstsein des Individuums geschieht. Im Leben jedes Menschen gab es solche Momente, wenn ihn während einer Angstatacke oder einer starken Aufregung eine Hitzewallung überkam, oder umgekehrt - es wurde ihm viel zu kalt. Physiologen führen es auf die Reaktion des vegetativen Systems zurück. Die Natur des Entstehens dieser Erscheinung liegt jedoch viel tiefer — auf der Ebene der Physik der unsichtbaren Welt.

Die Aufgabe des Meditierenden besteht also darin, die verschiedenen emotionalen Aufschwünge, die für die Arbeit dieses Wesens charakteristisch sind, zu empfinden, damit sie nachher in den alltäglichen Empfindungen noch im Keim des Entstehens erkannt und unterbunden werden können. Während dieser Meditation erlebt der Mensch quasi, einerseits, erneut diese ganze Palette der Empfindungen, und andererseits betrachtet er die Situation in ihrem Keim als Beobachter vom Geistlichen Ursprung, das heißt, er sieht die von ihm in der gewohnten Alltäglichkeit verborgene Aktivierung des Tierischen Ursprungs, sozusagen die Vorbereitung auf eine Offensive, auf einen Angriff. Mit anderen Worten verfolgt der Meditierende die Situation nach: welche emotionalen Aufschwünge genau das Entstehen eines bedrückenden Zustandes des Bewusstseins provozieren, welche Gefühle dabei entstehen, welche Gedanken den Zorn und die Aggression wecken, welche Episoden des Lebens, Assoziationen und so weiter dabei auftauchen. Das alles geschieht durch das wiederholte Erleben dieses negativen Zustandes. Natürlich werden es keine angenehmsten Empfindungen sein. Zuerst tritt das Gefühl leichter Unruhe, danach kann Zorn, Aggression oder Angst, der Zustand einer Bedrückung oder das Gefühl der ehemaligen Kränkungen aufkommen. Je mehr Energie („Qi“ während der Atmung) der Mensch in das Zentrum des Rechten Wesens investiert, desto stärker wird er die Hitze von dieser Kugel empfinden, und desto intensiver werden die negativen Gefühle verstärkt.

**Anastasia:** Hier muss man anmerken, dass bei den Menschen, die diese Meditation zum ersten Mal durchführen, es oft zu folgenden Fehlern kommt. Wohl wissend, welchen Charakters Gefühle aufkommen sollten (jeder kennt seine „Leichen im Keller“), können sie auf den ersten Etappen der Aneignung dieser Meditation sich selbst bewusst oder unterbewusst vor diesen Emotionen verschließen. Als Ergebnis empfinden die Menschen bei ihren ersten Übungen praktisch nichts, bestenfalls die Kälte oder die Wärme von den Kugel-Zentren während ihres Aufdrehens.

**Rigden:** Es ist wahr. Allein beim Verstehen, dass man jetzt den unangenehmen Zustand wieder erleben muss, kann der Mensch sich selbst unterbewusst vor der Erscheinung dieser Empfindungen blockieren. Der Tierische Ursprung mag es nicht gern, seine Schlüsselpositionen aufzugeben. Der Meditierende sollte sich dessen bewusstwerden und sich darum bemühen, die Meditation dennoch qualitativ auszuführen, und sich nicht mit dem leeren Zeitvertreib beschäftigen, seine Wachsamkeit nicht mit den Gedanken, dass, wahrscheinlich, „ich ein so gutes, hoch geistliches Subjekt bin und es bei mir nichts Negatives gibt“, betäuben.

Diese Meditation dient dafür, dass der Mensch physisch und psychisch real die Zustände die sinnlich-emotionalen Aufschwünge - durchfühlen kann, die jedes seiner Wesen erzeugt. Auf diese Weise wird er es lernen, den genauen Moment des Beginns einer Attacke seines Tierischen, die Entstehung dieser emotionalen Aufschwünge, ihre Einwirkung, Erscheinungsformen im alltäglichen Leben zu erkennen. Er wird beginnen zu verstehen, „woher die Wurzel des Übels wächst“, der ihn plötzlich überkommene negative Zustand. Man sollte es lernen, diesen Zustand in sich aufzudecken und zu identifizieren. Die Hauptsache ist es, solche Attacken zu kontrollieren und zu verhindern, sowie eine Entwicklung und Verschlimmerung der Situation nicht zuzulassen. Wenn der Mensch jedoch in der praktischen Aneignung dieser meditativen Technik anstelle der realen Arbeit an sich selbst faulenzten wird, oder seinen Größenwahn einfach mit einer Illusion ergötzen, so wird es ihm im alltäglichen Leben sehr schwer ergehen. Denn der Tierische Ursprung wird dann voll ausgerüstet sein ganzes Geheim-Arsenal nutzen, währenddessen der Mensch nicht wissen wird, womit und wie er diesem widerstehen kann.

In solchen Fällen schreiben viele Menschen diese Angriffe äußerlichen Umständen oder anderen Menschen zu und verstärken damit die unkontrollierte Tätigkeit des eigenen Tierischen Ursprungs nur. Zeit verstreicht, die Menschen in ihrem Leben kommen und gehen, die Umstände ändern sich, aber die Angriffe bleiben dieselben. Warum? Weil alle Probleme im Inneren des Menschen sind. Wenn der Mensch sich selbst erkennt, befreit er sich auch von seinen seelischen Problemen. Der Grund liegt nicht im Äußeren, sondern im Inneren. Sich selbst erkennend, muss man es lernen, auch die umgebenden Menschen zu verstehen, dass bedeutet -zu lernen gut zu sein.

**Anastasia:** Es ist eine unbestreitbare Tatsache: änderst du dich selbst, so ändert sich auch deine Einstellung zum Umfeld ... Ja, der Unterschied ist hier groß zwischen dem, was der Mensch in seinen Vorstellungen vom Verstand erwartet, wenn er mit der Aneignung der meditativen Technik beginnt, und dem, was in der Realität geschieht. Das ist wie im Beispiel mit der Zitrone. Wenn ein Mensch sich eine Zitrone vorstellt, kann es bei ihm bestenfalls eine erhöhte Speichelbildung hervorrufen. Wenn er jedoch in sie reinbeißt, so kommt es bei ihm zu einer ganzen Reihe von Empfindungen.

**Rigden:** Richtig, genauso ist es auch hier: man soll sich nicht das hypothetische Vorhandensein dieser Emotionen vorstellen, sondern sie tatsächlich fühlen. Kehren wir nun zur Meditation zurück. *Nachdem der Meditierende die Einwirkung des Rechten Wesens tief empfand, beruhigt er wieder seine Gedanken und Gefühle. Ein wichtiges Moment, welches man erlernen muss: der Mensch hält gedanklich die Bewegung dieses aufgedrehten Kugel-Zentrums des Rechten Wesens an.* Auf den ersten Etappen des Erlernens kann er sich diesen Prozess so bildlich vorstellen, wie es für ihn bequem ist, zum Beispiel, wie er das Drehen dieser Kugel mit „der Hand“ oder mit einem gedanklichen Befehl anhält. *Danach kehrt der Meditierende als Beobachter in sein konventionelles Mittelzentrum im Kopf zurück. Dort empfindet er wieder den Zustand der Ruhe und der Stille, die neutrale Lage aller vier Wesen gleichzeitig.* Währenddessen können noch Resterscheinungen verspürt werden, die sowohl in physischer Form im Hintergrund als unangenehme Hitze von der rechten Kugel (wie vom Feuer), als auch

im Bereich der sinnlich-emotionalen Aufschwünge, zum Beispiel, solcher wie Bosheit und Gereiztheit, aufkommen werden. Nach einer Weile erlischt dieser Hintergrund schnell, sobald der Mensch die Aufmerksamkeit zielgerichtet auf die nachfolgenden Prozesse der Meditation lenkt.

**Anastasia:** Ja, eine Sache ist es, diese Kugel gewissenhaft aufzudrehen, viel wichtiger ist es aber zu lernen, sie anzuhalten. Aus der praktischen Erfahrung weiß ich, dass es im alltäglichen Leben, solange sich der Mensch diese Meditation nicht aneignete und noch nicht merkt, wie der Angriff des Tierischen Ursprungs beginnt, wichtig für ihn zu lernen ist, zumindest die weitere Entwicklung eines Angriffes zu verhindern. Das heißt, wenn man bereits eine offensichtliche Manifestation des Tierischen Ursprungs in sich bemerkte, (dann) sollte man zumindest nicht seine Aufmerksamkeit auf der Verstärkung der aufdringlichen Emotionen, Gefühle und Gedanken konzentrieren. Mit anderen Worten, sich nicht in diesen vom Tierischen Ursprung stimulierten Prozess hineinziehen zu lassen, diesen Kampf gegen sich selbst nicht auf Kosten der eigenen Kräfte und Ressourcen zu verwirklichen.

**Rigden:** Das stimmt. **Jeder beliebige Kampf beginnt auf dem Schlachtfeld des menschlichen Verstandes. Wer seinen Zorn bändigen kann, der ähnelt einem Weisen, welcher die Schlacht bereits gewann, ohne diese überhaupt angefangen zu haben...** Also, die nächste Etappe der Meditation. *Nachdem der Meditierende den Zustand der inneren Ruhe wiedererlangte, richtet er die Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung um und wiederholt das Schema des Meditationsanfangs, sprich das Füllen der „Hara“ (des Unterbauches) mit der „Qi“ Energie durch die Handchakren. Danach führt er diese Energie wieder durch die Wirbelsäule ins Ur-Zentrum des Gehirns (das konventionelle Mittelzentrum). Jetzt leitet er sie jedoch aus diesem Zentrum in den linken Mandelkern, durch den Punkt über dem linken Ohr in das Kugel-Zentrum des Linken Wesens. Im Weiteren beginnt er mit seinem Linken Wesen zu arbeiten, indem er künstlich mithilfe der Konzentration der Aufmerksamkeit und den Gedanken das Zentrum des Linken Wesens gegen den Uhrzeigersinn aufdreht.* Das Ziel dabei ist - den Beginn der Aktivierung dieses Wesens durchzufühlen, welche emotionalen Aufschwünge es dabei erzeugt, die eine entsprechende Stimmung bilden.

In der Regel, kommt es beim Menschen zur folgenden Palette der Gefühlsregungen: **das Gefühl des Hochmuts**, der Selbstsucht, der Versuchung, erhöhte Libido, Wunsch der geheimen Macht über jemandem und so weiter. Es können entsprechende Bilder auftauchen, die mit diesen Gefühlen verbunden sind, dem Größenwahn, Allverfügbarkeit, der Willkür, den sexuellen Wünschen aus der Position des Dominierens „eines Alpha-Männchens“ (oder „eines Alpha-Weibchens“) - der sogenannten Lüsternheit, basiert auf dem Egozentrismus, der Gier, dem Wunsch jemanden oder etwas zu besitzen. Wenn beim Aufdrehen des Zentrums des Rechten Wesens Hitze von der Kugel wahrgenommen wird, so wird während des Aufdrehens des Kugel-Zentrums des Linken Wesens das anwachsende Gefühl der Kälte wahrgenommen.

*Nach dem alle emotionalen Aufschwünge des Linken Wesens erlebt wurden, beruhigt der Meditierende wieder seine Emotionen: hält gedanklich das Drehen des Kugel-Zentrums dieses Wesens an. Danach kehrt er wieder als Beobachter ins konventionelle Mittelzentrum des Bewusstseins (in die neutrale Lage) zurück. Er konzentriert sich auf den Zustand der Ruhe, der*

*Stille, er empfindet die neutrale Lage gleichzeitig aller vier Wesen. Die physiologische Empfindung der Kälte, die restlichen unangenehmen Emotionen und Gefühle, die von der Aktivität des Linken Wesens erzeugt sind, können noch einige Zeit „nachhallen“.*

Daraufhin geht der Meditierende zum Erkunden der emotionalen Impulse, die das **Hinteren Wesen** erzeugt, über. Dafür *lenkt er zu Beginn seine Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung und konzentriert sich auf den Prozess des Auffüllens von „Hara“, anschließend lenkt er die Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Energie „Qi“ aus „Hara“ über die Wirbelsäule in das Ur-Zentrum des Gehirns (bedingtes Mittelzentrum). Jetzt jedoch lenkt er die Energie „Qi“ über die Hinterkopfzone ins Kugel- Zentrum des Hinteren Wesens, und aktiviert es dadurch.* Ich hebe hervor, dass das Kugel-Zentrum des Hinteren Wesens sich in verschiedene Richtungen drehen kann: wie zur rechten Seite (im Uhrzeigersinn), so auch zur linken Seite (gegen den Uhrzeigersinn). Das hängt von den dabei entstehenden (im Gedächtnis auftauchenden oder in diesem Moment dominierenden) Gefühlen ab. Gewöhnlich sind sie mit der vergangenen Erfahrung, mit einem beträchtlichen Ausbruch der Emotionen, Gefühle beim Dominieren des einen oder anderen Wesens verbunden. Und diese Erfahrung ist die direkte Verbindung mit der Aktivierung eines bestimmten Wesens zum damaligen Moment, oft des Linken oder Rechten (dann erfolgt die Drehung des Kugel-Zentrums des Hinteren Wesens gegen den Uhrzeigersinn) oder des Vorderen Wesens (dann erfolgt die Drehung des Kugel-Zentrums des Hinteren Wesens im Uhrzeigersinn). Das können Gefühle aus der Gegenwart oder aus der Vergangenheit des Menschen sein, es können verschiedene Visionen, in Abhängigkeit von der Kraft der Emotionsausbrüche der Vergangenheit, sein. Die Empfindungen vom Zentrum des Hinteren Wesens können ebenfalls unterschiedlich sein: von der Grabeskälte bis zu einer ganzen Palette warmer angenehmer Empfindungen.

Übrigens, beim starken Aufdrehen des Kugel-Zentrums des Hinteren Wesens gegen den Uhrzeigersinn entstehen ..., sagen wir es mal so, Bedingungen für das Dominieren des materiellen Denkens. Das ist lediglich Physik der multidimensionalen Konstruktion des Menschen. Fast immer entsteht durch das Aufdrehen des Kugel-Zentrums des Hinteren Wesens gegen den Uhrzeigersinn sowohl das Gefühl der Traurigkeit, Ausweglosigkeit, Wertlosigkeit, Skepsis als auch die Gedanken wie „du bist ein Niemand und das bleibst du auch bis zum Tod“, über die Flüchtigkeit der Zeit, der Verdammnis. Wenn das Kugel-Zentrum des Hinteren Wesens sich jedoch im Uhrzeigersinn zu drehen beginnt, dann aktiviert es in der Regel die Erfahrung der emotionalen Aufschwünge, die vom Vorderen Wesen erzeugt wurden. Letzteres wiederum ist mit der Seele, mit der geistlichen Entwicklung des Menschen verbunden. In diesem Fall entstehen gänzlich andere Empfindungen, die von dem Hinteren Wesen ausgehen. Oftmals, während der Einübung dieser Meditation, wenn der Meditierende sich in so einem „erhabenen Zustand“ befindet, wird er aus dem Hinteren Wesen in das Vordere „übergeworfen“, und die Meditation wird in einer vollkommen anderen Qualität fortgeführt. Wir sprechen aber erst über das Standardschema. Demgemäß, *nach der Arbeit mit Hinteren Wesen, hält der Mensch das Drehen dieses Kugel-Zentrums an und kehrt mit dem Bewusstsein in sein konventionelles Mittelzentrum des Kopfes zurück. Er beruhigt erneut seine Gedanken, Emotionen, stellt den Zustand der Ruhe und der Stille, das neutrale Wahrnehmen gleichzeitig aller vier Wesen wieder her.*

**Daraufhin geht der Meditierende zur Arbeit mit dem Vorderen Wesen über.** Das ist der angenehmste Teil der Meditation. *Zu Beginn, wie gewöhnlich, lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung, wiederholen dabei das Schema des Auffüllens von „Hara“ mit der „Qi“ Energie über die Handchakren und des anschließenden Leitens dieser Energie über die Wirbelsäule in das Ur-Zentrum des Gehirns (konventionelles Mittelzentrum). Jetzt aber fließt die „Qi“ Energie vom Zentrum des Ur-Gehirns über einen Punkt, der zwischen den Augenbrauen liegt, in das Kugel-Zentrum des Vorderen Wesens hinein.*

*Wir konzentrieren uns auf das Kugel - Zentrum des Vorderen Wesens, drehen es **im Uhrzeigersinn** auf. In dieser Zeit wird eine deutliche Verbindung zwischen dem Bereich des Sonnengeflechts, genauer genommen, mit dem Zentrum der energetischen Struktur des Menschen - der Seele, gespürt. Auf der Gefühlsebene spürt man einen Zufluss der Kraft, entsteht das Gefühl des Wohlbefindens, angenehmer Wärme, Freude, Loslösung von der materiellen Welt, der Berührung mit der Geistlichen Welt. Je mehr das Zentrum des Vorderen Wesens sich aufdrehen wird, desto mehr wirst du von diesen Gefühlen erfüllt. Das ist eine Art emotionales Ventil für den Menschen. In dieser Meditation ist es wichtig, mit dem Vorderen Wesen gerade zum Schluss zu arbeiten, um den Zustand der Stabilität, des Stimmungsausgleichs zu erreichen und den geistlichen Aufschwung zu erzeugen. Genau mit diesem allumfassenden, wohligen Gefühl im Zustand des erweiterten Wahrnehmens geht der Meditierende nicht nur aus dieser Meditation heraus, sondern behält ihn auch in seinem gewohnten Zustand des Bewusstseins bei. In dieser Meditation, wie auch im Leben, ist es wichtig, nicht nur die negative Aktivierung des Hinteren und der Seitlichen Wesens anzuhalten, sondern auch zu lernen, sein Vorderes Wesen zu aktivieren, sich rechtzeitig auf einen positiven Zustand des Bewusstseins und des Denkens umzuschalten.*

Der Meditierende beendet diese Meditation, wie gewöhnlich, mit einem Selbstbefehl: „Einatmen-Ausatmen, Hände kräftig zu Fäusten machen und lösen“. Diese Meditation dauert 20-30 Minuten. Auf den ersten Etappen kann es bei manchen Menschen etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Man kann sie morgens und abends durchführen, oder auch im Laufe des Tages, je nach Gelegenheit. Sie hilft, den Fluss der Gedanken und der Gefühle zu kontrollieren, sich selbst und die eigenen Zustände zu verstehen. Wichtig ist nicht nur sich die Technik anzueignen, sondern auch die eigenen spontan entstehenden emotionalen Aufschwünge im Laufe des Alltags zu erkennen. Beim Erarbeiten dieser Meditation wird man ihre Effektivität im alltäglichen Leben merken, nachdem der Mensch lernte zu verstehen, welches seiner Wesen diesen oder jenen emotional-gefühlsmäßigen Aufschwung provoziert. Denn dann wird er in der Lage sein, den negativen Fluss durch das Anhalten der Aktivierung der Zentren des Hinteren und der Seitlichen WESEN rechtzeitig zu unterbinden und sich auf das Vordere Wesen, auf eine positive emotionale Welle und entsprechende Stimmung und Denkweise umstellen.

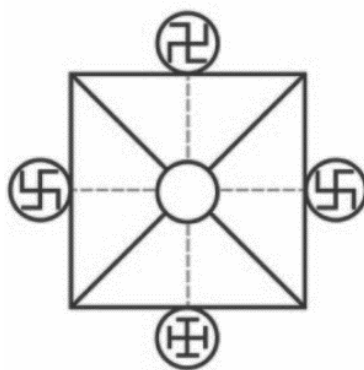


Abbildung 15. *Symbolische Darstellung der Meditation „Chetverik“*

Diese Meditation ist wie ein Schritt zur Weiterentwicklung und Erreichung bedeutsamer geistlicher Ziele. Es ist lediglich ein Instrument, damit der Mensch sich selbst zu steuern lernt und nicht von der Natur des Tierischen Ursprungs gesteuert zu werden. Dank dieser Meditation lernt er, sich in seinen Empfindungen und Emotionsaufschwüngen leicht zu orientieren, einem guten Musiker gleich, dem es genügt, die Noten zu sehen und er versteht gleich, welche Melodie es ist und wie sie klingen wird. So eine Kontrolle hilft im alltäglichen Leben, die Dominanz des Geistlichen Ursprungs zu erhalten – die Angewohnheit, wie ein Mensch, nach Gewissen zu leben. Also, wie man sagt, stets in Form zu sein.

**Anastasia:** ... Sogar was diese Meditation angeht, wenn der Mensch sich auf die ernste tagtägliche Arbeit an sich selbst, auf die eigene geistliche Entwicklung konzentrieren wird, kurzum, lernen wird, sich auf einer qualitativ anderen Welle des Wahrnehmens zu befinden, dann beginnen auch seine Wesen anders zu funktionieren. Sie werden schlichtweg öfter in den neuen Arbeitsmodus dieses dominierenden Wahrnehmens umschalten, indem sie im Grunde andere ihre Qualitäten und Möglichkeiten, einschließlich auch der so genannten phänomenalen Fähigkeiten des Menschen, entfalten. Wie man in den altindischen Traktaten schrieb: „Handle, verzichte jedoch auf die Früchte der Handlung!“ Das heißt, handle uneigennützig und nicht aus Egoismus.

In dieser Meditation ist aus meiner Sicht ein sehr wichtiges Moment des Verständnisses der Natur des Menschen, seines komplizierten Aufbaus. Sie erlaubt es, den geheimnisvollen Prozess der Entstehung der emotionalen Ausbrüche und der menschlichen Gedanken aus eigener Erfahrung zu verstehen. Denn die chemischen und die physischen Prozesse im Gehirn sind bereits eine Folge des „primären Ezoosmos“, d.h. des primären energetischen Impulses. Ich erinnere mich, wie Sie sehr gut assoziativ die Arbeit des Zwischenhirns mit einem spezifischen Empfangsgerät verglichen, welches energetische Schwingungen (die von den Wesen kommenden Signale) in die feinstoffliche Materie der Gefühle und Emotionen umwandelt.

**Rigden:** Wenn die technikbezogenen Assoziationen bei der Erkenntnis dieses Prozesses besser akzeptiert werden, dann kann ich auch folgende Beispiele anführen. Zur Erleichterung des Verständnisses kann man die Arbeit der Urstrukturen des Gehirns bildhaft mit einem Fernseher (russ. Televisor - Anm. des Übersetzers) vergleichen (übrigens, dieses Wort stammt ja auch



vom griechischen Wort „tele“ also „fern“ und dem lateinischen Wort „visor“ ab, was „Beobachter“ bedeutet, „viso“ – „sehe“, „Sehen“). Genauer gesagt, mit einer Elektronenkanone (der Kathodenstrahlröhre) im Fernseher, die die für das Auge nicht sichtbaren elektrischen Signale und Lichtimpulse in sichtbare Bilder in dem von uns wahrnehmbaren Frequenzbereich umwandelt.

Im Zwischenhirn, wie auch in Basiseinheiten, gibt es, bildlich gesprochen, einen eigenen Signalempfänger. In den Funktionen ist er einer anderen Vorrichtung im Fernseher bedingt ähnlich - dem Sender-Selektor, der das Signal nicht nur verstärkt, sondern dieses vom entsprechenden und erforderlichen „Sender“ auch hervorhebt und in die Standard-Zwischenfrequenz umwandelt. Darüber hinaus gibt es dort, wenn man es assoziativ ausdrückt, eine Art „Vorrichtung zur Signal-Decodierung“, einen „Audio- und Video-Detektor“, „Zwischenfrequenzverstärker“, „Audioverstärker“, „Elektronenkanone“. Also, das ist dieselbe Physik, nur auf der Ebene der feinen energetischen Prozesse, die bei der Arbeit der menschlichen Mikrowelt und ihres komplizierten Aufbaus stattfinden.

Das Zwischenhirn ist gleich einem der Konverter der Energien in die grobstoffliche Materie. Die Wesen jedoch kann man mit Fernsehtürmen vergleichen, die mit Hilfe ihrer Sendeantennen auf verschiedenen Sendern ihre Programme ausstrahlen. Zum Beispiel, nehmen wir das Linke, Rechte und Hintere Wesen. Die Aufmerksamkeit des Menschen auf ihre Programme ist für sie, in der technischen Sprache gesprochen, sowohl „Energieversorger“ und „Spannungsverstärker der Bildwiederholungsfrequenz“ als auch Kanalverstärker der Bilddarstellung in Form von dem Menschen aufgezwungenen Illusionen, sowie einer Fernbedienung von ihm und von seiner Stimmung. So entsteht im Kopf des Menschen entweder ein Thriller über den eigenen Hochmut oder ein Horrorfilm aus seinen eigenen Ängsten oder ein Melodram namens „die Klagemauer über die verlorene Vergangenheit“. Also diese Wesen malen sehr kunstvoll eine beliebige Illusion in einem glaubwürdigen Format aus, machen „aus einer Mücke einen Elefanten“ und zwingen den Menschen verschiedene negative Emotionen tiefgehend zu empfinden und benutzen dabei die für seine geistliche Entwicklung solch wertvolle Aufmerksamkeit.

Wenn der Mensch jedoch auf das Wahrnehmen der „Fernübertragung“ des Vorderen Wesens umschaltet, kann er eine völlig andere Weltwahrnehmung, die für seinen geistlichen Wachstum nützlich ist, sehen und fühlen. Zum Beispiel, einen „Dokumentarfilm“ über das reale Leben, über die innere, geistliche Welt, die sich im Äußeren widerspiegelt. Dank diesem Kontakt und dem Mitfühlen bekommt die Persönlichkeit eine kraftvolle positive Aufladung, die es ihr erlaubt, ihre ganze Aufmerksamkeit in der geistlichen Richtung zu halten. Allerdings erscheint das schablonenhafte menschliche Leben nach so einem „Film“ als völlige Schauspielerei. Also hängt es nur vom Menschen ab, worauf er in seinem Kopf seine Aufmerksamkeit richten, welche Signale er annehmen und verstärken wird. Bildhaft gesagt ist in den Händen des Menschen selbst nicht nur die Fernbedienung von seinem „Fernseher“, sondern auch die Möglichkeit, die Steuerung all dieser „Fernsehtürme“ und deren Fernseh- und Radiosender durchzuführen.

Mehr noch, der Mensch wird dank dieser Meditationstechnik Verständnis über sich selbst und andere Menschen erlangen können. Wenn man in sich selbst eindeutig die Momente, die mit der Aktivierung des einen oder anderen Wesens verbunden sind, identifizieren kann, fällt es dann einem nicht schwer, auch die verdeckte Einflussnahme seitens anderer Menschen auf dich zu spüren. Auf welche Weise? Du sprichst beispielsweise mit einem Menschen oder hörst irgendeine Information im Fernsehen oder Radio. Während des Gesprächs oder der Informationsaufnahme aus einer äußeren Quelle konzentrierst du dich einfach auf deiner neutralen, zentralen Position, als Beobachter, umgeben von eigenen vier Wesen. Genauer gesagt gehst du in einen Zustand eines von den Umständen entrückten Beobachters über und überwachst, welches genau von deinen Wesen diese Information aktiviert. Zwischen den Menschen verläuft ja nicht nur verbaler Informationsaustausch, sondern auch Interaktion ihrer Wesen. Denn dank derartiger Überwachung der Einwirkung dieser Information auf dich, wirst du verstehen, auf welcher ursprünglichen emotionalen Basis sie sich bildete und zum Erreichen genau welcher bestimmten, von dir versteckten Ziele sie mitgeteilt wird. Zum Beispiel, wenn dein Gesprächspartner lügt und heuchelt, wird sich eindeutig dein Linkes Wesen aktivieren. Wenn er dich zur Aggression provoziert, dann beginnt sich das Zentrum deines Rechten Wesens zu drehen. Wenn er in dir jedoch einen Aufschwung positiver Emotionen, Liebe, Güte erweckt, aktiviert sich dein Vorderes Wesen. Auf diese Weise wirst du die reale Situation nachverfolgen können und nicht die Illusion, die dir ständig aus der sichtbaren und unsichtbaren Welt aufgezwungen wird, mit dem Ziel dein Bewusstsein zu steuern.

**Anastasia:** Ja, wenn viele Menschen diese Meditationstechnik erlernen, verschwindet in der Gesellschaft die Notwendigkeit zu lügen und einander zu manipulieren. Es wird keinen Sinn haben, denn alle werden die Wahrheit über einander wissen.

**Rigden:** So ist es. Es geschieht aber nur in dem Fall, wenn die Mehrheit der Menschen in der Gesellschaft wollen werden, sich zum Besseren zu ändern, dann hat die Menschheit eine Chance, einen absolut anderen, qualitativ neuen Weg der zivilisierten geistlichen Entwicklung zu gehen. Die Frage ist, was die heutige Menschheit wählen wird. Denn auch früher wurde diese Meditationstechnik den Menschen gegeben. Dabei wurde sie in das Leben der Gesellschaft zu verschiedenen Zeiten eingebracht. Ich kann nicht sagen, dass sie in so einer ausführlichen, detaillierten Form gegeben wurde, aber in einer verständlichen für die Denkweise damaliger Menschen. Aber Menschen sind Menschen und viele von Ihnen sind leider große Freunde der Modernisierung und Verkomplizierung des reinen Wissens und der einfachen Wahrheit. Nichtsdestotrotz kann man auch heute die Nachklänge dieser Praktik im Geheimwissen verschiedener Weltvölker finden. Heutzutage ist das aber bis zum Lächerlichen in Rituale getarnt, die vom Singen, Tanzen und den ganzen Shows mit Tamburinen und Trommeln begleitet werden. Das alles nur damit „der Lehrling“ oder „der Priester“ sich in einen veränderten Bewusstseinszustand „umschalten“ und dem „sprechenden Geist“ von der linken oder rechten Seite usw. lauschen kann. Obwohl in ihrer reinen Form derartige Verkomplizierungen bei dieser Praktik nicht nötig ist, all dies ist das Menschliche, das Eingebrachte. Hier lernt man einfach in den ersten Etappen die Wahrnehmung des Bewusstseins zu regulieren, seine Zustände zu beobachten und zu steuern. Weiter folgen nur Arbeitsaspekte... Im Allgemeinen muss ich anmerken, dass derartige grundlegende geistliche

Praktiken, die mit dem Basiswissen und dem geistlichen Wachstum des Menschen in Verbindung stehen, seit den alten Zeiten in der Regel *in bestimmten Zeichen und Symbolen* festgehalten wurden.

## **KONSTRUKTION DES MENSCHEN IN DER UNSICHTBAREN WELT**

Für einen Beobachter aus den höheren Dimensionen stellt der Mensch in der ersten Dimension, wenn man es mit menschlichen Assoziationen ausdrückt, einfach einen Punkt, also ein Nichts, dar. Es ist wichtig anzumerken, dass, wenn der Mensch sich geistlich nicht entwickelt (obwohl seine Konstruktion in der materiellen Welt komplex ist und in der sechsten Dimension eine pyramidale Form hat), sieht seine energetische Konstruktion in der siebten Dimension einem Nebelfleck bzw. einem verschwommenen Fleck ähnlich, der sich in den höheren Dimensionen noch mehr vereinfacht. Schließlich, stellt ein geistlich unentwickelter Mensch in der 72. Dimension, wie auch in der ersten, lediglich einen Punkt, ein Nichts dar. **Genau darin liegt die Antwort auf die wichtigste Frage jedes Menschen!** Ich hoffe, dass kluge Menschen diese verstehen werden.

Die Beobachtung der materiellen Welt aus der siebten Dimension, ist dann, bildlich gesagt, wie das Anschauen der trüben Gewässer eines Sumpfes von einem am Ufer Stehenden. Wie auch die materielle Welt, stellt der Sumpf ein natürliches Klärwerk des Systems dar, einen Reinigungsfilter des Wassers, d.h. dessen, was die Lebensbasis ausmacht. In seiner Tiefe verlaufen komplexe Prozesse, für den Beobachter ist jedoch nur ihr Ergebnis interessant, das auf der Oberfläche der trüben Gewässer erscheint. Viele Menschen, die ihr Leben, ohne ihre geistliche Chance genutzt zu haben, vergeudet, ähneln den aufsteigenden Blasen, die mit Leere der Wünsche materieller Welt gefüllt sind. Ihr Schicksal an der Wasseroberfläche ist traurig und vorausbestimmt. Mit einem qualitativ anderen Medium in Berührung kommend, platzen die Blasen, sich dabei in „Nichts“ verwandelnd. Es gibt jedoch auch diejenigen, die, während des Lebens mit der Seele verschmolzen, einer wunderschönen Lotusknospe ähneln, die aus trübem Wasser auf der Wasseroberfläche erscheint. Diese schneeweiße Blume fesselt die Aufmerksamkeit des Beobachters mit ihrer Reinheit und Neuheit. Der Beobachter bewundert die Schönheit dieser Blume, schenkt ihr seine Aufmerksamkeit, den Prozess des Aufblühens jedes Blütenblattes betrachtend. Eine Lotusblume unterscheidet sich qualitativ von einer leeren Luftblase, da sie bereits zum unabdingbaren Teil jener Welt wird.

Mit anderen Worten, wenn der Mensch sich geistlich entwickelt und wenn all seine Wünsche und Bestrebungen mit der Welt Gottes verbunden sind, d.h. in ihm dominiert der Geistliche Ursprung, kann er im Endergebnis bereits während des Lebens über die Grenzen der materiellen Welt (sechs Dimensionen) hinauskommen und in die **siebte Dimension** gelangen. Dabei **wird seine energetische Konstruktion in der siebten Dimension komplexer**. Wenn man über diese komplexen energetischen Prozesse assoziativ, für das Verständnis eines „Bewohners“ der dritten Dimension, spricht, **geschieht beim Menschen eine Transformation**

**seiner Konstruktion von der pyramidalen Form in die Form eines Kubus, der auf eine seiner Ecken gestellt ist.** Mit anderen Worten, die energetische Struktur von so einem geistlich befreiten Menschen unterscheidet sich qualitativ von der pyramidalen Form der energetischen Konstruktion eines gewöhnlichen Menschen in der sechsten Dimension. Je mehr der Mensch sich in seine geistliche Selbstentwicklung vertieft, desto komplexer wird seine energetische Konstruktion.

Eine derartig transformierte energetische Konstruktion des Menschen kann derjenige, der über ein wahres geistliches Sehen wirklich verfügt, nicht übersehen. Pyramidale energetische Struktur des Menschen nimmt deutlich mehr Raum, als der physische Körper ein, und die kubische - um das Zehnfache mehr. Es ist schwer solch eine unikale Erscheinung im energetischen Sinne nicht zu bemerken, sogar aus der Position des Beobachters von den höheren Dimensionen. Die wahre Heiligkeit eines Menschen wird, sozusagen, dem Blick des Beobachters vom Geistlichen Ursprung nicht entgehen. Leider geschieht eine derartige Transformation in der Menschengesellschaft äußerst selten. Übrigens, in den alten Zeiten wurden *die Menschen, die während des Lebens siebte Dimension und die geistliche Befreiung erlangten, symbolisch in Form eines Kubus dargestellt, oft mit einem Vermerk auf einer seiner Ecken. Mit einem gleichen Symbol wurde auch ein Höheres Wesen aus der geistlichen Welt bezeichnet.*

## **MEDITATION „PYRAMIDE“**

Die spirituellen Praktiken, während derer ein Kontakt der Persönlichkeit mit der geistlichen Welt erfolgt, und das Verständnis, was eine wahre seelische Freunde ist, verlangen, wie alles Neue für die lebende Persönlichkeit, zunächst ein aktives Üben ihrerseits, Fleiß, Geduld, Glauben an sich selbst und die Zielstrebigkeit ab.

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRa“)*

**Anastasia:** So geschieht es auch im Leben. In der Praxis war ich immer wieder mit den Fällen konfrontiert, wenn ein Mensch versucht, einen ganzen Komplex von verschiedenen Meditationen zu machen, aber sich selbst nicht ändern will, arbeitet nicht an sich selbst, behält die egoistische Natur bei, die eine Befriedigung eigener Bedeutung in Allem und das Erlangen persönlicher Macht über Alles wünscht. Solche Menschen werden oft von Zweifeln, Hochmut, Nicht-Verstehen einfacher Wahrheiten heimgesucht. Ich sah aber auch andere Menschen, die täglich versuchen an sich zu arbeiten, und das Ergebnis der gleichen Meditationen ist bei ihnen ganz anderes. Im Streben danach, an jedem Tag Mensch zu sein, an eigener Selbstentwicklung und geistlichen Praktiken arbeitend, beginnen sie das wortlose Wissen zu verstehen und erlangen dabei den wahren Glauben. Genau für solche Menschen mit geistlichem Fleiß möchte ich Sie bitten über eine der grundlegenden Meditationen „die Pyramide“ zu erzählen.

**Rigden:** Dazu gibt es eine uralte orientalische Weisheit, die lautet: wenn der eine Mensch in seinem Leben viele Male viele Menschen im Kampf besiegte, und der andere im ganzen Leben

nur sich selbst, dann hat der zweite einen größeren Sieg errungen, als der erste. Denn es ist für einen Menschen viel wichtiger, sich selbst zu besiegen als alle anderen Menschen.

Ich hoffe unter Berücksichtigung bereits bekannter Kenntnisse wird der Mensch die Meditation „Pyramide“ tiefer verstehen. Also, wie bereits gesagt, aus der Perspektive des Beobachters einer höheren Dimension sieht die menschliche Konstruktion nicht wie in der dreidimensionalen Welt aus (mit Armen, Beinen, Kopf und Oberkörper). Sie sieht wie eine komplexe Form aus, die einer abgeschnittenen vierseitigen Pyramide mit abgetrennter Spitze am ähnlichsten ist, natürlich, wenn man die nächstgelegene Assoziation wählt, die für die Denkweise eines Einwohners der Dreidimensionalität verständlich ist. Dank der Meditation „Pyramide“ kann der Mensch seine energetische Konstruktion spüren, die mit vier Wesen verbunden ist, seine Wahrnehmung erweitern, aber vor allem seine Seele fühlen.

Am besten macht man **die Meditation „Pyramide“** im Lotussitz oder einfach im „Schneidersitz“ und die Hände legt man mit den Handflächen auf die Knie. Wenn es für einen Menschen jedoch aus irgendwelchen Gründen nicht möglich ist, lange Zeit in solcher Haltung zu bleiben, so kann man die Meditation zum Beispiel auf einem Stuhl sitzend durchführen. Wichtig sind die inneren, geistlichen Prozesse, die im Menschen stattfinden.

*Also, wir schließen die Augen, stimmen uns ein, wir beruhigen uns, entspannen den Körper, befreien den Verstand von Gedanken, von allen unseren Sorgen, emotionalen Wallungen. Wir kommen also vollkommen in den veränderten Bewusstseinszustand – die Meditation. In diesem meditativen Zustand beginnen wir unsere energetische Konstruktion, die mit vier Wesen verbunden ist, zu betrachten. Das heißt: man muss als Beobachter, der sich im Inneren der abgeschnittenen Pyramide befindet, die Rechte, Linke, Hintere, Vordere Wesen in Form von „lebendigen Seiten“ der abgeschnittenen Pyramide fühlen. Diese Seiten befinden sich ungefähr in einer Armlänge vom physischen Körper des Menschen entfernt.*

**Anastasia:** Bildlich gesprochen befindet sich vor dem Meditierenden, eine Armlänge entfernt, ein lebendiges energetisches Feld, angenommen in Form der Frontwand der abgeschnittenen Pyramide. Ebenso an den Seiten und hinten. Diese Felder bilden eine viereckige Basis, in deren Mitte sich der meditierende Mensch im Lotussitz befindet.

**Rigden:** Ja. Diese vier Wesen sind wie Grenzschilder unseres Energiefeldes oder, mit anderen Worten, des persönlichen Raumes. Was ist *der persönliche Raum*? Zwischen dem physischen Körper und den vier Wesen gibt es einen Raum, der von kritischen 7 Zentimetern bis zu 1 Meter variiert. Der persönliche Raum ähnelt einem Oval mit verschwommenen Konturen (wie man es früher nannte — ein „Ei“ oder eine „Fischblase“), dessen Volumen größer als der menschliche Körper ist. In der Geheimschrift der Zeichen und Symbole wird er in der Regel eben genau so als ein Oval bezeichnet.

Ich will nur sagen, dass der persönliche Raum jedes Menschen instabil ist, das heißt, er variiert ständig innerhalb bestimmter Grenzen seines Volumens. Das hängt von vielen Gründen ab, sogar von Stimmungsschwankungen eines Individuums. Aber die Menschen bemerken es in der Regel nicht, verstehen nicht und sehen es schon gar nicht mit ihren physischen Augen, ganz

zu schweigen davon, den Raum, und dementsprechend auch eigene Zustände, zu steuern. Aber jetzt geht es nicht darum. Es ist zu beachten, dass die Verteilung der Energien in der pyramidalen Konstruktion des Menschen etwas anders ist, nicht so, wie der Mensch es aus der Position des Beobachters der dritten und vierten Dimension wahrnimmt — durch die energetischen Meridiane des Körpers, der Arme und Beine. Hier verteilen sich die Energien auf die Schnittflächen der Pyramide, entsprechend der Physik und Geometrie der Räume höherer Dimensionen.

Die angenommenen Seiten der abgeschnittenen Pyramide sind also unsere vier Wesen. Die Seele ist in der Mitte dieser Konstruktion in einer Art hellem Kokon eingeschlossen. Sie befindet sich ungefähr im unteren Drittel der Konstruktion, und wenn man sich nach dem physischen Körper orientiert — auf der Höhe des Sonnengeflechts und des Oberbauches. Übrigens, im Osten wurde *die Seele* in einem Kokon seit jeher symbolisch als *eine Perle in einer Muschel* dargestellt. Sie war ein Symbol der vom Auge verborgenen geistlichen Entwicklung des Menschen innerhalb seiner Konstruktion, ein Wunder des Wiederauflebens. Sein Perlweiß war ein Symbol der geistlichen Reinheit, Weisheit, Vollkommenheit und des sakralen Wissens. Man muss anmerken, dass dieser assoziative Vergleich der Seele mit einer Perle in allen Weltreligionen zu finden ist. Bei Hindus, Buddhisten ist die Perle das Symbol der geistlichen Offenbarung. Bei Christen ist „die unschätzbare Perle aus dem Taufwasser“ mit dem Begriff der Seele und der Mutter Gottes, Ihrer geistlichen Reinheit verbunden. Im Islam gibt es den Glauben, dass die Perle einer der Namen Gottes ist, dass im Jenseits gerade die Perlen die Sphären um die frommen Seelen bilden. Solche Assoziationen sind zum Teil mit dem geistlichen Sehen verbunden, da der meditierende Mensch während der Durchführung bestimmter geistlicher Praktiken manchmal *die Prozesse sieht, die im Bereich der Seele stattfinden, die ihn an das Leuchten, das Spiel des hellen Lichts, das aus der Seele kommt, an den Glanz und Lichtspiele von Perlmutter einer Perle in der Sonne erinnern.*

**Anastasia:** Einst gaben Sie noch eine gute Assoziation, als Sie über die Außenhülle der Seele während der Reinkarnation erzählten, dass sie wie der Regenbogenfilm einer Seifenblase aussieht. Dieses Wissen habe ich im Buch „Ezoosmos“ festgehalten.

**Rigden:** Absolut richtig... Nachdem wir uns nun einen Überblick über die Konstruktion eines Menschen in Form einer abgeschnittenen Pyramide verschafften, gehen wir zu ihrer Spitze, die von der Basis getrennt ist, über. Genau hier, in der Spitze der Pyramide, die sich über dem Kopf des Menschen befindet, werden seine Gedanken geboren. Das ist etwa einen halben Meter vom Scheitel des Kopfes entfernt (die Entfernung ist ungefähr, weil sie bei jedem individuell ist). Ungefähr so sieht für das Verständnis eines Bewohners der Dreidimensionalität die energetische Konstruktion eines gewöhnlichen Menschen aus, ähnlich einer vierseitigen abgeschnittenen Pyramide mit einer abgetrennten Spitze.

Aber kehren wir zu der Durchführungstechnik dieser Meditation zurück... *Also, man muss alle vier Wesen spüren.* Es fühlt sich an, als ob du von vier völlig unterschiedlichen in deiner Nähe stehenden Menschen umgeben wärest, und wenn du die Augen schließt und dich entspannt, kannst du deren Anwesenheit durch einen gewissen Druck auf deinen persönlichen Raum

spüren. *Nach dem Spüren der vier Wesen, versetzen wir uns in die Spitze der Pyramide. Dort beobachten wir den primären Prozess der „Entstehung“ unserer verschiedenen Gedanken (die danach eine Umwandlung durch die Zentren von Kakodemon und Agatodemon, die du im Buch „Vögel und Stein“ erwähntest, durchlaufen, und dabei sozusagen materielle Eigenschaften bekommen), wie diese Energien, Wege ihrer Bewegung, Interaktionen, Blockierungen entstehen. Wir differenzieren ihre Einwirkung, einfacher ausgedrückt, wir verfolgen all diese Prozesse und dann entweder beruhigen wir sie maximal möglich oder wir abstrahieren uns völlig von ihnen.*

*Dann verlassen wir die Spitze der Pyramide und folgen nach oben, gehen auf die Ebene des von der materiellen Welt entrückten Beobachters. Mit anderen Worten, erheben wir uns auf die Ebene über den Gedanken, über der Materie, erreichen den Zustand des Loslassens vom Irdischen, von dem, was uns als Persönlichkeit auf die eine oder andere Art an die Materie bindet. Oft hilft in den ersten Etappen des Erlernens der Meditation die Vorstellung, dass der Meditierende mit dem Bewusstsein aus seiner pyramidalen Konstruktion herauskommt, über ihr schwebt und sie aus der Vogelperspektive beobachtet. Wenn man moderne Assoziationen verwendet, befindet sich das Bewusstsein in dieser Höhe, wie im Vakuum, in der Schwerelosigkeit. Ein solcher Zustand des Beobachters vom geistlichen Ursprung hilft den völligen inneren Frieden, den erweiterten Bewusstseinszustand, die Unvoreingenommenheit des Beobachters zu den ablaufenden Prozessen zu erlangen, erlaubt es, sich vom materiellen Körper und Gedanken zu abstrahieren und seine energetische Konstruktion aus der Perspektive eines neuen Sehens zu erforschen. Weiter verweilen wir in diesem Bewusstseinszustand und beobachten von außen unsere pyramidale Konstruktion und die darin eingeschlossene Seele.*

Danach erfolgt der wichtigste Teil der Meditation. *Wir machen die größtmögliche direkte Annäherung des Bewusstseins (der Persönlichkeit) an die Seele heran und führen dies auf einer tiefen Gefühlsebene aus. Das heißt, wir tauchen (als Beobachter) durch die Spitze der Pyramide, durch die innere energetische Konstruktion der Pyramide, in ihr Zentrum — zur Seele.* Bei der Durchführung dieses Teils der Meditation gibt das Gehirn oft assoziative Wahrnehmung, als ob man in die Tiefe, ins Wasser eintauchen würde, aber ohne des für diesen Prozess charakteristischen physischen Drucks. Menschen, die von Natur aus den energetischen Prozessen gegenüber besonders empfindlich sind, vor allem diejenigen, die eine entwickelte intuitive Wahrnehmung haben, bemerken bei solchem Eintauchen sogar Phasen der allmählichen Umstellung der Arbeitsweise des eigenen Bewusstseins auf neue, ihnen noch unbekannte Ebenen der Gefühlswahrnehmung.

Also, man muss dem leuchtenden Kokon in der Mitte der Pyramide, wo sich dieses Teilchen aus der geistlichen Welt befindet, maximal nahe kommen und es dann auf der Ebene der Tiefgefühle berühren. Für den Menschen ist es natürlich unmöglich, die Seele gänzlich zu fühlen und ihre geistliche Tiefe zu begreifen, solange er geistlich nicht reif geworden und mit ihr nicht verschmolzen ist. Doch sogar diese Berührung der Gefühle erzeugt einen Zustand, den zum Beispiel die Buddhisten als Kontakt mit Nirvana, andere — als Zustand der Güte, göttlicher Glückseligkeit, das Erreichen der Harmonie und so weiter bezeichnen.

Dank dieser Meditation kann man sich selbst, seine komplexe multidimensionale Konstruktion tiefer verstehen, das Erkenntnis gewinnen, dass viele Gedanken nicht durch unseren „Willen“ erscheinen und verschwinden. Aber wir haben die Fähigkeit, sie zu beobachten, sie zu beeinflussen, sich von ihnen zu abstrahieren, sie zu blockieren. Am wichtigsten ist es, dass der Mensch als Persönlichkeit mit Hilfe dieser Meditation nicht nur das Gefühl der göttlichen Gegenwart erfahren wird, sondern auch die Verbindung mit seiner Seele, die Fähigkeiten des ständigen Kontakts mit ihr entwickeln, und in der Praxis erkennen wird, dass die Seele grundlegend der wichtigste Teil der gesamten menschlichen Konstruktion ist. Die Seele bist du, aber der wahre. Die restliche energetische Konstruktion in den sechs Dimensionen ist um sie herum aufgebaut. In dieser Meditation bekommt der Mensch Erfahrung einer ganz anderen Wahrnehmung seiner Wirklichkeit, lernt, sich aus der Position des Beobachters vom Geistlichen Ursprung zu erkennen.

Die Dauer dieser Meditation ist individuell, wie auch bei der Aneignung jeder anderen geistlichen Praktik. Ich empfehle, sie anfangs 20 Minuten lang durchzuführen. Es ist möglich, sie einmal oder mehrmals am Tag zu machen, je nach Belieben. Wichtig ist die Qualität der Durchführung. Später kann man die Dauer der Meditation verlängern, zum Beispiel, bis zu 30 Minuten. Aber ich wiederhole, wichtig in diesem Prozess ist nicht die Zeit, sondern die inneren Empfindungen, die Erfahrung der geistlichen, zutiefst sinnlichen Verbindung mit der Seele.

**Anastasia:** Diese Meditation ist wirklich einzigartig. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es einen deutlichen Unterschied in den Empfindungen gibt, zwischen dem Beginn der Aneignung dieser geistlichen Praktik und dem Zeitpunkt, wenn man bereits Erfahrung in der Ausführung hat. Anfangs schien mir die Technik selbst, verbunden mit dem neuen Verständnis der Durchführung einer geistlichen Praktik, sagen wir, in der „Geometrie des Raumes“, ungewöhnlich zu sein. Schließlich beinhaltet sie nicht die für mich zu dem Zeitpunkt bereits selbstverständlich gewordene Arbeit mit Chakras, das Spüren der Energiebewegung entlang der energetischen Meridiane des Körpers und so weiter. Aber genau das ist interessant an ihr.

Zunächst geschah bei mir alles nur nach der Vorstellung, offenbar weil ich es damals noch nicht konnte, vollständig in den veränderten Bewusstseinszustand umzuschalten. Aber später, im Prozess der täglichen Arbeit an dieser Meditation zu Hause, tauchten erstaunliche Empfindungen auf. Zum Beispiel ließ sich der Moment des Umschaltens des Bewusstseinszustandes, des tiefen Eintauchens erkennen, es kamen ungewöhnliche Gefühle der Gegenwart der Seele auf, die man nicht in Worte fassen kann. Sie haben völlig Recht, man muss seine eigene meditative Erfahrung gemacht haben, um die gesamte unbeschreibliche Bandbreite der Empfindungen zu verstehen.

Und noch ein paar Bemerkungen über das Zeitgefühl im Prozess der Meditation. Früher, als wir gerade begannen, die ersten geistlichen Praktiken zu meistern, war es für mich sehr spürbar, 20-30 Minuten in der Meditation zu sitzen. Jetzt verstehe ich, dass man seine Aufmerksamkeit auf den Körper im Prozess der Arbeit dann richtet, wenn man sich im Modus des gewohnten Denkens, also in einem Wachzustand verweilt. In diesem Zustand spürst du gut den Körper, die Umgebung, im Kopf tauchen von Zeit zu Zeit störende Gedanken, die von der Meditation ablenken, und die Meditation selbst verläuft bedingt, denn zum größten Teil arbeitet deine



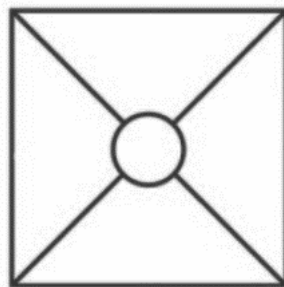
Vorstellungskraft. Jetzt, nach vielen Jahren, wenn du die „Pyramide“ machst und wirklich in einen veränderten Bewusstseinszustand wechselst, hören für dich die Zeit und der Raum und überhaupt all diese grobe Realität der dreidimensionalen

Welt zu existieren auf. Du startest gerade diesen Prozess, kommst auf die Seele zu, und du wirst bereits von jener geistlichen Seite wie aufgefangen, das vordere Wesen beginnt aktiv zu arbeiten...

Das, was dann auf dieser Etappe der Arbeit in dieser Meditation geschieht, ist natürlich unvergleichlich mit dem, was bei den ersten Versuchen, sie zu meistern, war. Zudem gibt es in dieser geistlichen Arbeit keine Eintönigkeit: jedes Mal bringt die Durchführung geistlicher Praktik eine neue Erkenntnis mit sich, eine noch reichere Palette an Empfindungen und ein klares Verständnis der Prozesse und Veränderungen, die auf der unsichtbaren Ebene geschehen. Du lebst bereits in diesem Zustand, und beim Herausgehen aus der Meditation ist es, als würdest du etwas Heimatliches und Vertrautes verlassen und wartest wieder auf diesen Moment, es wieder zu erleben. Daraus entsteht das Streben und der aktive Wunsch, sie noch öfter zu machen, da du dort länger verbleiben möchtest. Denn du beginnst in diesem wunderbaren Zustand, etwas sehr Heimatliches und Vertrautes, ein außergewöhnlicher Komfort zu fühlen, dich der tiefen Prozesse bewusst zu werden, die mit dem Gehirn im gewohnten Bewusstseinszustand unmöglich zu begreifen sind. Das Wichtigste ist, wenn du aus dieser Meditation rausgehst, spürst du einen deutlichen Unterschied zwischen der feinstofflichen Welt und der Welt der Materie der Dreidimensionalität. Sehr viele Prozesse in unserer Realität fühlen sich fortan wie die Arbeit der groben materiellen Energien an. Erstaunlich, im Zustand der Meditation bekommst du einen klaren und deutlichen Sinn deiner Existenz, und Vieles von dem, was dich im weltlichen Leben kümmerte, scheint leer und lächerlich zu sein. Dort begreifst du im vollen Umfang, was die realen Werte des Lebens — Werte für die Seele sind, als hätte diese phänomenale Erfahrung eine Art geistliche Prägung auf dein Leben in der Dreidimensionalität aufgetragen. Das, wiederum, ermöglicht eigene geistliche Orientierung im Leben nicht zu verlieren, spornt an, beharrlicher an sich selbst zu arbeiten, eigene Gedanken, Zustände zu kontrollieren und keine Provokationen vom Tierischen Ursprungs zuzulassen. Die geistliche Erfahrung hilft zu verstehen, was das wahre Glück ist, welches das Gefühl von seelischer Ruhe und Komfort hervorruft, und warum es sich nicht lohnt, der trügerischen Illusion dieser Welt nachzujagen. Das Wichtigste ist, dass du das Verständnis dafür erlangst, wer du wirklich bist und worin der Sinn deiner Existenz hier in dieser Welt liegt.

**Rigden:** Raum und Zeit in dieser Welt haben eine diskontinuierliche (kaskadenartige) Natur. Alles Materielle ist diskontinuierlich, sprunghaft — alles ist Ezoosmos. Diese materielle Welt ist instabil, vorübergehend. Dafür ist die Welt Gottes, die Geistliche Welt — stabil und ewig. Nach dieser Meditation ist es wirklich möglich auch im gewohnten Bewusstseinszustand dank der erworbenen Erfahrung, diese Tiefgefühle zu spüren, die von der Seele ausgehen, diese feine Verbindung mit ihr, das Gefühl unendlicher geistlicher Liebe, der Heimat — der Nirvana und der Ewigkeit.

Einst war diese Meditation eine allgemein bekannte Technik der Selbstvervollkommnung in der menschlichen Gesellschaft, eine der grundlegenden Techniken für die Entwicklung tiefer Empfindungen, sinnlicher Verbindung der Persönlichkeit mit der Seele. Aber nach und nach, je mehr der Prozess der Materialisierung des Bewusstseins der Gesellschaft stattfand, begann man diese meditative Technik wie auch vieles Andere vom geistlichen Wissen zu vergessen, zu verlieren und manchmal sogar (bloße) Erwähnungen über sie absichtlich zu vernichten. Solange das wahre geistliche Wissen in der Gesellschaft vorhanden war, wurde es an die nächsten Generationen in Form von Symbolen, als das Wichtigste und Selbstverständlichste im Weltverständnis des Menschen, weitergegeben. Zum Beispiel war die symbolische Bezeichnung der Meditation „Pyramide“ (die vollständige Variante des Symbols) ein Quadrat mit einem schrägen Kreuz und einem leeren Kreis in der Mitte.



*Abb. 68. Die symbolische Bezeichnung der Meditation „Pyramide“*

**Anastasia:** Wissen Sie, als Sie uns diese Meditation erstmalig erklärten und erzählten, dass die Energien sich auf die Schnittflächen der Pyramide verteilen, schaute ich danach aus Neugierde in den Geometrie-Lehrbüchern nach und las bereits mit größerem Interesse darüber, was während der Schulzeit meiner Aufmerksamkeit entging. Zum Beispiel schneidet eine Ebene, die eine Pyramide parallel zu ihrer Basis überquert, eine ähnliche Pyramide ab. Wenn man eine vierseitige Pyramide durch mehrere Ebenen parallel zur Basis schneidet, und dann diese Schnitte auf die Ebene der Basis projiziert, bekommt man als Ergebnis eine Reihe von ineinander hineingezeichneten Quadraten. Und ein Quadrat ist bekannterweise das Symbol für alles Materielle. Also begann ich dank dieser zusätzlichen Information im Folgenden, mehr über die während der Meditation stattfindenden Prozesse zu verstehen. Wie wichtig es doch für den Menschen ist, ein vielseitiges Grundwissen zu haben.

## **WAS IST DAS GEISTLICHE LEBEN?**

*Wenn er erfüllt von wahrer Liebe zu Gott ist,  
die er in jedem Tag **lebt**,  
bleibt in ihm kein Platz für Zweifel  
Er hat nur ein Ziel – den Sieg für die Befreiung seiner Seele!*

*Rigden Jappo (aus dem Buch „AllatRa“)*

**Was ist das geistliche Leben?** Das Leben ist eine Reihe von Ereignissen, wo jeder Augenblick wie ein Kettenglied ist, wie ein Einzelbild im Filmstreifen, auf dem alle Gedanken und Handlungen des Menschen festgehalten sind. Manchmal schaut man einen guten Film und bekommt davon positive Eindrücke, da die Mehrheit seiner Einzelbilder hell und farbenfroh ist. Andermal schaut du einen anderen Film, der eine beklemmende Stimmung hervorruft, weil die Mehrheit seiner Einzelbilder dunkel und finster ist. So ist es wichtig, dass dein Lebensfilm hell und farbenfroh wird und so viel wie nur möglich gute Einzelbilder enthält. Jedes Einzelbild ist der Moment hier und jetzt. Die Qualität von jedem Einzelbild hängt ausschließlich von dir ab, weil du dein Leben mit deinen Gedanken und Handlungen entweder hell oder finster machst. Einen von dir gelebten Augenblick kann man weder löschen noch ausschneiden, und es wird auch keine Zweitaufnahme geben. Das spirituelle Leben ist die Bereicherung jeder Momentaufnahme mit Güte, Liebe, guten Gedanken und Taten.

Das Wichtigste ist, eine klare Orientierung auf den Geistlichen Ursprung zu halten, die spirituellen Praktiken auszuüben, eigenen Wissenshorizont zu erweitern, nicht auf die Provokationen des Tierischen Ursprungs hereinzufallen, das Gefühl wahrer Liebe zu Gott in sich selbst zu schöpfen und natürlich öfters etwas Gutes zu tun, nach dem Gewissen zu leben. Das ist tägliche Arbeit, stufenweiser Sieg über sich selbst. Aus all dem legt sich auch dein Weg zusammen, den keiner für dich zurücklegen kann, und diese geistliche Arbeit wird keiner für dich machen.

**Anastasia:** Ja, Sie sagten einmal Worte, die sich fest in mein Gedächtnis einprägten: „**Niemand kann für dich deine Seele retten und keiner außer dir kann diese spirituelle Arbeit für dich leisten**“. Könnten Sie bitte den Lesern erzählen, wie die Herangehensweise des Menschen zu den spirituellen Praktiken sein soll, wenn er wahrhaft sein geistliches Heil erreichen möchte?

**Rigden:** Der Mensch, der die Verschmelzung mit seiner Seele anstrebt, soll jede Meditation als das größte und wichtigste Fest im Leben betrachten. Auch bei der Durchführung einer gut eingeübten Meditation sollte man so tief wie möglich in sie eintauchen und jedes Mal das Erreichen einer neuen Erkenntnisebene anstreben. Dann wird der Mensch sich weiterentwickeln und nicht stagnieren. Für ihn wird jede Meditation interessant, vom Gefühlsspektrum neu und in der Erkenntnis und Aneignung faszinierend sein.

Viele denken irrtümlicherweise, dass es genügt einfach zu erlernen, irgendeine Meditationstechnik auszuüben, dann muss mit ihnen etwas Gutes, wie in einem Märchen, geschehen. Nein, das ist ein Irrtum. Ein Mensch wird sich nur dann zum Besseren verändern, wenn er es selbst anstrebt, wenn er das Geistliche als wichtigste Priorität in seinem Leben setzen wird, wenn er jede Sekunde seine Gedanken kontrollieren, die Erscheinungen seines Tierischen Ursprungs verfolgen, gute Taten maximal realisieren, nur mit dem Hauptziel – als ein reifes Geistliches Wesen zu Gott zu kommen, leben wird. Eine Meditation ist lediglich ein Instrument, mit dessen Hilfe man hart und lange arbeiten soll, damit man aus sich selbst etwas „Gutes“ macht. Außerdem ist dieses Instrument vielfältig. Zum Beispiel kann der Mensch selbst die spirituelle Praktik „Lotosblume“ nicht vollständig erfassen, d. h. komplett erkennen, das Leben ist dafür zu kurz. Jede Meditation, genau wie jede Weisheit, hat keine

Erkenntnisgrenzen. Eine Meditation zu üben ist nur für diejenige langweilig, die faul sind oder sich in Eitelkeit erheben: „Ich habe diese Meditation ausgegründet, ich möchte eine andere“. Ich wiederhole es nochmals, die Meditation ist nur ein Instrument, und wer die spirituellen Höhen wahrhaft erreichen will und wer nicht faul ist an sich selbst zu arbeiten, kann bereits während dieses Lebens das Maximum erreichen.

\* \* \*

Selbst ein großer geistlicher Weg beginnt mit dem Kleinen, mit den ersten Schritten. Man sollte die geistliche Erkenntnis und nicht das Begreifen von Egoismus und Verstand, der voller Träume über die Verwirklichung der irdischen Wünsche ist, erarbeiten. Wenn der Mensch sich geistlich entwickeln möchte, sich dabei aber nur auf die Wünsche wie „ich will“, „ich werde sein“, „ich werde“ beschränkt, und dafür in seinem täglichen Leben nicht wirklich etwas macht und sich nicht ändert, bringt es keinen Nutzen. Wenn der Mensch aber tatsächlich die Selbsterziehung und Selbstentwicklung übt, wenn er mit Hilfe von Disziplin, Selbstkontrolle und geistlicher Praktiken unermüdlich an sich arbeitet, lernt er mit der Zeit seine Emotionen, sein Verhalten und seine Gedanken zu kontrollieren. Nur wenn der Mensch den für ihn neuen Bewusstseinszustand erlernt und sich in der Bändigung seines Tierischen Ursprungs stabilisiert, beginnt ihm die unsichtbare Welt ihre Geheimnisse zu offenbaren. Bei der Weiterentwicklung in der geistlichen Arbeit an sich selbst, die Prozesse der komplexen Welt des Universums aus der Position des Beobachters vom Geistlichen Ursprung begreifend, öffnet sich der Mensch wie eine Lotusblume mit zahlreichen Blütenblättern, sich mit der Weisheit und mit dem Wissen bereichernd. Wenn er sich dann der ganzen Komplexität der Welt bewusst wird, versteht er gleichzeitig ihre Einfachheit im Lichte der sich öffnenden ewigen Wahrheit. Auf seinem geistlichen Weg kann der Mensch in seiner Wahl solange schwanken, bis er in seiner geistlichen Entwicklung die sechste Dimension passiert. In der siebten Dimension, als ein neues geistliches Wesen, verliert er alle Zweifel, es bleiben nur die Wahrheit und nur der eine - geistliche Vektor seiner Weiterentwicklung.

*(Auszüge aus dem Buch „AllatRa“)*

Offizielle Website von Anastasia Novich:

[www.schambala.com.ua](http://www.schambala.com.ua)

E-Mail von Anastasia Novich:

anastasija\_novix@mail.ru

### **Bücher von Anastasia Novich**

In den Büchern von Anastasia Novich finden sich jene ursprünglichen geistlichen Offenbarungen der Wahrheit, basierend auf welche alle Weltreligionen entstanden und die jetzt in ihnen in vielerlei Hinsicht verloren gingen. Denn die innere Kraft, die durch die Bücher von A. Novich vermittelt wird, trägt zum geistlichen Erwachen des Menschen bei, inspiriert ihn mit dem Geist der Wahrheit und der geistlichen Transformation seiner selbst und der Welt um ihn herum. Jeder Leser wird dies jedoch für sich selbst verstehen können, wenn er seine geistlichen Tiefen in sich selbst öffnet, indem er seine wahre geistliche Natur fühlt. Die Bücher von Anastasia Novich beantworten viele Fragen. Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie verstehe ich mich selbst? Wie höre ich auf zu leiden und lerne, meine Gedanken zu kontrollieren? Wie kann man sein Leben und Schicksal ändern? Was ist die wahre Natur des Menschen? Was verschweigt die Wissenschaft (über die Konstruktion des Menschen in der unsichtbaren Welt) und warum gibt es diese Verschwörung des Schweigens immer noch?

Die Bücher stehen auf der Website zum kostenlosen Download zur Verfügung.