



SAHAJA YOGA



Shri Mataji Nirmala Devi

Einige Sahaja-Yoga-Zentren

Österreich	http://www.sahajayoga.at/index.php
Deutschland	http://www.sahaja-yoga.de/home.htm
Schweiz	http://www.sahajayoga.ch/
Italien	http://www.sahajayoga.it/
Großbritannien	http://www.sahajayoga.org.uk/
USA	http://www.sahajayoga.org/worldwide-contacts/country.asp?id=233
Australien	http://www.sahajayoga.com.au/
Frankreich	http://sahajayoga.fr/
Indien	http://www.sahajayoga.org.in/meditation-centers

Sahaja Yoga

Buch 1



Englische Fassung

Daniel Divine, 1982

Übersetzt und redigiert

Edith Jenke und Herbert Reininger

Herausgeber

Sahaja Yoga Verein Österreich

A-1030 Wien Gärtnergasse 17/10

Shri Mataji Nirmala Devi

3. Auflage April 1985

Digitalisiert, reformatiert, aktualisiert und leicht editiert

Uwe David, Januar 2016

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	5
2	Sahaja Yoga	6
3	Die Erfahrung	8
4	Das Instrument	11
4.1	Die Nadis	15
4.1.1	Ida Nadi (Mondkanal) – links	16
4.1.2	Pingala Nadi (Sonnenkanal) – rechts	18
4.1.3	Sushumna Nadi (Mittelkanal)	20
4.2	Die Chakras	22
4.2.1	Mooladhara Chakra	24
4.2.2	Mooladhara	26
4.2.3	Swadhisthan Chakra	27
4.2.4	Nabhi Chakra	30
4.2.5	Void	32
4.2.6	Herz Chakra	34
4.2.7	Vishuddhi Chakra	37
4.2.8	Agnya Chakra	40
4.2.9	Sahasrara Chakra	44
5	Stichwortverzeichnis	46

1 Einführung

In dieser Broschüre hat sich mein Freund Daniel Divine das schwierige Ziel gesetzt, das Unmögliche einzuführen. Für den modernen Menschen ist es tatsächlich sehr schwer zu akzeptieren, dass das Erreichen der Selbst-Verwirklichung hier und jetzt möglich ist. Die Selbst-Verwirklichung ist die Verbindung unseres Bewusstseins mit unserem tiefsten göttlichen Inneren. Es ist, aus Platos Höhle herauszutreten und der Wahrheit als Zeuge gegenüberzutreten! Wie kann das möglich sein?

Die Antwort auf diese Frage kann man nicht durch das Lesen dieser Broschüre finden, sondern nur durch das Erfahren dessen, wovon sie handelt, durch Sahaja Yoga. Durch Sahaja Yoga wird die in uns vorhandene potentielle Energie erweckt, und dieser Vorgang, der konkret erfahren und gefühlt wird, führt zur Selbst-Verwirklichung. Wie findet dieser Prozess statt, welcher psychosomatische Vorgang ermöglicht ihn? Das sind einige Fragen, mit denen sich diese Broschüre beschäftigt.

Shri Mataji Nirmala Devi hat als Gründerin von Sahaja Yoga und als auslösende Kraft den Autor initiiert. So kann man sagen, dass Daniel Divine dieses Buch geschrieben hat, um die einzigartige spirituelle Meisterin zu ehren, die ihm dieses noch nicht bekannte Wissen vermittelt hat. Und die großartige Botschaft, die er enthüllen will, liegt darin, dass diese Initiation, dieses Erleben der Selbst-Verwirklichung heute in Reichweite aller ehrlichen Sucher der Wirklichkeit liegt. Die Blütezeit am Baum des Lebens ist gekommen", sagt Shri Mataji. Viele, die zu Shri Matajis Vorträgen kamen, haben erlebt, dass es wirklich so ist. Sie alle laden uns ein, zu kommen, und das Selbst zu erleben. So lautet die Frage: „Wollen wir unsere Selbst-Verwirklichung?“

Wien, 21. Mai 1983, Gregoire

2 Sahaja Yoga

Aus einem ganz kleinen Samen wächst ein großer Baum. Im Frühling blüht alles, und im Sommer werden die Blüten zu Früchten.

Unsere eigene geistige Wiedergeburt ist ein genauso einfacher und natürlicher Vorgang. In uns allen ruht ein Samen, ein Funken göttlicher Energie, genannt Kundalini.

Wenn Gott diese Energie erweckt, werden wir in die geistige Dimension hinein wiedergeboren; wir entdecken den Lebensbaum *in* uns; wir fühlen die göttliche Kraft wie eine alledurchdringende Vibration.

Wir haben uns von unserem Ursprung in der Urmaterie bis auf eine Stufe entwickelt, auf der wir komplizierte Theorien über die Entwicklung und das Dasein aufstellen können. Aber vergessen wir über unserem Analysieren nicht, dass die Entwicklung noch immer ein lebendiger Vorgang ist, der ruhig und unaufhörlich auf unsere mögliche Vollendung hinarbeitet? Oder betrachten wir uns – in unserer Arroganz – als an der Spitze menschlicher Entwicklung angelangt, mit der Vorsehung als Bedienstetem und ohne Grund *noch* besser werden zu wollen?

Reisen beinhaltet das Ankommen. Wenn es so ist, wo stehen wir dann heute? Ist das das neue Jerusalem? Wie kann es das sein? Wenn es Gottes Plan ist, sein Königreich auf dieser Welt und in unseren Herzen zu errichten, dann sieht es so aus, als ob wir noch ein Stück Weges zurückzulegen hätten.

Wir leben in einer Welt des Leidens und der Verwirrung, als Sklaven des Materialismus und der Zweckmäßigkeit. Unser moralisches Empfinden ist untergraben. Jahrhunderte nun durch haben wir darum gerungen, auf unsere Fragen eine Antwort von außen zu bekommen; lang genug, um zu begreifen, dass die Antwort *in* uns liegen muss, in der Umwandlung des einzelnen.

Viele Menschen erleben heute diese Umwandlung und entwickeln sich zur bewussten Wahrnehmung des Selbst (Atma, Geist) hin. Sie sehen in sich diesen Lebensfunken, der sie mit ihrem Absoluten verbindet, und beobachten, wie die Angst und Verwirrung des Alltags von ihnen abfällt wie der Kokon von einem prächtigen, frisch geschlüpften Schmetterling.

In der Vergangenheit gab es viele große Männer und Frauen, die versuchten, das menschliche Bewusstsein auf ein Niveau zu heben, auf dem sich der Mensch selbst erkennen könnte, aber die Menschen haben die Lehren dazu verwendet, um Zwietracht und Heuchelei zu erzeugen. Die Klarheit der ursprünglichen Melodie war zu einfach für ihre Ohren. Heute verbreitet jemand anderer die allumfassende Botschaft der göttlichen Liebe und fasst die Musik der früheren Sänger in einer kraftvollen neuen Harmonie zusammen. Ihre Zuhörer haben ein empfänglicheres Ohr. Sie nehmen an Ihrem Lied als Instrumente teil. Durch die Verwirklichung, die Shri Mataji offenbart, erhalten wir zum ersten Mal Wissen über das Selbst, und wir erkennen das Selbst in anderen. Shri Mataji Nirmala Devi hat das Tor zum kollektiven Bewusstsein geöffnet. Das ist der letzte Entwicklungssprung, durch den der Mensch die Vereinigung mit sich selbst und mit seinem Ursprung findet.

„Yoga“ bedeutet „Vereinigung“. Vereinigung mit etwas, das über uns hinausgeht, mit etwas wesentlich Göttlichem. „Sahaja“ bedeutet „spontan, unmittelbar“ und heißt wörtlich übersetzt „mit dir geboren“. Und so bringen wir durch die Bezeichnung Sahaja Yoga zum Ausdruck, dass die Fähigkeit zur unmittelbaren Vereinigung mit dem Göttlichen in uns vorhanden ist. Alles, was wir tun, um diese Vereinigung zu erreichen, ist

darum zu bitten und sie geschehen zu lassen. Wir können sie nicht durch Anstrengung erreichen, sie ist spontan, sie geschieht einfach. Sie wird uns als Geschenk gegeben.

Vor der Verwirklichung schläft die Kundalini in uns, und zwar zusammengerollt im dreieckigen Knochen am Ende der Wirbelsäule (Kreuzbein). Sobald sie erweckt ist, steigt sie durch den zarten Kanal in der Wirbelsäule und durchdringt schließlich die Fontanelle (Brahmarandhra). Hier, auf dem obersten Chakra, dem Sahasrara mit dem 1000-blättrigen Lotus, ist der Ort des Yoga, an dem sich das individuelle Bewusstsein mit der allesdurchdringenden Kraft des kollektiven Unbewussten vereinigt. Gleichzeitig erweckt die Kundalini das Selbst (Atma, Geist), das im Herzen ruht, und es beginnt zu pulsieren. Sobald die Kundalini das Agnya Chakra auf der Höhe der Stirn passiert, hört das Denken auf (gedankenfreies Bewusstsein, Nirvichara Samadhi). Das Selbst, das in uns lebt, ist durch das Fließen kühler Vibrationen zu spüren, die wie eine kühle Brise über die Hände und über den Scheitel und die Schläfen streichen. Wir nehmen in den Fingern verschiedene Empfindungen wahr, denn hier zeigt uns die Kundalini den Zustand der verschiedenen psychosomatischen Zentren (Chakras) in uns an. Diesen Zustand nennen wir „vibratorisches Bewusstsein“, und wir fühlen, wie sich das Selbst durch Vibrationen manifestiert. Weil das Selbst, der Kern unseres Wesens, nun in unserer bewusstes Wahrnehmen tritt, verwenden wir den Ausdruck Selbst-Verwirklichung.

Der ganze Vorgang beginnt, wenn Shri Mataji die schlafende Energie (Kundalini) in uns erweckt. Sobald die Kundalini von den Vibrationen Shri Matajis berührt wird, erhebt sie sich automatisch. Während die Kundalini unter der Obhut und Sachkenntnis Shri Matajis aufwärts geführt wird, erfüllt sie *uns*. Wie sagt Sie doch so oft mit dem für Sie charakteristischen Humor: „Kundalini ist meine Arbeit. Warum lassen Sie sich aus der Fassung bringen, weil ich diese Arbeit beherrsche? Sie sind Fachleute auf anderen Gebieten, ich auf diesem.“

Seit 1970 lehrte Shri Mataji Sahaja Yoga und teilt die Erfahrung der Selbst-Verwirklichung mit. Sie wurde am 21. März 1923 in Chhindwara, einem kleinen Ort in den Bergen bei Nagpur, im Herzen Indiens, geboren und war mit einem UN-Diplomaten verheiratet. Sie hatte zwei Töchter und vier Enkel. Obwohl Sie in eine christliche Familie hineingeboren wurde, hat Sie die Wahrheit aller Religionen in Ihre umfassende Lehre aufgenommen. Am 23. Februar 2011 entschied sich Shri Mataji, Ihren physischen Körper in Genua, Italien, zu verlassen. Er wurde in Nirmal Dham, Neu Delhi, zur Ruhe gelegt.

Shri Mataji blieb trotz Ihrer unleugbaren Kräfte und Ihrer großen Tiefe geistigen Wissens eine Frau von außerordentlicher Bescheidenheit, Weisheit, gesundem Menschenverstand und eine nie versiegende Quelle des Lachens und der Freude. Als Persönlichkeit mit so vielen Facetten wie ein funkelnder Kristall, war Sie in Ihrem Innersten eins mit dem Geist Ihrer Lehren: das reine Licht der Liebe, das im Herzen eines Kristalls glüht.

Am 5. Mai 1970 war Sie Zeuge, wie sich das Sahasrara Chakra (Scheitelzentrum) der Virata öffnete. Die Virata ist das Universale Sein, der personifizierte Makrokosmos, als dessen Ebenbild wir geschaffen wurden. Jedes Öffnen eines Chakras in der Virata leitet eine neue Stufe in unserer Entwicklung ein, indem es dieselbe Möglichkeit *in* uns schafft. Das letzte Chakra (das Agnya Chakra) wurde mit der Auferstehung von Jesus Christus geöffnet. Als sich das Sahasrara Chakra öffnete, wusste Shri Mataji, dass in Gottes Plan für die Menschheit die Zeit gekommen war, sich in die Herrlichkeit des Königreiches Gottes zu erheben.

3 Die Erfahrung

Die erste Erfahrung ist, dass in Sahaja Yoga wirklich „etwas“ geschieht. Die Erfahrung des Selbst ist real, beständig und nachprüfbar.

Sobald die Kundalini das Sahasrara erreicht, findet die Erleuchtung in der Form des gedankenfreien Bewusstseins (Nirvichara Samadhi) statt. Wenn die Kundalini durch die Fontanelle tritt, beginnen die kühlen Vibrationen zu fließen. Überraschenderweise erwecken die Vibrationen eines Fotos von Shri Mataji die Kundalini in jemandem, der bereit ist, genauso, wie die Ihrer Person selbst. Wenn Sie diesen Vorgängen unvoreingenommen folgen, können Sie Ihre Selbst-Verwirklichung bekommen. Sie vermittelt Ihnen vollkommene Entspannung und erhebt Sie in den erkennenden Zustand des kollektiven Bewusstseins. Nochmals: diese Erfahrung ist real!

Es handelt sich weder um die Vorspiegelung einer übertriebenen Vorstellungskraft noch um die Projektionen einer äußeren Kraft, es ist *Ihre* Verwirklichung, sie findet *in* Ihnen statt.

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Ziehen Sie zuerst die Schuhe aus und lockern Sie beengende Kleidungsstücke. Platzieren Sie das Foto von Shri Mataji so, dass Sie völlig entspannt davor sitzen können. Um größeren Kontakt mit der Erde zu haben, ist es am besten, wenn Sie sich auf den Fußboden setzen, aber Sie können auch einen Sessel verwenden; wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen! Versuchen Sie mit einer möglichst geraden Wirbelsäule und in respektvoller Geisteshaltung zu sitzen. Die Kundalini hat ihre Würde, die, genauso wie das Protokoll gegenüber dem Göttlichen, immer respektiert werden muss.

Richten Sie die Augen auf das Bild und halten Sie die Hände mit den Handinnenflächen nach oben in seine Richtung. Sie können die Hände auf Ihre Oberschenkel legen.

Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihre Gedanken ganz ruhig werden. Wenn Ihre Augenlider zucken oder wenn Sie Lichter, Farben oder Visionen sehen, heißt das, dass es ein Problem in Ihrem Agnya Chakra gibt; Sie sollten dann die Augen offen und auf das Bild gerichtet lassen. Die Aufmerksamkeit sollte entspannt und nicht auf etwas Bestimmtes gerichtet sein. Versuchen Sie sich von eventuell noch vorhandenen Gedanken zu lösen, indem Sie sie beobachten, bis sie verschwinden. „Was ist dasjenige, das in mir jetzt gerade denkt?“

Vergeben Sie jedem, der Ihnen je geschadet oder Sie unglücklich gemacht hat, andernfalls erlauben Sie, dass diese Person Ihr Agnya Chakra blockiert.

Wenn Sie bislang ein halbwegs anständiges Leben geführt haben, nehmen Sie möglicherweise keine bestimmte körperliche Empfindung wahr, sondern nur eine graduelle Entspannung in Ihrem Inneren.

Es ist möglich, dass Sie die Kundalini der Wirbelsäule entlang bis zum Scheitel aufsteigen spüren. Wenn sie das Agnya Chakra erreicht, hören die Gedanken spontan und ohne Anstrengung auf. Gedankenfreies Bewusstsein bedeutet nicht, dass man nicht denken *kann*, sondern, dass man wahrnimmt ohne denken zu *müssen*.

Versuchen Sie all dem, was geschieht, wie ein Zeuge gegenüberzustehen, nur zuzusehen, nicht zu denken. Es besteht keine Gefahr dabei; es gibt nichts dabei, wovor Sie sich zu fürchten bräuchten. Es liegt in der Natur der Kundalini, dass sie beschützt, mütterlich beschützt. Wie Ihre Mutter, macht sie nur, was für Sie, ihr einziges Kind, am besten ist.

Wenn die Kundalini nach dem Sahasrara Chakra die Fontanelle passiert, um sich mit dem universalen Unbewussten zu vereinigen, beginnen Sie möglicherweise kühle Vibrationen –wie eine Brise –in Ihren Händen zu fühlen. Das ist die göttliche Brise, von der in so vielen Schriften berichtet wird, z. B. als dem Wasser des Lebens und dem Wind des Heiligen Geistes in der Bibel, dem hebräischen „Ruah“ oder dem „Chaitanya Lahari“, das von Adi Shankaracharya beschrieben wurde.

Man entdeckt in der Literatur noch viele weitere Hinweise, wie z. B. bei William Wordsworth:

*Mild, creative breeze
A vital breeze which travelled gently an
O'er Things which it had made.*

Prelude I, 43–45

*Leichter schöpferischer Hauch
eine lebendige Brise, die sacht über Dinge
streicht, die sie gemacht hat.*

oder bei William Blake:

*Still the Breath Divine does move
And the breath Divine is Love.*

The Everlasting Gospel, 41–42

*Ruhig bewegt sich der Atem (Hauch) Gottes
und der Atem (Hauch) Gottes ist Liebe.*

Wenn die Brise gleichmäßig über beide Hände streicht, können Sie sicher sein, dass sich Ihr Instrument in einem guten Zustand befindet und dass die Kundalini den ganzen Weg entlang aufsteigt. Genießen Sie jetzt Ihre Realisation (Selbst-Verwirklichung) im Zustand der Meditation, denn „man kann nicht durch eigenes Wollen meditieren, sondern man muss durch einen (nicht dem Willen unterworfenen) Vorgang in den Zustand der Meditation gelangen.

Obwohl sich das wie ein langwieriger Vorgang anhört, dauert die Verwirklichung nur einen Sekundenbruchteil bei denen, die ihr Leben auf dem rechten Weg gegangen sind. Für manche von uns dauert es etwas länger.

Mitunter kann es vorkommen, dass Sie die kühlen Vibrationen nur in einer Hand spüren. Wenn es die rechte Hand ist, können Sie:

- die rechte Hand aufs Herz legen oder
- die rechte Handinnenfläche vom Bild abwenden oder
- die Rechte zu einer Kerzenflamme halten oder
- die Rechte zu einem offenen Fenster hinaushalten,

während Sie die Linke zum Bild hin ausgestreckt lassen. Das stärkt die schwächere linke Seite. So wird die rechte Hand wie ein Kanal benutzt um Probleme abzuleiten.

Wenn Sie die kühle Brise in der linken Hand spüren, können Sie diese auf die Leber legen (direkt unter den rechten Rippen) und die rechte zum Bild hin ausgestreckt lassen. Oder Sie können die linke Hand weghalten.

Machen Sie das so lange, bis sich beide Seiten wieder im Gleichgewicht befinden und das Fließen in beiden Händen gleich stark ist.

Sie können Hitze, Kitzeln, ein Schweregefühl oder Empfindungslosigkeit in den Händen spüren – oder auch überhaupt nichts. Das bedeutet, dass es eine Störung in Ihrem psychosomatischen Instrument gibt. Wir bezeichnen diese Störungen als „catches“ oder „baddha“ (d. h. Sperren). Wenn die Kundalini in einem nicht ganz intakten Chakra arbeitet, verursacht die dabei entsprechende Reibung Hitze, die Sie dabei spüren mögen. Man kann die Elemente verwenden, um diese Störungen zu beseitigen. Um das Element „Feuer“ (Tej Mahabhuta) zu verwenden, zündet man vor dem Bild eine Kerze an. Lösen Sie in einem Gefäß mit warmem Wasser etwas Salz auf und setzen Sie sich wie vorhin beschrieben hin, mit den Füßen in diesem Wasser. Die Störungen werden in der Flamme verbrannt und vom Salz (Element Erde) und vom Wasser aufgenommen. Trocknen Sie nach 15 bis 20 Minuten Ihre Füße, schütten Sie das Wasser weg, waschen Sie Ihre Hände und überprüfen Sie dann nochmals Ihre Vibrationen.

Neben dem Fußbad gibt es einschließlich entsprechender Mantras und Bandhans noch viele andere Reinigungstechniken – von Mohammeds Methoden, bei denen Blumen und Zitronen verwendet werden, bis zu solchen, bei denen man die eigenen Schuhe verwendet. All diese Kenntnisse werden nach der Realisation vermittelt und müssen in die Praxis umgesetzt werden, wenn die (Selbst-)Verwirklichung aufrechterhalten werden soll. Ist die Kundalini einmal aufgestiegen, geht sie in vielen Fällen bald wieder bis zu jenen Chakras zurück, die ihrer besonderen Pflege bedürfen. Während die Realisation ohne Anstrengung vor sich geht, bedarf es, um sie zu behalten, eines gewissen Maßes an Einsicht und Selbstreinigung.

Damit erlauben wir der Kraft unseres Selbst, in Erscheinung zu treten.

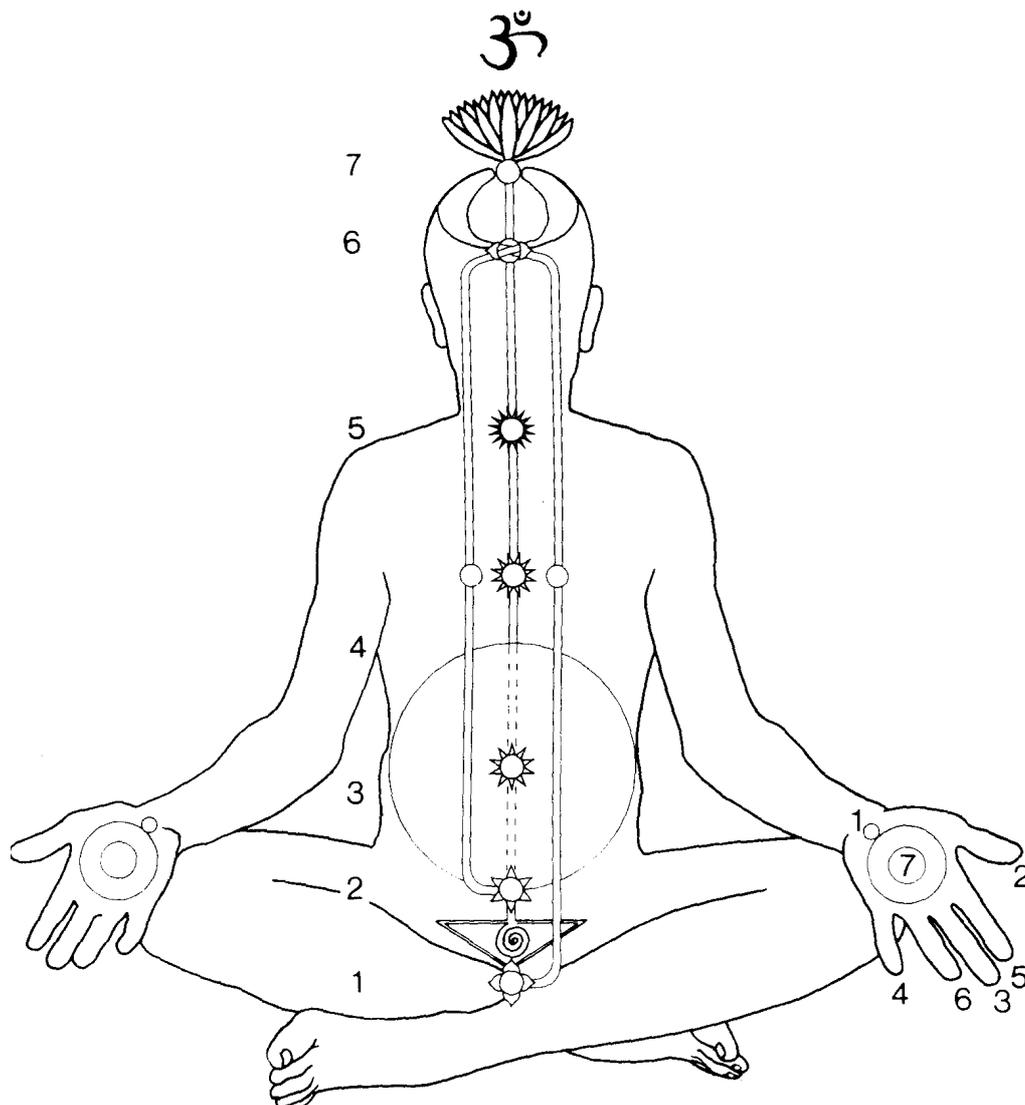
In Sahaja Yoga entdecken wir, wie wir uns an unserer Schönheit und der anderer erfreuen können.

Shri Mataji sagt: „Wie viel Sie meditieren ist Ausdruck dafür, wie sehr Sie lieben.“ Versuchen Sie täglich zu meditieren, und zwar in der Früh und am Abend nach der Arbeit. Reinigen Sie sich zuerst so sorgfältig wie möglich mit den entsprechenden Methoden und versuchen Sie dann einfach in gedankenfreiem Bewusstsein dazusitzen – und damit sollte die Meditation schon begonnen haben. Die Regelmäßigkeit ist am Anfang wichtiger als die Länge der Meditation; die Wirkung wird nach und nach stärker. Die Meditation sollte nie zu einem Ritual oder zu einer Formsache werden, sondern immer vom Herzen kommen.

Die intensivste Meditation wird üblicherweise in Gemeinschaft mit anderen realisierten Seelen erfahren. Gemeinsam mit solch liebenden und starken Menschen sind die Vibrationen entsprechend stärker. Zusammenkünfte mit anderen Sahaja Yogis bieten Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, auf anderen zu arbeiten, und das ist die beste Methode, Ihre eigene Entwicklung zum Positiven zu beschleunigen. Indem man die anderen reinigt, reinigt man sich selbst. Shri Mataji sagt: „Sahaja Yoga ist nicht für wenige Einzelpersonen da. Alle sollen erweckt werden.“

4 Das Instrument

Das Instrument unserer Erleuchtung wird von drei Hauptkanälen oder Nadis durchzogen (im Bild mit römischen Ziffern bezeichnet). Diese feinen Kanäle befinden sich in der Wirbelsäule und finden im Autonomen Nervensystem (ANS), das aus dem linken und dem rechten Sympathischen Nervensystem (SNS) und dem zentralen Parasympathischen Nervensystem (PSN) besteht, ihren physischen Ausdruck. Das Zentrale Nervensystem (ZNS) verkörpert die Bewusstseinsstufe, die wir in unserer Entwicklung bis auf das menschliche Niveau erreicht haben. Sahaja Yoga erleuchtet das ZNS durch das Bewusstwerden unseres eigenen Selbst. Daher können wir durch dieses System tatsächlich fühlen, wie sich uns unser Atma in der Form von Vibrationen zeigt. Die drei feinen Kanäle, die Ida, Pingala und Sushumna genannt werden, liegen nebeneinander und beinhalten psychosomatische Energiezentren, die als Chakras (1–7) bekannt sind. Diese Chakras lenken alle Aspekte unseres Wesens und liefern die Energie für alle unsere Bedürfnisse und Funktionen. Jedes hat eine ihm vorstehende Deität, d. h. einen bestimmten Aspekt des einen allmächtigen Gottes, der in uns reflektiert wird. Wir sind wirklich – wie u. a. die Bibel sagt – als Gottes Ebenbild geschaffen.



So finden wir z. B. Shri Krishna im Vishuddhi (5) und Shri Buddha im Egozentrum (6 rechts). Durch Sahaja Yoga können wir diese Deitäten in uns erwecken. Sahaja Yoga lehrt uns, wie man durch Mantras (vibrierte, heilige Gebetssätze) eine Beziehung zu diesen Aspekten Gottes herstellen und festigen kann. Auf diese Art werden unter der Schirmherrschaft von Sahaja Yoga – diesem Maha Yoga (= Großes Yoga) – alle Religionen und alle Wahrheiten zusammengefasst.

Die Kundalini liegt an der Basis des Instrumentes, und zwar in dreieinhalb Windungen zusammengerollt („Kundala“ bedeutet „Windung, Spirale“) im Mooladhara, das sich im dreieckigen Knochen am Ende der Wirbelsäule (im Kreuzbein) befindet. Sobald die Kundalini erweckt ist, kann man sie innerhalb dieses Knochens, dem Sacrum, pulsieren und auch in der Wirbelsäule aufsteigen sehen.

Diese göttliche Energie ist die treibende Kraft unserer Erleuchtung und richtet unsere Aufmerksamkeit auf die höchste Stufe der Verwirklichung. Die Kundalini hält –wie ein uns eingebautes Archiv – jede Einzelheit unserer vorher geführten Leben fest und speichert sie. Die Kundalini hat ihre eigene höchste Intelligenz und arbeitet für Sie in der bestmöglichen Art und Weise mit höchst liebender Fürsorge.

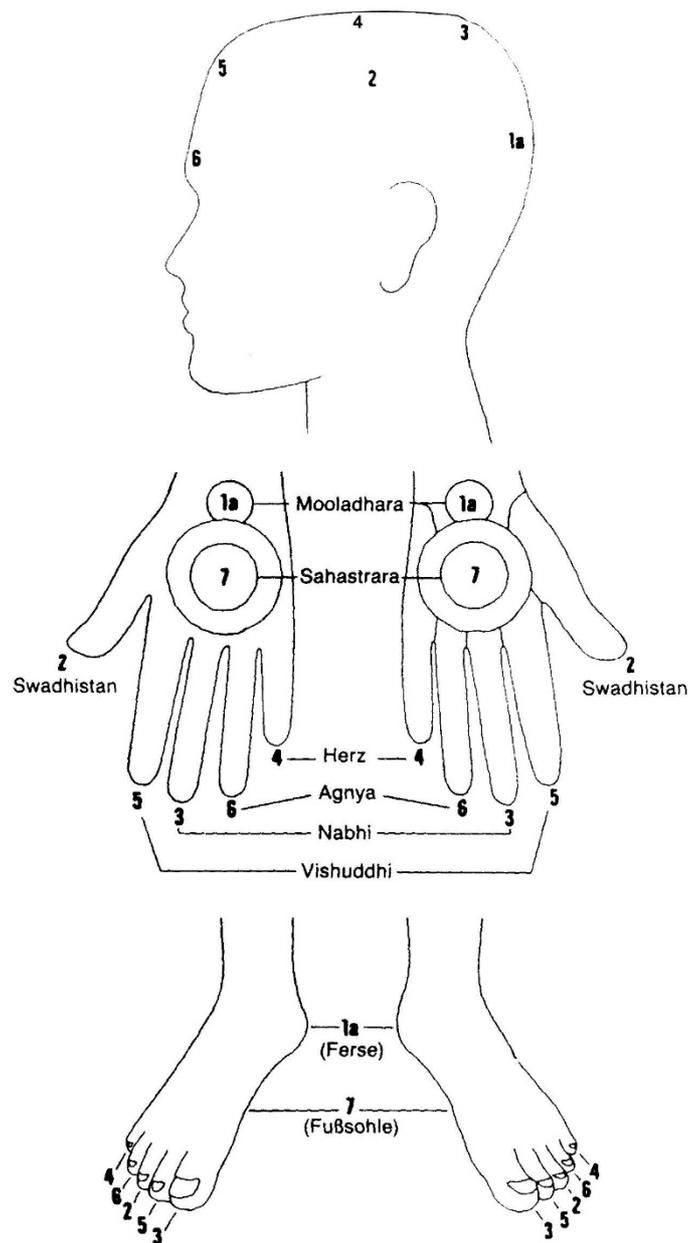
Es wird oft behauptet, dass das Erwecken der Kundalini sehr gefährlich und von fürchterlicher Hitze und Qual begleitet sei. Eine solche Erfahrung machten *die*, die mit der Kundalini in einer unverantwortlich unbekümmerten oder unerlaubten Art experimentierten, besonders dann, wenn sie ihr Erwecken mit Sex in Zusammenhang bringen wollten. In derartigen Fällen äußert Shri Ganesha, er ist die Deität, die die Unschuld der Kundalini beschützt, seinen Zorn in Hitzewellen. Der irreführte Suchende mag Erlebnisformen durchmachen, bei denen er die Kontrolle über seinen Körper und seine Gedanken verliert. Es kann vorkommen, dass er ohne ersichtlichen Grund umherspringt und heult. Er mag Halluzinationen erleben. In seiner Unfähigkeit, die Signale zu deuten, die vor einem Missbrauch der Kundalini warnen, wird er diese mit dem Erwecken der Kundalini verwechseln und glauben, er habe eine tiefgreifende Erfahrung der Erleuchtung erlebt.

Das Gesicht eines solchen Menschen zeigt die Qualen, die er durchmachen muss.

Nach der Selbst-Verwirklichung wird das Gesicht strahlend. Man sieht viel jünger aus, der Körper wird aktiver und wohlproportioniert. Die ganze Persönlichkeit wird schön und anziehend. Die Prioritäten verändern sich, und man nimmt eine edle und glückliche Lebenseinstellung an.

Die Kundalini ist absolut rein. Sie kennt uns vollkommen und will nur in jemandem aufsteigen, dessen Wunsch auf diese Reinheit gerichtet ist. Es stimmt, dass ihr erstes Erwecken sehr dramatisch sein kann; manche Menschen haben ihren Scheitel wie Eis schmelzen gespürt, und kühle Vibrationen flossen wellenartig über den Körper, und ihr Herz war von großer Freude erfüllt. Dort, wo das Instrument sehr rein ist – wie z. B. bei Kindern, – wird tatsächlich wenig gespürt, sie werden dann aber sehr glücklich und kristallklar. Wo es Störungen gibt, wirkt die Kundalini sehr vorsichtig und mild. Sie können etwas Hitze oder Prickeln fühlen, aber nur so viel, um das Problem zu erkennen. Shri Mataji sagt. „Die Kundalini ist Ihre liebende Mutter. Sie sind Ihr einziges Kind. Würde sie Sie je verletzen oder verbrennen? Sie gibt nur Hinweise.“

Die Kundalini ist eine heilende Kraft. Als Nebenprodukt unserer Realisation erhalten wir unser Wohlbefinden, und wir sind imstande, das Gleiche in anderen hervorzurufen. Die meisten Krankheiten sind das Ergebnis von Beschädigungen der Chakras. Die Kundalini heilt sie auf natürliche Art, von innen heraus. Obwohl die Früchte ihrer ruhigen Bemühungen wunderbar sind, gibt es kein Anzeichen von Wunderheilungen in



Sahaja Yoga. Das mag für viele ungewöhnlich klingen, aber die Kundalini ist eine natürliche Kraft, und es entspricht ihrem Wesen, Beschädigtes instand zu setzen und dem Ganzen wieder einzufügen.

Krankheiten treten dort auf, wo die subtilen Fähigkeiten der Chakras nicht respektiert werden oder ihnen sogar absichtlich zuwidergehandelt wird. Das entsprechende Chakra wird dann schadhaf. Diese subtilen Eigenschaften können in einem bestimmten Chakra aber auch durch eine Extremsituation erschöpft werden, wie z. B. durch einen Schock, Unfall, Krieg, einen moralischen Fehltritt oder eine schwere emotionelle Belastung. In solchen Fällen stellt das SNS große Anforderungen an die Chakras. Wenn eine derartige Überaktivität ein bestimmtes Chakra völlig erschöpft hat, ist die Deität in diesem Zentrum nicht länger wiedergespiegelt; der Teil des Körpers, der diesen Zustand erreicht hat, ist nicht mehr mit dem zentralen Weg verbunden, der den Energiefluss kontrolliert. Die Zellen sind nun sich selbst überlassen. Mangels der über-

geordneten Kontrolle der organisierend wirkenden Kraft wird das Zellwachstum bösartig, und die Zellen erneuern sich auf das Geratewohl, ohne die Proportionen zum Ganzen zu wahren.

Nun können wir verstehen, warum sich Krebs entwickelt und auch warum Krebs nur durch Sahaja Yoga geheilt werden kann. Nur durch das Erwecken der Deität, die das beschädigte Chakra beherrscht, und durch die heilende Kraft der Kundalini kann das Chakra wieder gesunden und die wuchernden Zellen wieder unter Kontrolle bringen.

Zuerst müssen wir das beschädigte Chakra durch die vibratorische Wahrnehmung finden; wir können alle Chakras in unseren Fingern fühlen. Dann unternehmen wir die nötigen Schritte, lenken die Kundalini zu den entsprechenden Zentren, erwecken die Gottheiten in diesen Zentren, senden Vibrationen an die in Mitleidenschaft gezogenen Stellen usw. Mit Hilfe der Kundalini – durch Erwecken, Lenken und Balancieren von Energie – können die meisten Krankheiten ein für alle Mal geheilt werden

Die Kundalini ist die Kraft, die Ihnen all diese Wohltaten erweist. Ihre Kraft in Ihnen entspricht der Stärke Ihres reinen Wunsches nach ihr.

Shri Mataji sagt: „Die Kundalini ist der Wunsch Gottes. Es ist nicht der Wunsch nach Gott, es ist der Wunsch Gottes *in* Ihnen. Die Kundalini kann nur von diesem Wunsch erweckt werden. Es ist der Wunsch Gottes, der in Ihnen verankert ist, und der Wunsch Gottes ist die Shakti (Kraft). Und der Wunsch Gottes ist es, dass er Sie liebt. Daher verurteilen oder zerstören Sie sich selbst oder andere nicht. Bleiben Sie im Zentrum (Mäßigkeit) und achten Sie auf Ihre ethische Lebensweise (Dharma). Der Wunsch Gottes ist es, das Königreich Gottes in Ihnen zu errichten. Er wird das machen müssen, wenn er seiner Schöpfung Sinn geben will. Ihnen obliegt es nur, sich nicht durch extremes Verhalten zugrunde zu richten.“

4.1 Die Nadis

Das menschliche Nervensystem wird in das ZNS und das ANS eingeteilt. Das ANS wiederum gliedert sich in das PSN (nicht unserem Willen unterworfen, spontane) und das SNS (unserem Willen unterworfen, bedingte). Das PNS wird durch einen Hohlraum zwischen dem Vagusnerv und dem Kreuzbein unterbrochen. Diese Unterbrechung wird im geistigen Instrument als Void (IV) bezeichnet.

Das linke und das rechte SNS benutzen wir ständig für unsere physischen, geistigen und emotionellen Aktivitäten. Im feinen Instrument stellt der Ida Nadi (I) das linke SNS und der Pingala Nadi (II) das rechte dar. Nebenprodukte der Ida-Nadi-Aktivität lassen das Superego im Kopf entstehen, das sich wie ein Ballon links vom Hals weg hauptsächlich über die rechte und hintere Seite des Kopfes erstreckt. Der Pingala Nadi erzeugt einen anderen Ballon, den des Ego, der sich an der Vorderseite und an der linken Seite des Kopfes ausdehnt.

Der mittlere (zentrale) Kanal des Sushumna Nadi entspricht dem PNS. Dieses System kontrolliert sich selbst. Das Selbst oder Atma beobachtet die Vorgänge des PNS, das unsere unwillkürlichen Abläufe wie das Herzklopfen, das Atmen und die Reflexe kontrolliert. Bis zu einem gewissen Ausmaß können wir unsere sympathischen Abläufe beeinflussen – wir können beispielsweise unser Herz schneller schlagen lassen. Wir können aber unseren Herzrhythmus nicht bewusst verlangsamen, denn das gehört zum parasympathischen Bereich. Da das Selbst (Atma) diesem Bereich zugehört, bedeutet das, dass wir unsere Selbst-Verwirklichung nicht durch unsere eigene Anstrengung erreichen können, sondern nur durch Gottes Wunsch. Das Selbst ist spontan; es ist so natürlich und lebendig wie unser Herzschlag. Wie lange würden wir leben, wenn nur unser Wille unser Herz schlagen ließe, oder wenn wir das Atmen aus einem Buch lernen müssten? Das Selbst ist unbegrenzt, während unsere Vernunft und somit unsere Anstrengungen begrenzt sind. Nur die Kundalini kann den Abgrund zwischen Illusion und Wirklichkeit überbrücken.

Sie löst die göttliche Freude aus, die die Aufmerksamkeit auf das Atma lenkt und in das Glück weiterführt.

4.1.1 Ida Nadi (Mondkanal) – links

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Mahakali, Erzengel Michael = Shri Bhairava
<i>Qualität</i>	Trägheit, Vergangenheit, Unterbewusstsein
<i>stoffliche Erscheinungsform</i>	linkes SNS
<i>Lage in der Hand</i>	ganze linke Hand
<i>Manifestation</i>	der Segen, das Dasein, Emotionen, die Freude, der Wunsch
<i>Ursachen von Störungen</i>	Mutterprobleme, schlechte Kindheit, massive Gefühlsangriffe in der Kindheit, Bedingungen, unbefriedigte Wünsche, Gewohnheiten, Lethargie, „Leben in der Vergangenheit“, unterdrückte psychische Verfassung, emotionelle Extreme, Angst, Schuld, Aberglaube, blinder Glaube, Selbstmitleid, Tagträumerei, übermäßiger Konsum von Medikamenten, Drogen, LSD, Tantrismus, Pornographie, sexuelle Perversion, Schwarzmagie

Wenn man sich auf jemanden anderen konzentriert, kann man den Zustand des psychosomatischen Instruments desjenigen in den Händen spüren. Störungen werden in den Händen durch das Empfinden vor Wärme, Hitze, Prickeln, Jucken, Kitzeln oder Verkrampfung angezeigt

Es können aber auch die eigenen Störungen sein, die man fühlt. Gehen diese Empfindungen in der Hand weg, wenn man die Hände zum Foto von Shri Mataji hält, dann wurden die Störungen dessen, auf den man sich konzentriert, wahrgenommen, bleiben diese Empfindungen, dann spürt man die eigenen Störungen. Das gilt für beide Hände! Eine leicht kühle, feine Vibration in den Händen besagt, dass das subtile Instrument in Ordnung ist.

Der linke Kanal beginnt mit dem Mooladhara Chakra geht im Agnya Chakra (6) nach rechts und endet im Superego der rechten Kopfhälfte. Der Ida Nadi drückt die passive Stimmung (Tamo Guna) der Virata und die Kraft des Wunsches aus. Der Wunsch ist unsere erste Triebkraft, die Kraft, durch die wir existieren und die Ursache für unser Schaffen und Suchen. Das Gefühl wird aus einem noch unerfüllten Wunsch heraus geboren. Daher ist die linke Seite die Gefühlsseite.

Eine Schwäche auf der linken Seite lässt uns in emotionellen Extremismus absinken, wir werden zwischen Hochgefühlen und Depressionen hin und hergerissen. Die Selbstdisziplin wird vernachlässigt, und wir werden zu Sklaven unserer Gewohnheiten.

Wir werden sehr lethargisch, ziehen uns in Passivität zurück und beschäftigen uns nur noch mit uns.

Möglicherweise wächst dann der Druck im Kopf bis zur Unerträglichkeit – es kommt zum Zusammenbruch, und das kann bis zu einer Geisteskrankheit, Epilepsie und senilem Verfall führen.

Um eine schwache linke Seite zu korrigieren, müssen wir sie zuerst mit der rechten Seite (Rajo Guna) wieder in das Gleichgewicht bringen, und zwar durch Handlungen, die das Ego entwickeln und das überentwickelte Superego bis über die Mitte des Kop-

fes zurückdrängen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit mehr nach außen, auf die Arbeit und auf andere Tätigkeiten. Wenn wir alle Gedanken an Selbstzerstörung und Selbstmitleid ablegen, verwirklichen wir die Gefühlsdimension, die unserer Entwicklung weiterhilft (Dharma). Durch Gebrauch der vernachlässigten rechten Seite bringen wir die linke ins Gleichgewicht. Wenn nun die Kundalini aufsteigt, geht sie nicht wieder zurück.

Die wirkliche und größte Eigenschaft der linken Seite ist es, uns Freude (Ananda) zu geben, die über die Dualität von Glück und Sorgen hinausgeht. Das Selbst ist immer voll Freude. Diese Freude kommt in ihrer vollen Reinheit dann zum Ausdruck, wenn die Kundalini die Wahrnehmung mit dem Selbst (Atma) erleuchtet. Tatsächlich zeigt sich die Freude, die in der Schöpfung enthalten ist, durch unsere linke Seite. Dann findet man die Freude, die von jeder Quelle göttlicher Vibrationen ausstrahlt.

Unsere Prioritäten ändern sich automatisch. Alle Gewohnheiten und Neigungen werden ohne Schwierigkeiten aufgegeben und abgelegt. Ein Gefühl der Sicherheit wird hergestellt und alle Schuld und alle eingebildeten Ängste verschwinden. „Alles von der Natur Geschaffene erhält einen neuen Sinn, und man beginnt, sich an der wahren Bedeutung, die man durch jede einzelne empfangene Vibration fühlt, zu freuen.“

4.1.2 Pingala Nadi (Sonnenkanal) – rechts

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Mahasaraswati, Erzengel Gabriel = Shri Hanumana
<i>Qualität</i>	Aktivität, Zukunft, Überbewusstsein
<i>stoffliche Erscheinungsform</i>	rechtes SNS
<i>Lage in der Hand</i>	ganze rechte Hand (Empfindungen analog Ida Nadi)
<i>Manifestation</i>	Bewusstsein. Kreativität, physisches und mentales Handeln. Selbstrespekt, Disziplin
<i>Ursachen von Störungen</i>	Vaterprobleme. Rechthaberei. zu viel Denken zukunftsorientiertes Leben, Egoismus, Härte, Stress, Schamlosigkeit, Eitelkeit, Ehrgeiz, rücksichtsloses Gewinn und Karrieredenken, Nationalismus. Asketismus, Rassismus. jeder /ismus, jedes Dogma.

Der Kanal der rechten Seite beginnt am Swadhistan Chakra, geht im Agnya Chakra nach links und endet im Ballon des Ego. Er drückt den aktiven Teil (Rajo Guna) der Virata, die Kraft der Handlung aus.

Der Pingala Nadi ist die Seite, die schafft, mit der wir denken und handeln, arbeiten und für die Zukunft planen. Wenn diese Seite zu viel Energie verbraucht. wird die linke Seite vernachlässigt, der Wunsch, das Selbst zu erkennen, vergeht. Der Herzinfarkt kann das letzte Ergebnis einer solchen Entwicklung sein, da sich das Ego zum Nachteil des Selbst entwickelt. Das Selbst kann unter solchen Umständen sein Zuhause im Herzen verlassen. Wenn natürliche Wünsche unterdrückt werden, wird das Ego im Menschen immer stärker.

Personen, die auf der rechten Seite sind, werden sehr trocken, ruhelos, aggressiv und schlau. Sie verlieren alle Gefühle und sind nur um ihr materielles Vorwärtskommen und um ihre Macht über andere besorgt. Jedes Ausmaß an Schwindel und Ausbeutung kann von ihrem Verstand gerechtfertigt werden. Von ihrem Ego geblendet, sind sie stolz darauf, zu denken, sie hielten die Welt zum Besten. Sie identifizieren sich nur mit dem Ego; ihr Herz ist aus Stein. Sie glauben an die Macht ihrer eigenen Intelligenz, aber die Weisheit und die Logik weichen bald, und Dummheit und unsinniges Verhalten werden das Merkmal dieses Personentyps.

Wenn wir unter einem überentwickelten Ego leiden, bringen wir uns dadurch in das Gleichgewicht. dass wir die Energie dem Zentrum zuwenden. das dem Entwicklungsdrang der Virata entspricht (Sattwa Guna). Probleme mit dem Pingala Nadi resultieren zum Großteil aus unserer Annahme, dass *wir* etwas tun, während tatsächlich alle lebendige Arbeit nur von Gott dem Allmächtigen getan wird. Er lässt die Saat wachsen; er lässt die Blüten zu Früchten werden. Wir jedoch

können nur eine tote Form in eine andere tote Form verwandeln. Wir sollten Ihn um Verzeihung bitten. dass wir so unklug egoistisch sind, und dann können wir das Mantra vom Pingala Nadi wiederholen: „Ich tue nichts. Gott macht alles.“

Jede extreme physische oder geistige Anstrengung kann die Gefühlsseite lähmen. Sogar auf der Suche nach dem Selbst können uns unsere Anstrengungen so weit auf die

rechte Seite bringen, dass wir uns auf das Gebiet des Überbewussten (supraconscious) begeben, wo wir Visionen sehen, wie sie auch halluzinogene Drogen hervorrufen.

Nach der Realisation wird unsere Aufmerksamkeit ohne Anstrengung auf das Selbst gerichtet, und die beiden Seiten werden ins Gleichgewicht gebracht. Wenn die Kräfte von Wunsch und Handlung gleich stark sind und die Balance durch das Verstehen der Rechtschaffenheit (Dharma) gehalten wird, dann wirkt die Kundalini ständig, und wir bleiben im Sattva Guna (Sushumna Nadi, Zentralkanal).

4.1.3 Sushumna Nadi (Kundalinikanal, Mittelkanal) – mündet in das Sahasrara

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Mahalaxshmi
<i>Qualität</i>	Wahrheit, Gleichgewicht, Gegenwart.
<i>stoffliche Erscheinungsform</i>	Unbewusste, SNS
<i>Lage in der Hand</i>	beide Hände
<i>Manifestation</i>	Offenbarung des göttlichen Seins, Klarheit, Evolution. Dharma
<i>Ursachen der Störungen</i>	Verhalten gegen die eigene Entwicklung, z. B. Extremismus

„The whole creation of God is Sahaja and the ultimate is the Sahaja Yoga. God has created man with His Shakti and man has to know Him and recognize Him through Kundalini awakening.

Blossom time has come and many ancient seekers are today getting their self-realization."

(„Die ganze Schöpfung Gottes ist spontan, und das höchste Entwicklungsniveau ist Sahaja Yoga, die spontane Vereinigung mit Gott. Gott hat den Menschen mit Seiner Kraft geschaffen, und der Mensch muss Ihn kennen und durch das Erwecken der Kundalini erkennen.

Die Blütenzeit ist gekommen, und viele alte Sucher bekommen heute ihre Selbst-Verwirklichung.")

Shri Mataji Nirmala Devi

Der Mittelkanal beginnt am Mooladhara und geht gerade bis zum höchsten Chakra, dem Sahasrara, durch. Dieser Mittelkanal ist vor dem menschlichen Entwicklungsniveau nur teilweise aktiv; er drückt die Evolutionskraft der Virata (Sattva Guna) aus, den sittlichen Wert, die gerechte Handlung (Dharma) und die Kraft des Bewusstseins.

Beim ersten Erwecken steigt die Kundalini dem Sushumna Nadi entlang zum Agnya Chakra auf. Sie breitet sich im unteren Teil des Kopfes aus und dehnt sich dann wie eine schmelzende Wolke über den Ida und Pingala Nadi bis hinunter zum Void aus. Sie füllt dieses Gebiet, und dann steigen die drei vereinten Kräfte von Mahakali, Mahasaraswati und Mahalaxshmi wieder den Sushumna entlang auf, um die Lotusblätter des Sahasrara zu öffnen. Das Selbst, das im Herzen wohnt, hat einen Sitz oben in der Mitte des Kopfes (am Scheitel).

Alle Chakras haben ihren Platz im Sahasrara, d. h. die Deitäten arbeiten in den Chakras, aber mit fortschreitender Entwicklung in Sahaja Yoga nehmen sie ihren Sitz im Sahasrara. Das ist das Gebiet der Fontanelle, das von der Kundalini durchdrungen wird, der Yogapunkt, auf dem sich die Aufmerksamkeit mit dem Selbst vereinigt, das Brahmarandhra, die Öffnung in das Brahman.

Der Sushumna ist der Mittelkanal (Zentralkanal) unserer Entwicklung. Durch diesen Kanal werden wir kollektiv bewusst, und die verschiedenen Faktoren unseres Wesens

werden in das Ganze integriert. Er stellt die Verbindung zwischen unseren bewussten Gedanken und dem „auto“ (Unabhängigsein) des ANS her; dieses „auto“ stellt das Selbst dar, das die Spiegelung Gottes im Menschen ist. Sushumna ist der Weg des Dharma, der gerade und schmale Weg, auf dem wir das Tor des Agnya Chakra passieren und in das Königreich Gottes im Sahasrara eintreten.

Mit dem Sushumna verbunden und mit geöffnetem Sahasrara sind wir für den Ursprung allen Bewusstseins und Wissens offen und werden von der Urquelle aller Kraft (Adi Shakti) mit Energie versorgt. Meditation im gedankenfreien Bewusstsein ist der Schlüssel zur Entwicklung eines starken Sushumna. Ein anderes grundlegendes Erfordernis ist es, ein sittlich hochstehendes und dharmisches Leben nicht nur zu führen, sondern sich auch daran zu erfreuen.

Versuchen Sie nach der Selbst-Verwirklichung so viel wie möglich in gedankenfreiem Bewusstsein zu bleiben; das wird Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf den Sushumna Nadi zu richten, den Kanal der ewigen Gegenwart, wo die einzige Zeit des „Jetzt“ ist. Auf diese Art überschreiten wir durch das Erwecken der Kundalini Zeit und Raum. Jenseits von Zeit und Raum ist Sahasrara. Sushumna ist der Weg, Sahasrara das Ziel.

4.2 Die Chakras

Die Kräfte von Ida und Pingala Nadi, Mahakali und Mahasaraswati verursachen Schwingungen in den beiden Kanälen. Die Chakras wurden an den Punkten geschaffen, an denen diese Schwingungen aufeinandertreffen. Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blättern, die seine Qualitäten ausdrücken. Genauso wie jedes Chakra ein Nervengeflecht (Plexus) als seine grobstoffliche Entsprechung im Nervensystem hat, so entspricht jedes Blütenblatt einem Subplexus. Da das Swadhisthan Chakra 6 Blätter hat, hat der Aorta Plexus 6 Subplexus. Die Chakras liegen übereinander und sehen von oben wie sich überschneidende Kreise aus; wenn sie arbeiten, rotieren sie alle im Uhrzeigersinn.

Jedes dieser feinen Zentren ist ein Energiespeicher für die grobstofflichen Plexus, die die physikalischen, geistigen und emotionellen Anforderungen des SNS erfüllen. Das Swadhisthan Chakra z. B. sorgt für die Bauchorgane und liefert gleichzeitig Energie für kreative Handlungen und Gedanken und Tiefe für die ästhetische Sensibilität. Vor dem Erwecken der Kundalini ist die Energie in den Chakras begrenzt und erschöpfbar wie eine Batterie. Nach der Realisation sind Sie durch die Kundalini, die durch den Sushumna-Kanal aufsteigt, mit dem unendlichen Strom des universalen Unbewussten, mit der allesdurchdringenden Kraft der göttlichen Liebe verbunden.

Die Chakras sind die Meilensteine auf dem Weg der Evolution. Jedes entfaltet und entwickelt sich auf einer bestimmten Stufe unserer Geschichte. Das Vishuddhi Zentrum im Hals entwickelte sich z. B. das erste Mal voll, als der Mensch begann, seinen Kopf zu erheben. Als dann das Chakra voll entwickelt war, wurde die Deität für dieses Chakra manifestiert und dort verankert.

Alle Deitäten und göttlichen Inkarnationen haben ihre Sitze im Instrument der Virata, dem Allumfassenden, dem uranfänglichen Sein. Diese Gottesaspekte werden in unserem Instrument wiedergespiegelt, und zwar jeder im entsprechenden Chakra mit der dazugehörenden Kraft (Shakti). Shri Rama z. B. hat seinen Sitz im rechten Herz Chakra mit seiner Shakti Shri Sita. Das Ur-Drama des Sadashiva und seiner Urkraft (Adi Shakti) wird ständig wiederaufgeführt, indem *Sie* das Spiel für *Ihn* als Zuschauer schafft. Sadashiva ist Gott der Allmächtige. Er ist der Einzige, der der Schöpfung der Adi Shakti zusieht, die in der christlichen Tradition als der Heilige Geist bekannt ist.

Nach der Selbst-Verwirklichung, als Sahaja Yogis, sind wir ermächtigt, die Kundalini zu erwecken und die Chakras zu öffnen. Wir sind dazu ermächtigt, weil wir die Deitäten in uns und ihre Beziehung zu ihrem Schöpfer, dem Heiligen Geist, anerkennen. Wir vollenden die Freude der Deitäten und erhalten durch von Herzen kommende Gebete und das Sprechen der entsprechenden Mantras ihren Segen.

Jedes der sieben Haupt-Chakras ist mit einem bestimmten Bereich der Hände verbunden. Die Chakras haben auch Bezugspunkte im Kopf, in den Füßen, Gelenken, Gliedmaßen usw. Durch das Sahaja-Yoga-Wissen können wir den Zustand der Chakras kontrollieren, indem wir die verschlüsselten Empfindungen, die wir dort fühlen, interpretieren. So wird sich eine Störung im rechten Herz Chakra z. B. als Hitze, Prickeln, Taubheit oder Pulsieren im rechten kleinen Finger zeigen.

Probleme in den Chakras können sich aber auch in anderen Teilen des Körpers äußern. Unser Nabhi Chakra z. B. wird in unseren Knien und Ellbogen ausgedrückt. Menschen, die an Krankheiten wie Arthritis leiden, kann durch einen Sahaja Yogi geholfen werden.

Shri Mataji hat die Wissenschaft von Sahaja Yoga so weitreichend ausgearbeitet, dass wir nach der Selbst-Verwirklichung alle die folgende Kunst beherrschen:

- die Chakras zu erwecken,
- Energie auszugleichen,
- das Instrument zu schützen und
- alles Nötige, um Sahaja Yoga aufrechtzuerhalten.

Es gibt verschiedene Techniken, die Chakras zu reinigen und zu pflegen. Aber wichtiger als irgendeine dieser Techniken ist unsere Einstellung. Wenn wir aufhören, uns mit unseren Problemen zu beschäftigen, und unsere liebende Aufmerksamkeit den Problemen anderer zuwenden, hören wir auf, die Negativität auf unsere Chakras zu ziehen. Wir registrieren einfach den Zustand der anderen. Damit können wir ihnen und uns helfen.

Indem wir diesen Zeugen-Zustand entwickeln, werden wir wirkliche Instrumente des Göttlichen. Wir beobachten, wie das ganze Spiel durch uns abläuft. „Wir werden ein wiedergebendes und gleichzeitig verbesserndes Instrument; wir werden gleichzeitig Arzt *und* Medizin.“

4.2.1 Mooladhara Chakra

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Ganesha (Sohn von Shri Gauri)
<i>Qualität</i>	Unschuld, Einfachheit, Weisheit, Keuschheit, Zufriedenheit, immerwährende Kindschaft
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Plexus hypogastricus inferior (Unterbauchgeflecht)
<i>Lage in der Hand</i>	Handwurzel
<i>Manifestation</i>	Sex, Ausscheidung
<i>Ursachen von Störungen</i>	überbetontes Lustleben, sexuelle Befreiung, Sex vor der Hochzeit, außerehelicher Verkehr, okkulte sexuelle Vereinigung, perverser Tantrismus, Verstopfung
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	4
<i>Symbol</i>	Swastika (im Urzeigersinn)
<i>Element</i>	Mutter Erde

Das Mooladhara Chakra liegt unterhalb der Kundalini an der Basis des Instruments. „Moola“ heißt „Wurzel“, die die Kundalini ist, und „adhara“ bedeutet „Unterstützung“. Die grundlegende Qualität des Chakras ist die Unschuld, die die Grundlage jedes ethisch hochstehenden (dharmische) Charakters bildet.

Die das Mooladhara regierende Deität ist Shri Ganesha, dargestellt als das Kind mit dem Elefantenkopf. Er ist die Verkörperung der Unschuld, und er bewacht seine Mutter, die Kundalini (Gauri), mit großer Wachsamkeit und kompromisslosem Eifer.

Er ist es, der die Kundalini benachrichtigt, wenn es Zeit ist aufzuwachen, und es ist sein Zorn, der die Hitze im SNS. Erzeugt, wenn jemand Unbefugter die Kundalini erwecken möchte. Er wird als Quelle absoluter Weisheit verehrt und ist als „der Entferner von Hindernissen“ bekannt. Hindernisse, die beim Erwecken der Kundalini auftauchen mögen.

Das Mooladhara ist das Zentrum das den sexuellen Aspekt des Menschen regiert. Da das Mooladhara Chakra unterhalb der Kundalini liegt, und sie nicht durch dieses Zentrum aufsteigt, und da Shri Gau die Mutter Shri Ganeshas ist, kann es überhaupt nicht möglich sein, die Kundalini durch Sex zu erwecken. Sie durch Sex erwecke zu wollen, ist die größte Sünde, die Sie gegen die Kundalini begehen können, die Ihre heilige und liebende Mutter ist. Jene, die meinen, sie könnten auf diese Art Befreiung finden, unterwerfen sich der Beherrschung durch die Sinne und spielen sich selbst in die Hände des Bösen, das sich hinter dem Tantrismus verbirgt und versucht, die Kundalini durch Sex zu reizen.

Sex hat seinen Platz im Leben des Menschen als der vollendete, physische Ausdruck der Liebe in der Ehe. Auf diese Weise werden realisierte Seelen von ungeheurer Kraft geboren werden. Als Sahaja Yogis müssen wir die relative Wichtigkeit von Sex verstehen. Ansonsten sollte er unsere Aufmerksamkeit außerhalb der ehelichen Beziehung nicht in Anspruch nehmen. Nur nach dem Segen der Gemeinschaft kann sich eine tiefe derartige Beziehung zwischen zwei Menschen entfalten.

Nach der Selbst-Verwirklichung lernen wir eine angemessene Hochachtung vor unserer eigenen Keuschheit und vor der anderer zu entwickeln; nur dann ist echte Spontaneität zwischen Menschen möglich: Man fühlt sich nicht angegriffen und greift nicht mehr an. Ein Sinn für Keuschheit ist für die Entwicklung unserer eigenen Bedeutung und Kraft wesentliche. Die Verwirklichung der Unschuld ist das Fundament. Mit der Hilfe von Shri Ganesha kann das Mooladhara Chakra nach und nach gereinigt werden, und durch die Kraft seiner Unschuld wird die Unschuld in Uns errichtet.

4.2.2 Mooladhara

<i>Göttliche Präsenz</i>	Kundalini, Shri Gauri (Mutter von Shri Ganesha)
<i>Qualität</i>	Heiligkeit der Mutter, mütterliche Liebe, Reinheit, Kraft der Jungfräulichkeit, Echtheit
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Kreuzbein (Sacrum), Uterus (Frauen), Prostata (Männer)
<i>Lage in der Hand</i>	zwischen Mooladhara Chakra und Void
<i>Manifestation</i>	spontanes, autonom gesteuertes NS (vegetativ, Parasympathikus)
<i>Ursachen von Störungen</i>	Unausgeglichenheit im bewusst gesteuerten Nervensystem, geistiges Desinteresse an Selbst-Verwirklichung, Klammerung an Dogmen, Materialismus, niveauloses Denken, unechte und unautorisierte Gurus, Verstopfung als Nachwirkung schlechter Sitzgewohnheiten (rechte Seite) Sex, Schamlosigkeit (linke Seite)
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	keine
<i>Symbol</i>	Wohnort der schlafenden Kundalini, gleichseitiges Dreieck mit der Spitze nach unten. Spirale als schlafende Kraft der Kundalini
<i>Element</i>	Feuer

Das Mooladhara Chakra liegt außerhalb des Sitzes der Kundalini. Der dreieckige Knochen am Ende der Wirbelsäule (Kreuzbein), in dem die Kundalini wohnt, heißt Sacrum (Kumbha). Es wurde den alten Römern so genannt, als sie entdeckten, dass dieser Knochen nicht mit dem Rest des Körpers verbrennt. Die Mutter von Shri Ganesha, Shri Gauri, die, das Mooladhara regierende Deität ist die Kundalini. Ihr Heiligtum ist unverletzbar. Wenn unbefugte oder unerwünschte Annäherungsversuche gemacht werden, z. B. durch falsche Gurus, steigt die Kundalini nicht, aber der Zorn Shri Ganeshas drückt sich als Hitze auf dem sym. NS. aus. Wenn aber jemand versucht, die Kundalini durch das Mooladhara Chakra zum Aufsteigen zu bringen, zieht sie sich zurück und erhebt sich nicht. Wenn die Versuche andauern, ist es wahrscheinlich, dass sie ganz gefriert und nie wieder aufsteigt.

Wie können wir die absolute Reinheit und die überragende Würde der Kundalini erkennen, wenn wir nicht wissen, wie wir sie respektieren sollen, sie, die die heiligste und liebste Mutter ist, die schon so lange (während aller unserer früheren Leben) in uns ist und auf die Chance wartet, uns unsere Wiedergeburt zu geben?

4.2.3 Swadhistan Chakra

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Brahmadeva und seine Shakti Shri Saraswati
<i>Qualität</i>	Kreativität, Ästhetik, intellektuelle Wahrnehmung
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Plexus aorticus abdominalis (Hauptschlagadergeflecht)
<i>Lage in der Hand</i>	Daumen
<i>Manifestation</i>	Leber, Nieren, Milz, Uterus
<i>Ursachen von Störungen</i>	zu viel Denken und Planen für die Zukunft, übersteigertes Befassen mit Kunst, Gelderwerb, Missbrauch eigener Talente, Arbeiten des Geldes wegen, Alkohol, Medikamente, schlechte und ungesunde Essgewohnheiten, ungehobeltes Benehmen, künstliches Verhalten, Trunksucht, egoorientiertes Leben, Beherrschung oder Versklavung, Unreife, extremer und blinder Gehorsam, falsche Gurus, Besessenheit, Spiritismus, Schwarze Magie
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	6
<i>Symbol</i>	Davidstern
<i>Element</i>	Feuer

Das Swadhistan Chakra schwebt wie ein Satellit an einem Faden am Nabhi Chakra und bewegt sich um das Void herum, um die Bereiche der 10 Blütenblätter des Nabhi Chakras mit Lebenskraft zu versorgen. Diese 10 Blütenblätter stellen die 10 Gebote dar. Wenn die Kundalini zum ersten Mal aufsteigt, geht sie durch das Nabhi Chakra, dann am Faden entlang, um das Swadhistan zu erleuchten, und dann zurück zum Nabhi.

Die Deität des Swadhistan ist Shri Brahmadeva, der Schöpfer, und seine Shakti Shri Saraswati, die Göttin der Musik und der Kunst. Hier wird die Energie für unsere Kreativität grobstofflichen Plexus, die die physikalischen, geistigen und emotionellen Anforderungen des SNS erfüllen.

Der Drang, einmalig zu sein, sich zu messen oder wegen intellektueller und kreativer Fähigkeiten anerkannt zu werden, kommt vom Ego. Das Ego ist durch den Pingala Nadi direkt mit dem rechten Swadhistan verbunden. Die wichtigste Aufgabe dieses Zentrums ist es, Fettteilchen im Bauch abzubauen, um damit die grauen und weißen Zellen im Gehirn zu ernähren, und so die Energie für Einseitiges Denken zu erzeugen. Zuviel Denken allerdings erschöpft den Pingala Nadi auf der rechten Seite und trocknet dadurch den Zentralkanal aus. Das Ego schwillt weiter an, bis es das Gehirn einhüllt und drängt das Superego auf ein Mindestmaß zurück und beeinträchtigt dadurch ernstlich die Durchgängigkeit des Zentralkanals, der vom Atma regiert wird, der wahren Quelle der Kreativität.

Das Gehirn ist dann kein Schwamm mehr, sondern ein Stein und verliert seine ganze Aufnahmefähigkeit.

Das extreme Bemühen um Kreativität tötet jede Spontaneität, und daher ist die moderne Kunst – sei es im Drama, in der Musik oder in der Malerei – so oberflächlich und ohne freudenspendende Qualitäten. Das Ego lässt sich gerne verzärteln und ist glücklich, wenn es einen undurchbrechbaren Teufelskreis bildet.

Wenn der Pingala Nadi sich vom Zentrum her wieder aufzuladen versucht, wird ein Ungleichgewicht geschaffen. Das Problem zeigt sich oft als Erstarren des linken Nabhi und kann sich auf die ganze linke Seite ausdehnen. In solchen Fällen entwickeln sich Krankheiten, wie z. B. Diabetes. Wenn das Ego das Herz ergreift, den Wohnsitz des Atma, stellen sich Herzfehler ein; wenn so jemand das Selbst weiterhin vernachlässigt und hinter anderen Dingen herläuft, straft das Atma durch Herzinfarkten. Das Swadhisthan Chakra überwacht gemeinsam mit dem Nabhi Chakra die Leber. Da sich das Swadhisthan mit dem Denkvorgang beschäftigt, werden bei viel Denken die anderen Organe, die es auch überwachen sollte, vernachlässigt, und die Leber zum Beispiel leidet darunter. Probleme in diesem Bereich werden durch Prickeln im Daumen, im Mittelfinger oder der Innenfläche der rechten Hand angezeigt.

Die Leber ist besonders wichtig, da sie der Sitz unserer Aufmerksamkeit ist (Chitta). Die Aufmerksamkeit sollte nicht mit dem Denken, das vom Ego oder Superego kommt, verwechselt werden, sie ist reine Konzentration ohne Gedanken; die Gedanken sind zerebrale Aktivität.

Die Leber schützt und reinigt unsere Aufmerksamkeit, indem sie jede Art von Schmutz, Unrat und Gift ausfiltert. Vor der Realisation ist unsere Aufmerksamkeit nach außen gerichtet, wird von den Gedanken und Gefühlen davongetragen und durch unsere Augen verschwendet. Wir können unsere Aufmerksamkeit nicht bewusst nach innen richten. Um das zu ermöglichen, muss irgendetwas innerlich geschehen.

Das plötzliche Erwachen der Kundalini zieht die Aufmerksamkeit nach innen und vereinigt sie mit dem Selbst. So sollte sie bleiben, sich am Atma erfreuen, rein und ruhig in gedankenfreiem Bewusstsein. Die Freude des Herzens, wo das Selbst wohnt, nährt die Leber und unterstützt die Aufmerksamkeit. Auf diese Weise wird das Chitta mit spiritueller Freude erleuchtet, Ananda.

Alles, was mit Spiritismus, Schwarzer Magie, Stören oder Abhängigsein von Toten (Avidya) zu tun hat, verursacht schwerste Störungen des linken Swadhisthan. Die Qualität des linken Swadhisthan ist reines Wissen (Nirmala Vidya), und intensives Beschäftigen mit dem Tod und den Toten ist unrein und unbefugt. Die Toten müssen in Ruhe und unbehindert gelassen werden. Anstatt ihre Seelen zu quälen, sollten wir ihnen erlauben zu reinkarnieren und dem Weg der Evolution zu folgen. Interesse in diesem Bereich führt unsere Aufmerksamkeit auf das Gebiet des kollektiven Unterbewusstseins, und wir neigen dadurch zu verstärkter Lethargie, Halluzinationen, Besessenheit und der tödlichen Gefahr der Negativität. Wir sterben, um mit einem neuen Körper neue Kraft zu schöpfen; stattdessen lungern Menschen mit solchen Neigungen in den Gebieten des kollektiven Unterbewusstseins umher, von wo aus sie von anderen Besitz ergreifen können. Fallweise können sie sogar in die Klauen von Dämonen fallen, die sie zu Sklaven machen. Die meisten der heutigen falschen Gurus hypnotisieren ihre Schüler und versklaven sie schon zu Lebzeiten, so dass sie sie nach deren Tod benutzen können. In solchen Gefahren befinden sich alle, die den Pfad der Finsternis betreten – wie vorsichtig sie dabei auch immer sein mögen.

Lassen wir alle diese Bereiche zurück und suchen wir nur das Selbst, das Leben im Leben; wollen wir nichts mehr mit den Wegen der Zerstörung zu tun haben, sondern folgen wir dem einen Pfad, auf dem die göttliche Kreativität blüht, die in uns ruht.

Der Schlüssel zur wahren Kreativität liegt im Erreichen des gedankenfreien Bewusstseins (Nirvichara Samadhi). Wie in einem ruhigen See wird alle Schönheit der Schöpfung darin gespiegelt. Ohne Ego wird man zur Flöte, zum Kanal für die Musik und die Symbole des kollektiven Unterbewusstseins. Man wird – poetisch ausgedrückt – „ein Herz, das wacht und empfängt“, (William Wordsworth: *The Tables Turned*).

Da das Swadhisthan mit dem Ego verbunden ist, das unsere Aufmerksamkeit vom Selbst völlig ablenkt, ist es für uns sehr wichtig, wahre Demut zu entwickeln. Wir sollen in unseren Herzen wissen, wer wir sind, und unseren Platz in der Schöpfung anerkennen. Der Platz für eine realisierte Seele bedeutet, als Instrument im Einklang mit dem Göttlichen zu sein.

4.2.4 Nabhi Chakra (auch Manipur Chakra genannt)

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Vishnu und Shri Laxshmi
<i>Qualität</i>	Evolution, Moralbegriffe, Nahrung, Lebenserhaltung, Ethik, Dharma, 10 Gebote, Rechtschaffenheit, Wohlergehen, Wohlstand-Reichtum (Laxshmi Tattwa), gottgefälliges Verhalten, Suche nach Gott
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Plexus solaris (Sonnengeflecht)
<i>Lage in der Hand</i>	Mittelfinger
<i>Manifestation</i>	Eingeweide, Magen, Milz, Leber (teilweise)
<i>Ursachen von Störungen</i>	Familien- und Haushaltsprobleme, übertriebenes Interesse an Geld, Unterdrückung der Ehefrau oder des Ehemannes, überbetontes Einnehmen von Medikamenten, Alkohol, unmoralisches Verhalten, Fanatismus, Überbetonung des Essens und des Fastens, ungesunde Ernährung
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	10
<i>Element</i>	Wasser

Die Kundalini steigt zuerst durch das Nabhi Chakra und durchdringt es. Vishnu, der Bewahrer, regiert das Nabhi (oder Manipur). Er schützt unser Dharma und leitet unsere Evolution. Nach der Selbst-Verwirklichung erhalten wir durch die Vibrationen wahres Verstehen dafür, warum und wie ein reines, ethisch wertvolles Leben geführt werden soll. Wir erkennen die Notwendigkeit des Dharma. Und so wächst Weisheit in uns.

Als Richtlinien bis zu unserer Realisation und für den darauffolgenden Lebensweg haben wir die 10 Gebote, die göttlichen Regeln, die die Menschen im Zentrum halten. Jene, die immer diesen Grundsätzen menschlicher Lebensführung gefolgt sind, erreichen eine geeignete innere Basis für eine starke und bleibende Erfahrung der Selbst-Verwirklichung. Und jene, die die Notwendigkeit des Dharma vor der Realisation nicht verstanden, begreifen sie jetzt.

Das heißt, wenn man nach der Selbst-Verwirklichung etwas gegen das Dharma macht, revoltiert z. B. der Magen dagegen. Tatsächlich waren die, die versuchten, ihr neues Bewusstsein zu testen, erstaunt, festzustellen, wie sensibel ihr Magen gegenüber Adharma wird. Fehler im Verhalten werden weiters durch geänderte Vibrationen angezeigt.

Die Erfahrungen werden Sie von Ihren neuen Kategorien des Bewusstseins überzeugen. Vielmehr noch, auf Grund des neuen Sichtbarwerdens der Schönheit des Selbst, freut man sich so sehr, dass der Sucher keine Dummheit begehen möchte, nachdem er den Nektar des Lebens gekostet hat. Diese Regeln sind dazu da, um von uns befolgt zu werden, aber es steht uns völlig frei. In Sahaja Yoga ist man sein eigener Richter und sein eigenes Gericht. Die Vibrationen zeigen uns unseren Zustand an. Dann liegt es an uns, den Fehler zu erkennen und den Urteilsspruch zu fällen. Das ist nach der Selbst-Verwirklichung möglich, wenn wir aufhören, uns mit unseren Schwächen zu identifizieren und Zeugen für uns selbst werden. So tritt das „letzte Gericht“ in Erscheinung.

Durch die Gnade von Shri Laxshmi, die die Kraft von Shri Vishnu ist, erhalten wir unser körperliches und materielles Wohlergehen (Kshema). Links im Chakra ist der Ort von Gruhalaxshmi – der Gattin, der Göttin des Haushalts. Die Ehefrau muss respektiert werden, aber auch respektwürdig sein! Wir beeinträchtigen diese Seite des Chakras, wenn wir uns z. B. zu viele Geldsorgen machen. Nach der Realisation lernen wir Vertrauen in die Vorsehung zu haben, da unser Vater, Gott der Allmächtige, für uns sorgt. Wir erhalten die Stärke, unserer Verantwortung gegenüberzutreten, und beginnen uns an den Pflichten zu freuen, die wir übernehmen müssen. Wir begreifen, dass die Familie die wichtigste Einheit in unserer Gesellschaft ist und daher in einer Atmosphäre von Liebe, Respekt und Zusammengehörigkeitsgefühl unterstützt werden muss.

Alkohol zu trinken, falsche Lebensmittel zu essen, das Essen überzubetonen (Gourmet) – mag es sich in Schlemmen oder Fasten äußern – wird das Nabhi beeinträchtigen. Nach dem Erwachen der Kundalini verschwinden solche Wünsche schnell. Die Versuchung zu bestimmten Gerichten verschwindet, und man beginnt, das Essen zu genießen, das die besten Vibrationen abgibt. Ohne Hast wird man in Frieden essen (ansonsten zieht man die Spannungen ins Nabhi), und man stellt fest, dass der Appetit sehr leicht befriedigt ist.

„Zufriedenheit“ ist tatsächlich ein Schlüsselwort für das Nabhi. Auf Grund von Leberproblemen und der daraus folgenden Reizbarkeit entwickeln Menschen oft die Gewohnheit, beim geringsten Anlass alle Frustration oder Unzufriedenheit auszudrücken. Für sie ist ein Leben ohne Aufregungen unvorstellbar.

Wenn sich das Selbst verwirklicht hat, sieht man die Dinge in ihrer wahren Perspektive, durch die gereinigte Aufmerksamkeit, und man hört auf, sich aufzuregen. Im Frieden des Gedankenfreien Seins kann man nur zufrieden sein. Dann weiß man, dass sich das Selbst nicht durch vorübergehende Launen und Trends aus der Ruhe bringen lässt, oder durch einen Knopf, der irgendwo fehlt. Das Mantra für das Nabhi lautet: „In meinem Selbst bin ich zufrieden.“

4.2.4 Void (Leere, Stille, Ozean der Illusionen, Maya; Sanskrit: Bhavasagara)

<i>Göttliche Präsenz</i>	Adi Guru (Urmeister)
<i>Qualität</i>	Fähigkeit, selbst Meister zu werden
<i>Lage in der Hand</i>	rund um die Handinnenfläche (Ring um das Hand-sahasrara)
<i>Manifestation</i>	die gleichen wie Swadhisthan und Nabhi
<i>Ursachen von Störungen</i>	Fanatismus, Ismen, Illusionen, falsche Lebensführung, trügerische, rücksichtslose, scheinheilige, falsche Gurus, Beschäftigung mit Sekten, Nahrung von falschen Gurus oder Materialisationen mit negativ gespeicherter Vibration.
<i>Symbol</i>	Rotes Meer
<i>Element</i>	Wasser und Feuer

Im Instrument ist das Void die Leere (der Zwischenraum) zwischen der Kundalini und dem Vagusnerv des PNS. Das Void stellt das Bhavasagara dar, den Ozean der Schöpfung, der durch die Schleier der Illusion (Maya) verborgen wird, das Vakuum, das unsere Wahrnehmung vom Absoluten trennt, solange wir uns noch im unerleuchteten Zustand befinden. Es umfasst den Raum und die Zeit von Anbeginn der Schöpfung bis zum Gipfel der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Das Void wird durch die äußeren kreisenden Bewegungen des Swadhisthan um das Nabhi Chakra geschaffen.

Alle großen Urmeister, die kamen, um die Kenntnisse über eine höhere Wirklichkeit zu vermitteln, haben hier ihren Sitz: Abraham, Moses, Zarathustra, Raja Janaka, Lao Tse, Konfuzius, Sokrates, Nanak, Mohammed, der echte Sai Nath von Shirdi (gestorben 15. Oktober 1918). Sie alle sind Verkörperungen des Prinzips des Urmeisters (Adi Guru). Sie waren jene, die uns rechtschaffen zu leben gelehrt haben, um die Balance unseres Dharma aufrechtzuerhalten.

Im Void wird das Prinzip des Urmeisters von dem des Schülers begleitet.

Dieses große Prinzip des Schülers inkarnierte auf der Erde als Dhruva, als Lav und Kush (Kinder von Shri Rama und Sita), als Markandeya, als Adi Shankaracharya, als David, als Johannes der Täufer, als Buddha, als Mahavira, als Hassan und Hussein (Söhne von Fatima, der Tochter des Propheten Mohammed), als Ayyapan, als Gyaneshwara, als Sopandev, als Kabir, Michelangelo, als Khalil Gibran, als William Shakespeare, William Blake und viele andere. Sie waren furchtlose Dichter und Künstler und sehr mutige und tapfere Inkarnationen. Sie priesen die Mutter oder wiesen durch ihre kraftvollen Werke die Unwichtigkeit der vergänglichen Welt nach, genauso wie die Falschheit absurden und ritualisierten Fanatismuses. Sie haben sich sehr dafür eingesetzt, den Priesterstand zu entmystifizieren (die Motive der Priester, Brahmin, Bonzen, Lama-Klasse aufzudecken) und haben gegen alle Institutionen, die den Namen Gottes ausbeuten, gekämpft.

Inkarnationen, die diese beiden Prinzipien verkörpern, wurden auf der ganzen Welt geboren. Sie wurden insbesondere dazu geboren, um ihren Nachfolgern, die sie falsch interpretierten, entgegenzuwirken. Buddha und Mahavira z. B., die Gewaltlosigkeit

lehrten, wurden auf vegetarische Ernährung (Vegetarismus), trockenes Asketentum und später auf Fanatismus reduziert. Mohammed Sahib kam auf diese Welt, um Barbaren, die ihn folterten, das Dharma zu lehren. Er sagte voll Abscheu: „Das ist das letzte Mal, dass ein Prophet kam.“ Aber als er sah, wie sein Mitleid (Rahmat) verschwendet wurde, inkarnierte er als Guru Nanak, um Hindu-Muslim-Einigkeit in Indien zu lehren. Aber die Sikhs, seine eigenen Schüler, hassten die Muslims und umgekehrt. Ein ähnliches Problem trat nach der Inkarnation von Adi Shankaracharya auf, der die „Mutter“ in allen ihren Aspekten pries, nachdem er eine so große Abhandlung wie *Vivekachudamani* geschrieben hatte. Aber seine Anhänger frönten den Ritualen und der Idolanie wahllos, so dass er als Kabir inkarnieren musste, um all diese Praktiken und zuletzt den Tantrismus anzuprangern.

Wenn die Kundalini das Void ausfüllt und aufsteigt, wird unsere Aufmerksamkeit aus der Verwirrung und der Maya heraus und in die Wahrnehmung einer höheren Realität geführt. Diese Bewegung wurde in unserer Entwicklung durch Moses, der sein Volk durch das Rote Meer (Bhavasagara) führte, symbolisiert.

In Sahaja Yoga erwarten wir von diesen großen Meistern Führung und Kenntnis der göttlichen Regeln, und wir können den Wahrheitsgehalt ihres Wissens mit Hilfe des neuen vibratorischen Bewusstseins bestätigen. Die Lehren der wahren Meister – und sogar ihre Namen allein – geben kühle Vibrationen. Wenn wir nach falschen Lehren oder Institutionen fragen, die Religion in unbefugter Art ausüben, und sogar dann, wenn sie es im Namen wirklicher Inkarnationen tun, werden die Vibrationen heiß oder sie verschwinden ganz. Derlei Falschheit züchtet Fanatismus. Sahaja Yogis sollen normale Menschen sein, die Achtung vor der Wahrheit haben, sonst verlieren sie ihre Vibrationen und ihre Realisation. Weil diese Vibrationen ein solch absoluter Richter sind, kann man den Unterschied zwischen Wahrem und Falschem tatsächlich fühlen; und wenn wir wissen, dass etwas falsch ist, dann muss es angeklagt werden.

4.2.6 Herz Chakra (auch Riddhaya oder Anahat Chakra genannt)

Linke Herzseite

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Shiva und seine Shakti Shri Parvati, das Selbst, Atma, der Geist
<i>Qualität</i>	Dasein (Existenz), Liebe (Ananda), Freude
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Herzorgan und linker Plexus cardiacus
<i>Lage in der Hand</i>	linker kleiner Finger
<i>Manifestation</i>	Herzschlag (Anahat-sanfte Melodie ohne Erschütterungen)
<i>Ursachen von Störungen</i>	gestörte Mutterbeziehung, oberflächliche Empfindungen in Herzensangelegenheiten, übermäßige physische und geistige Aktivität, Herzmedikamente, strenge, extreme Disziplin (Sport und auch Hatha-Yoga), blinder Glaube, kein Vertrauen zu Gott, Treulosigkeit, Wortbrüchigkeit zu Gott und anderen, Aktivitäten gegen Gott und seine repräsentierenden Kräfte, Interesselosigkeit an Selbst und Gottverwirklichung, Vernachlässigung des Heiligen Geistes

Herzzentrum

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Jagadamba
<i>Qualität</i>	Heilige Mutter des Universums, Mutter (physisch), Selbstvertrauen, Sicherheitempfinden, Bildung von Antikörpern
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Zentrum des Plexus cardiacus (Herzgeflecht) und Thymusdrüse
<i>Lage in der Hand</i>	beide kleine Finger
<i>Manifestation</i>	Atmung, Lungen, Brust
<i>Ursachen von Störungen</i>	Gefühl von Unsicherheit, Angst, Probleme als oder mit der Mutter, Kindheit unter zerstrittenen Eltern
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	12
<i>Symbol</i>	Sacré Coeur – Herz Jeus
<i>Element</i>	Luft

Rechte Herzseite

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Rama (und sein Shakti Shri Sita)
<i>Qualität</i>	pflichtbewusstes, glückliches, segensreiches Leben als gesegneter Vater, Ehegatte und König, der die gütigen Grenzen (Maryada) des Lebens setzt
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	rechter Plexus cardiacus
<i>Lange in der Hand</i>	rechter kleiner Finger
<i>Ursachen von Störungen</i>	emotionelle Aggression (z. B. Jähzorn), Vater oder Vaterschaftsprobleme, arrogantes oder rücksichtsloses Benehmen, unautorisierte Herrschaft, Flucht aus der väterlichen Verantwortung, wirtschaftliche und politische Unterdrückung

Das Herz ist der Sitz des Selbst, des Atma, der Seele, des Geistes, die alle dasselbe bedeuten. Immer wieder sagt uns Shri Mataji: „Sie sind nichts anderes als Ihr immerwährender Geist.“ Ihrer Aussage gemäß ist das Selbst das Einzige, das wir werden und verwirklichen müssen, da alles andere tatsächlich unwichtig ist. Die (physische) Mutter spielt eine sehr wichtige Rolle in unseren im Herzen empfundenen Emotionen, und das beeinflusst die Qualität unseres Selbstvertrauens. Mit Selbstvertrauen kann man sich beim Suchen viele Irrtümer ersparen.

Nach der Realisation verlieren wir unsere falschen Identifikationen mit dem Körper, dem Verstand, den Gefühlen; wir werden wirklich das Selbst. Durch die Erleuchtung allein können wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Herz richten und es reinigen. Das Selbst kann sich nur bei jemandem verwirklichen (zeigen), der ein offenes und reines Herz hat. Dann kann man die Freude erleben, die aus der Erfüllung unseres Lebenszwecks und der Bedeutung der Schöpfung kommt.

Wir müssen unser Herz durch unsere Aufmerksamkeit reinigen: durch das Sprechen von Mantras, wie „Ich bin das Selbst“, können wir das Herz Chakra öffnen. Die Mantras haben nur nach der Realisation eine geistige Kraft. Vor der Selbst-Verwirklichung ist alles mechanisch. Shri Mataji sagt: „Was hat es für einen Sinn, ein Telefon zu verwenden, das nicht an das Netz angeschlossen ist (die alledurchdringende Kraft)?“.

Der Sitz des Herz Chakras im Sahasrara liegt im Brahmaraandhra, am Scheitel. Hier vereinigt sich die Kundalini (Shri Gauri) mit dem Atma (Shri Shiva); als Shivas Shakti wird sie Shri Parvati. Es findet die Vereinigung des individuellen Bewusstseins (Jivatma), der Kundalini (Shri Gauri), mit dem universalen Bewusstsein (Paramatma), der alledurchdringenden Aufmerksamkeit von Shri Shiva. statt

Shri Shiva regiert als Zeuge das linke Herz Chakra und kontrolliert unsere Existenz. Diesem Zentrum muss größte Ehrfurcht und Verständnis entgegengebracht werden. Es sollte bewusst vermieden werden, das Herz im Alltagsleben übermäßiger Anstrengung auszusetzen. Dagegen verstoßen z. B. die sogenannten asketischen Disziplinen, zu lang dauernde geistige oder schwere körperliche Arbeit oder das Hatha Yoga, wie es im Westen betrieben wird, das Gottes Liebe überhaupt nicht in Betracht zieht (Ishwara Pranidhana) und das sich nur auf die Entwicklung des Körpers konzentriert, und zwar zu Lasten des Selbst. Wenn wir gegen das Selbst oder Gott den Allmächtigen

(Paramatma – höchstes Wesen) gehandelt haben, können wir ihn nach der Verwirklichung erwecken, indem wir ihn um Verzeihung bitten. Im mittleren Herz Chakra residiert Shri Jagadamba, die Mutter des Universums. Hier in unserem Vertrauen auf die Mutter liegt unser Gefühl für Sicherheit und Schutz. Unsicherheitsprobleme in diesem Zentrum können Herzklopfen und Brustprobleme verursachen. Wirkliche Sicherheit bedeutet mehr als nur günstige Lebensumstände, sie wächst aus der Verehrung der Kraft von Shri Jagadamba. Dieses Chakra wird auch von unserer physischen Mutter beeinflusst, die auf der linken Seite ihren Platz hat, und auch dieses Zentrum beeinflusst, genauso wie der Vater, der seinen Platz auf der rechten Seite hat. Sobald wir erkennen, dass unsere Eltern diesen Platz in uns einnehmen, versuchen wir nicht mehr, unseren familiären Problemen zu entkommen oder einfach davor wegzulaufen.

Wir sollen unsere Eltern immer mit der ihnen gebührenden Liebe und großer Hochachtung behandeln. Da die Eltern in der inneren geistigen Struktur ihrer Kinder eine Rolle spielen, sollten sie ihre Kinder in einem reinen Leben, das ihrer spirituellen Entwicklung angemessen ist, erziehen. Die Eltern sollten ihre Kinder ohne sie an sich zu binden und ohne Angst lieben; sie sollten wissen, dass sie die Vertrauten ihrer Kinder sind, die realisiert werden sollen oder die schon realisiert geboren werden. Wenn die Eltern nicht vorleben, was sie sagen, können sie ihre Kinder nicht positiv beeinflussen. Die Eltern sollten anständig und respektabel sein, um respektiert zu werden.

Im rechten Herz Chakra befindet sich Shri Rama mit seiner Shakti Shri Sita. Er war der ideale Mensch (Maryada Purushottama) in allen seinen Aspekten; der vollkommene König, Sohn, Vater, Bruder, Gatte, Bürger und Mann. Durch sein vorbildliches Beispiel an Opferbereitschaft und Wahrhaftigkeit bestimmte er die Grenzen (Maryadas) innerhalb der der Mensch leben und von denen er sich leiten lassen sollte. Diese Grenzen benötigen wir, wenn wir das Selbst erkennen wollen, da sie die Regeln sind, die Gott den Menschen gegeben hat, um das Spiel des Lebens zu gewinnen.

Wenn sich die Aufmerksamkeit nicht innerhalb der Maryadas befindet, breitet sich die Aufmerksamkeit unkontrolliert wie eine seichte Pfütze auf dem Boden aus. Wenn wir uns innerhalb der Grenzen aufhalten, schneidet die Aufmerksamkeit tief wie ein Fluss ein und vertieft sich weiterhin. Reine Liebe, die alles erleuchtet, ist die wahre Qualität des Herzens. Im unrealisierten Zustand lieben wir kaum selbstlos. Auf Grund unserer Prägung verwechseln wir Liebe mit Besitz, Sex und Egoismus, und das Objekt der Liebe wird zum Objekt des Begehrens. Reine Liebe ist eine Ausstrahlung. Sie gibt ohne Berechnung. Wie der Baum, der jedem Schatten spendet, hat sie keine Vorurteile. Sie fließt einfach, so wie ein Fluss. Shri Mataji sagt: „Ich werde es Ihnen immer wieder sagen, Sahaja Yoga ist nichts anderes als eine Manifestation von Liebe, Liebe und nochmals Liebe.“

4.2.7 Vishuddhi Chakra

Linkes Vishuddhi

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Vishnumaya (Schwester von Shri Krishna)
<i>Qualität</i>	Bruder-Schwester-Prinzip
<i>Lage in der Hand</i>	linker Zeigefinger
<i>Manifestation</i>	Atmung, Lungen, Brust
<i>Ursachen von Störungen</i>	Schuldgefühl, Unmoral, gehemmtes und hinterhältiges Sprechen, Sarkasmus, Mangel an nötigem Selbstrespekt, Wortkargheit

Mittleres Vishuddhi

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Krishna und seine Shakti Shri Radha
<i>Qualität</i>	göttliche Diplomatie, Zeuge des Weltschauspiels, Allmächtigkeit (Virata, Akbar), kollektives Bewusstsein
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Plexus cervicalis (Halsgeflecht), Schilddrüse
<i>Lage in der Hand</i>	beide Zeigefinger
<i>Manifestation</i>	Hals, Arme, Mund, Zunge (und Sprache), Gesicht
<i>Ursachen von Störungen</i>	Arroganz, Mangel an Gemeinschaftsbewusstsein, unklare Beziehungen, falsche Mantras
<i>Anzahl Blütenblätter</i>	16
<i>Element</i>	Äther
<i>Symbol</i>	Sudarshana Diskus (der Diskus Shri Krishnas, der die Falschheit mit einem Schlag beseitigt)

Rechtes Vishuddhi

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Krishna als ein Kind (Bal Krishna), oder als der König, Shri Yeshoda, Shri Rukmini
<i>Qualität</i>	Zeuge von sich selbst
<i>Lage in der Hand</i>	Rechter Zeigefinger
<i>Ursachen von Störungen</i>	Schnupfen, Erkältung, übersteigertes Verantwortungsbewusstsein, Stirnhöhlenentzündung, Fluchen, Rauchen, zu viel Singen und Sprechen

Shri Krishna, die Deität des Vishuddhi Chakras, ist Gott in seinem Aspekt als ewiger Zeuge. In absoluter Losgelöstheit beobachtet er das Spiel (Leela) des kosmischen

Dramas. Seine Inkarnation stellt für die Menschheit die höchste Inkarnation des allmächtigen Vaters dar.

Damit wir den Zustand der Zeugenschaft erreichen, müssen wir damit beginnen, Loslösung zu üben, und zwar Loslösung von Bindungen, Gedanken, Plänen, Bedingungen und Gefühlen. Nach der Selbst-Verwirklichung wachsen wir in diese Fähigkeit, Zeuge zu sein, und betrachten all jene Dinge als außerhalb von uns gelegen. Und wenn sie nicht *in* uns sind, müssen wir begreifen, dass wir diese Dinge nicht *sind*. Auf diese Weise streifen wir die Schichten unserer Identität ab, um den grundlegenden und unteilbaren Kern unseres Wesens, das Selbst, offenzulegen. „Wir sehen unser eigenes Handeln, und die ganze Welt wird zum Schauspiel“, sagt Shri Mataji.

Eine der tiefgreifendsten (durchdringendsten) aller Bindungen ist das Schuldgefühl. Durch Selbstbeschuldigung halten wir an der Schuld fest und vergraben uns immer tiefer in sie. Da wir in Schuld gefangen sind, verschieben wir den Zeitpunkt immer wieder, an dem wir ihr gegenüberstehen und etwas gegen sie unternehmen müssen. Schuldgefühle greifen das linke Vishuddhi an, und aus Erfahrung wissen wir, dass das eines der stärksten Hindernisse für das Aufsteigen der Kundalini ist. Der Hauptgrund für das Schuldgefühl ist die Unmoral, die aus unserer Verwirrung über die allgemeine Beziehung zwischen Mann und Frau entspringt, die primär eine Bruder-Schwester-Beziehung ist. Die Aufmerksamkeit muss gereinigt werden. Nach der Selbst-Verwirklichung bemerken wir, dass das Selbst rein ist und keine Schuldgefühle anhäuft. Das ist tatsächlich ein Superego-Problem.

Die Sahaja-Antwort ist einfach: wir verändern uns und besiegen die Schuldgefühle durch Überwinden unserer Schwächen und Unzulänglichkeiten. „Ich bin nicht schuldig“ ist das Mantra für das linke Vishuddhi.

Das Vishuddhi Chakra hat 16 Blütenblätter, jedes mit anderen Eigenschaften und Aufgaben. Auf der physischen Seite achtet es auf den Hals, die Arme, das Gesicht, den Mund, die Zähne usw. Deshalb muss man diese alle mit Sorgfalt behandeln; man soll sich daher vor Erkältungen schützen, nicht rauchen, seine Zähne pflegen etc. Das ist insbesondere für unser vibratorisches Bewusstsein wichtig, da die Nerven, die die Vibrationen in den Händen wahrnehmen, durch dieses Zentrum gehen.

Shri Krishna war der höchste Diplomat. Um das rechte Vishuddhi, das die Sprache regiert, zu pflegen, müssen wir auf unsere Sprechweise achten; eher loben als kritisieren, uns um Glück und Würde in der Sprache bemühen und nicht frivol sprechen. Wir sollten nie unwirsch, sarkastisch oder witzig auf Kosten anderer sein. Das wird uns nur Schuldgefühle auf der linken Seite einbringen. Wir sollten immer aus dem Herzen sprechen.

Es erübrigt sich, darauf hinzuweisen, dass ein falscher Gebrauch der Stimme sehr schwerwiegende negative Folgen für das rechte Vishuddhi hat; so wirken sich zum Beispiel das Fluchen oder die Verwendung von falschen (unautorisierten) Liedern und Mantras negativ aus.

Das Vishuddhi ist auch der Ort der Virata, Gottes Gestalt gewordener Form, der so lebhaft im Kapitel II der *Bhagavad Gita* beschrieben wurde:

„Und Arjuna sah in diesem Strahlen das ganze Universum in seiner Mannigfaltigkeit, das sich in einer ungeheuren Einheit im Leib des allmächtigen Gottes befindet.“

Als Zellen dieses Körpers, mit dem wir durch die Kundalini verbunden sind, sollten wir über dieses Eine meditieren, meditieren über unsere Bruderschaft im Geist mit der

Menschheit und dem Universum. Wir sollten uns nicht durch Gefühle der Minderwertigkeit oder der Überheblichkeit vom Ganzen absondern. Wenn man sich als getrenntes Individuum betrachtet, ist man in seinem eigenen Mythos gefangen. Sahaja Yogi sollen universale Wesen werden. Wir müssen uns selbst in anderen suchen, das Selbst von anderen Personen fühlen, mit der Einstellung, dass wir eine wunderbare Entdeckung machen werden.

„Verankern Sie Ihre Liebe in jemand anderem“, wie Shri Mataji sagt, „und finden Sie die Universalität durch Süße, die Süße der Beziehung.“

Das Hamsa Chakra ist ein Teil des Vishuddhi Chakra und liegt zwischen den Augen. Durch dieses Chakra wird die Fähigkeit entwickelt, zwischen Wahrem und Unwahrem zu unterscheiden. Dieses Chakra hat einen Bezug zur Vereinigung zwischen Mann und Frau in der Ehe. Die Institution der Ehe muss geachtet werden, und jeder Partner muss den anderen mit äußerster Achtung und mit allem Respekt begegnen. Es sollte zu keiner Vermischung der Identität kommen; ein Mann muss ein Mann sein und eine Frau eine Frau. Und es sollte keine Missverständnisse über den Zweck einer Sahaja Ehe geben; ihr Zweck ist es, mit ihrer Liebe die ganze Gemeinschaft zu stärken und jenen realisierten Seelen, die darauf warten, jetzt wiedergeboren zu werden, Eltern zu werden.

4.2.8 Agnya Chakra

Linkes Agnya

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Mahavira
<i>Qualität</i>	Superego
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	rechtes und hinteres Gehirn
<i>Lage in der Hand</i>	Linker Ringfinger
<i>Manifestation</i>	Beschaffenheit, Erinnerungsvermögen, Zustand des Sehens
<i>Ursachen von Störungen</i>	sich selbst Leid zufügen, Ängste, Besessenheit, angewohnte Lebensweise

Zentrum des Agnya

<i>Göttliche Präsenz</i>	Jesus Christus und seine Shakti Maria
<i>Qualität</i>	gedankenfreies Bewusstsein, Vergebung, Barmherzigkeit, Auferstehung
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Chiasma opticum (Kreuzung der Sehnerven), Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Epiphyse (Zirbeldrüse)
<i>Lage in der Hand</i>	beide Ringfinger
<i>Manifestation</i>	Sehen, Hören, Denken
<i>Ursachen von Störungen</i>	unkontrolliertes Denken, zu viel Lesen oder Fernsehen, jüdischer oder christlicher Fanatismus, Sorgen, Psychopharmaka, sexuelle Phantasien, mit den Augen flirten, Pornographie
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	2
<i>Symbol</i>	Kreuz
<i>Element</i>	Licht

Rechtes Agnya

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Buddha
<i>Qualität</i>	Ego (Ich)
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	linkes und vorderes Gehirn
<i>Lage in der Hand</i>	rechter Ringfinger
<i>Manifestation</i>	Ich-Bewusstsein im unerleuchteten Zustand
<i>Ursachen von Störungen</i>	Zweifel, sich sorgen, Leid gegen den Nächsten, aggressive Einstellung, Egoismus

Das Agnya Chakra, das manchmal auch als drittes Auge bezeichnet wird, liegt in der Mitte der Stirn. Sobald die Kundalini durch dieses Chakra aufsteigt, werden unsere Gedankenwellen flacher, und der Raum zwischen den Gedanken wird größer. Mit dem Öffnen der Blütenblätter des Chakras beginnt in seinem Zentrum die Stille, breitet sich aus und schiebt die Gedanken an den Rand unserer Wahrnehmung. Im gedankenfreien Bewusstsein fühlt man tatsächlich diese wunderschöne Stille, die im Herzen der Schöpfung ruht. Genauso wie die Vibrationen ist diese Ausdehnung der Stille ein unendlicher Fluss, der absolut und daher jenseits der Kausalität ist; alles was wir sagen können ist, dass es ist.

Der menschliche Verstand wird in das Ego (Ahankara) und das Superego (Manas) eingeteilt. Sie sind die oberen Endpunkte der Kanäle Pingala und Ida Nadi, die sich hier im Agnya kreuzen.

Alles was in die linke Seite übergeht, wie z. B. Erinnerungen oder Bedingungen, ist Vergangenheit und sammelt sich im Superego auf der rechten Seite des Gehirns. Wie das Ego ist auch das Superego eine Sackgasse, und daher bläht Überaktivität auf der linken Seite das Superego auf wie einen Ballon. Das kann durch ein sehr emotionsgeladenes Temperament verursacht werden, das sich selbst gerne leiden sieht, das starr an Gewohnheiten festhält usw. Gegen Probleme dieser Art sollte man das gleiche unternehmen wie gegen eine schwache linke Seite (s. Ida Nadi, Seite 16).

Das Superego befindet sich im Bereich des Unterbewussten, wo alle Kenntnisse und Erfahrungen unserer Vergangenheit gespeichert sind. An das individuelle Unterbewusste grenzt das kollektive Unterbewusste, und darin halten sich die Geister *der Toten* (Boohts) auf, die noch durch Leidenschaft und Gelüste an diese Erde gebunden sind. Spiritisten, Medien, Geisterbeschwörer und Geistheiler arbeiten in diesem Bereich.

Shri Mahavira, die Deität des linken Agnya, ist der inkarnierte Ausdruck des Superegos der Virata. Sein Sitz ist im Superego an der rechten Schläfe.

Das Ego liegt an der linken Seite des Gehirns, und es ist *der* Ballon, in den der Rauch der Aktivitäten der rechten Seite aufsteigt. Beim Arbeiten, Denken, Planen, bei unseren Temperamentausbrüchen verbrennen wir Energie; die daraus entstehende Hitze verursacht Rauch auf der rechten Seite, wie im Rauchfang eines Schmelzofens. Aber anstatt sich in der Luft zu verflüchtigen, bläht dieser Rauch nur das Ego auf. Das kommt daher, weil sich in ziemlich frühem Alter das Gebiet der Fontanelle mit Kalk verschließt und hart wird, und wir beginnen unsere eigene Identität und unser Konzept vom „Ich“ zu entwickeln.

Um aus dem Ballon Druck abzulassen und das Ego in das richtige Größenverhältnis mit dem übrigen Instrument zu bringen, müssen wir es mit der Nadel des Humors stechen. Wenn man das Ego wie ein Zuseher betrachtet, beginnt man, seine subtilen Tricks und Manipulationen zu sehen, und dann wird es ein Spaß. Wir können das Ego nicht *bekämpfen*, das wäre ein Widerspruch in sich. Wir können es nur durch unser Lachen besiegen. Dann kann sich das Herz aus seinem Würgegriff befreien.

Es ist nicht so, dass wir das Ego töten wollten. Es hat trotz allem seinen Platz im Instrument; ohne Ego würden wir nicht handeln. Aber wir wollen es ins Gleichgewicht mit dem Superego bringen, damit zwischen Ego und Superego *der Zwischenraum* entsteht, den die Kundalini braucht, um ins Sahasrara aufsteigen zu können.

Auf die gleiche Art wie das Selbst Schuld *nicht* ansammelt, sammelt es auch Sünde oder Karma *nicht* an. Das Karma ist das Ergebnis vergangener Handlungen des Egos, und wenn wir erst einmal das Selbst *sind*, sind wir jenseits des Egos und somit jenseits des Karmas.

Das Ego befindet sich im Überbewussten, dem Bereich der Zukunft. Hellseher, Macht-hungrige, Geisterseher gehen auf diese Seite.

Ehrgeizige Menschen, die ein extrem egozentrisches Leben geführt haben, mögliche)weise ganze Staaten mit der Kraft ihres Ego dominiert haben, können beim Sterben in das kollektive Überbewusste eintreten, und von dort können sie Menschen mit ähnlichem Ehrgeiz beherrschen.

Das Erforschen des Bereichs des kollektiven Unterbewussten wie auch des kollektiven Überbewussten ist äußerst gefährlich. Shri Mataji sagt, dem Wesen nach sind beide Bereiche gleich: „Es ist gleichgültig, ob es sich um den schwarzen Kohlenrauch (Unterbewusstsein) oder um den gelben Benzolrauch (Überbewusstsein) handelt; in jedem von beiden kann man ersticken.“

Shri Buddha, die Deität des rechten Agnya, drückt das Ego der Virata aus, und er hat seinen Sitz im Ego, an der linken Schläfe.

Auf dem Weg zum Sahasrara Chakra geht der Sushumna Nadi durch das Zentrum des Agnya Chakra. Das ist der Sitz von Jesus und Maria. Jesus sagt, er sei das Licht und der Weg; und es ist dieser Weg, der zum Königreich des Himmels im Sahasrara führt.

Durch seine Kraft des Verzeihens hat er der Menschheit die Erlösung gebracht. Er drückt den grenzenlosen Ozean von Gottes Mitleid aus. Um das Agnya Chakra zu passieren, müssen wir diese Qualitäten in uns entwickeln. Wir müssen lernen, uns und anderen zu verzeihen. Wenn wir erst einmal erkannt haben, dass unser Zorn selbstzerstörend wirkt, dass *nur wir* durch dieses Gefühl leiden, wird es einfach, zu verzeihen. Wir erkennen, dass das „Verzeihen“ ein Mythos ist; die Person, der wir verzeihen, bleibt unberührt, nur wir selbst profitieren davon. Wir sind nicht dazu berufen, zu richten; das ist Gottes Sache.

Christus ist auch die Auferstehung, und er hat uns gesagt, dass wir wiedergeboren werden müssen. Und wir werden wiedergeboren, in eine neue Wahrnehmung vom Selbst, wenn uns unsere Mutter, die Kundalini, die Wiedergeburt gibt.

Weil das Agnya Chakra unsere Sehkraft regiert, sollten wir unsere Augen wie ein Geschenk, durch das uns die Schönheit der Schöpfung Gottes enthüllt wird, respektieren. Wir sollten dieses Geschenk nicht verschwenden oder missbrauchen. Wenn wir unsere Augen vom Umherschweifen abhalten wollen, richten wir sie auf den Boden. Man kann dieses Zentrum auch durch andere Elemente reinigen, durch Schauen in den

klaren Himmel oder in eine Kerzenflamme. Wenn die Kundalini in das Sahasrara aufsteigt, ist man im gedankenfreien Bewusstsein.

Solange unsere Gedanken noch nicht rein sind, wird das Agnya Chakra die Kundalini nicht bis zum Sahasrara aufsteigen lassen, denn das Agnya ist das Tor zum Sahasrara, dem vollkommen reinen Bereich. Daher müssen wir im Licht von Christus unseren Verstand und unsere Aufmerksamkeit reinigen, denn beide sind im realisierten Zustand das Instrument unserer Wahrnehmung. Shri Mataji sagt: „Dieses ewige Licht umschließt die ganze Welt, und man sieht die ganze Welt in sich selbst.“

4.2.9 Sahasrara Chakra

<i>Göttliche Präsenz</i>	Shri Kalki, Shri Mataji
<i>Qualität</i>	Integration, göttliche Stille
<i>Stoffliche Erscheinungsform</i>	Limbisches System
<i>Lage in der Hand</i>	Mitte der Handinnenflächen
<i>Manifestation</i>	Vibrationen (wenn OK, kühle leichte Brise)
<i>Ursachen von Störungen</i>	Atheismus, Zweifel an Shri Mataji, gegen Sahaja Yoga gerichtete Handlungen
<i>Anzahl der Blütenblätter</i>	1000
<i>Symbol</i>	Bandhan
<i>Element</i>	Licht

Im Sahasrara ist das ganze Instrument zusammengefasst. Jedes Chakra hat hier seinen Platz, und hier haben die Deitäten ihre Sitze. Erst jetzt gehen wir jenseits des Relativen, über die drei Gunas hinaus und in die absolute Verwirklichung des Himmels auf Erden. Dies ist ein Land weit jenseits unserer kühnsten Vorstellungen, so viel wunderbarer als unsere Worte je versuchen könnten zu beschreiben, unsere letzte Bestimmung.

Sobald die Kundalini das Sahasrara erreicht, öffnen sich seine Lotusblätter und die Erleuchtung (Samadhi) findet statt. Manchmal kann man ein kraftvolles Pulsieren am Scheitel fühlen, gefolgt von einem Gefühl des Schmelzens und einer Flut kühler Vibrationen, die von der Fontanelle ausgehen. Das ist die 'Taufe', durch die man erkennt, dass man wirklich wiedergeboren ist.

Nun beginnt die vibratorische Wahrnehmung. Sowie die Kundalini unser individuelles Bewusstsein mit dem universalen das Atma mit dem Paramatma verbindet, sind wir plötzlich auf die universale Wellenlänge der Vibrationen eingestellt. Diese Vibrationen durchdringen den Kosmos, aber vor unserer Selbst-Verwirklichung sind wir wie ein Küken im Ei und wissen noch nichts davon. Sobald die Kundalini die Schale durchbricht, treten wir ein in das Königreich Gottes, das kollektive Unbewusste.

Wir stimmen in das Lied des Unbewussten ein, und die Vibrationen spielen auf dem Instrument, das wir geworden sind. Sobald die menschliche Wahrnehmung mit der göttlichen vereinigt ist, erlangen wir das subtilste Kommunikationsniveau, das des kollektiven Bewusstseins. Wir lernen die wirkliche Tiefe und Schönheit eines anderen Menschen in seinen Vibrationen zu schätzen. Die Schönheit von Kunst und Natur werden als freudegebende Vibrationen empfunden. Wir beurteilen nicht mehr nach Meinungen, sondern die Vibrationen beurteilen. Sie sind nicht mit dem Willen manipulierbar, sondern absolut.

Wir brauchen nur zu fragen, und eine positive Antwort kommt als kühle Vibrationen. Setzen Sie sich wie zur Meditation hin und fragen Sie die Vibrationen „Sind diese Vibrationen der Wind des Heiligen Geistes?“ Das ist Konversation in höchster Vollendung.

Die das Sahasrara regierende Deität, Shri Kalki, wird erst kommen. Mit seinen elf zerstörenden Kräften (Ekadesha Rudra) ist er die letzte, furchterregendste Inkarnation von Shri Vishnu. Er ist der Reiter aus der Apokalypse, dessen einzige Aufgabe die

Beendigung des Bösen ist. Er fällt das Urteil des Gerichts, und die Verhandlung hat bereits begonnen. Wir werden unserer Kundalini entsprechend aufsteigen oder fallen, je nachdem, ob wir durch die Kundalini die Wahrheit erkannt haben oder nicht.

Shri Mataji hat als Quelle dieses Mahayoga Ihren Platz im Sahasrara. Durch die Vibrationen, die von Ihr ausstrahlen, ist unsere Kundalini erwacht, ist unser ewiges Selbst erwacht, fühlen wir diese Vibrationen.

Durch Shri Matajis Gnade können wir die Kundalini erwecken, können wir die Selbst-Verwirklichung geben, können wir die Botschaft der göttlichen Liebe mit der ganzen Welt teilen.

Es muss einen Grund geben, und es muss eine Bedeutung haben. Fragen Sie sich selbst: „Wer ist Shri Mataji Nirmala Devi?“

*Alles Vergängliche
Ist nur ein Gleichnis;
Das Unzulängliche,
Hier wird's zum Ereignis;
Das Unbeschreibliche,
Hier ist es getan;
Das Ewigweibliche
Zieht uns hinan.*

Johann Wolfgang von Goethe
Faust – Zweiter Teil
Chorus Mysticus

5 Stichwortverzeichnis

<i>Adi Guru</i>	Urmeister
<i>Adi Shakti</i>	Urkraft. Kraft von Gott dem Allmächtigen
<i>Atma</i>	das Selbst
<i>Aufmerksamkeit</i>	Fähigkeit, das Bewusstsein auf einen bestimmten Punkt zu lenken
<i>Brahmadeva</i>	Gottes Schöpfungsaspekt
<i>Brahmarandhra</i>	Scheitel des Gehirns
<i>Buddha</i>	Inkarnation des Ego Gottes
<i>Buhts</i>	Geistwesen, die in die Psyche des Menschen eindringen
<i>Chaitanya</i>	Göttliche Vibrationen, Lebenskraft
<i>Chakra</i>	psychosomatisches Energiezentrum
<i>Deität</i>	Aspekt Gottes
<i>Denken</i>	von Ego und Superego bestimmte geistige Aktivität
<i>Dharma</i>	Gerechtigkeit als Faktor des Gleichgewichts und der Evolution
<i>Durga</i>	Name von Parvati, wenn sie sich ohne Shiva manifestiert
<i>Ego</i>	Teil der Psyche, der dazu führt, dass man sich als eigene Persönlichkeit identifiziert
<i>Ganesha</i>	Gottes Aspekt der Unschuld. Weisheit und Zufriedenheit
<i>Gauri</i>	Die Göttliche Jungfrau, Kraft der Reinheit. Kundalini
<i>Gedankenfreies Bewusstsein</i>	Bewusstseinszustand jenseits emotioneller und gedanklicher Tätigkeit
<i>Guna</i>	Stimmung der Virata
<i>Guru</i>	Lehrer, Meister
<i>Heiliger Geist</i>	siehe <i>Adi Shakti</i>
<i>Jagadamba</i>	Durga als Mutter des Universums
<i>Jesus</i>	Inkarnation des Sohnes Gottes
<i>Ida Nadi</i>	Mondkanal, Gefühle, Vergangenheit
<i>individuelles Bewusstsein</i>	Bewusstseinszustand des Durchschnittsmenschen
<i>Kalki</i>	kommende zehnte Inkarnation von Vishnu
<i>Karma</i>	Folgen vergangener Handlungen
<i>Kollektives Bewusstsein</i>	Zustand, der das Bewusstsein anderer Menschen einschließt
<i>kollektives Überbewusstes</i>	Ego der Virata

<i>kollektives Unbewusstes = universales Unbewusstes</i>	Bewusstseinszustand der Virata
<i>kollektives Unterbewusstes</i>	Superego der Virata
<i>Krishna</i>	Inkarnation des Vateraspekts Gottes
<i>Kundalini</i>	potentielles göttliches Bewusstsein des Heiligen Geistes innerhalb des Menschen
<i>Laxshmi</i>	Shakti von Vishnu
<i>Mahakali</i>	Urenergie des Daseins und der Zerstörung
<i>Mahalaxshmi</i>	Urenergie der Evolution
<i>Mahasaraswati</i>	Urenergie der Kreativität (Schöpfung)
<i>Mahavira</i>	Inkarnation des Superego Gottes
<i>Maria</i>	Shakti von Jesus
<i>Maryada</i>	Grenzen des richtigen Verhaltens
<i>Mataji</i>	Heilige Mutter
<i>Maya</i>	Illusion, Irreführung, Verwirrung
<i>Nadi</i>	Kanal
<i>PNS</i>	parasympathisches Nervensystem, Teil des autonomen NS, der Energie ausgleicht und ersetzt
<i>Parvati</i>	Shakti von Shiva
<i>Pingala Nadi</i>	Sonnenkanal, physische und mentale Aktivität, Zukunft
<i>Radha</i>	Shakti von Krishna
<i>Rajo Guna</i>	Stimmung oder Handlungsweise von Mahasaraswati
<i>Rama</i>	siebente Inkarnation von Vishnu
<i>Sadashiva</i>	Gott der Allmächtige
<i>Samadhi</i>	Selbst-Verwirklichung
<i>Saraswati</i>	Shakti von Brahmadeva
<i>Sattva Guna</i>	Stimmung oder Handlungsweise von Mahalaxshmi
<i>Selbst</i>	Gott im Menschen
<i>Shakti</i>	Kraft
<i>Shiva</i>	Gottes Aspekt des Daseins und der Zerstörung
<i>Sita</i>	Shakti von Rama
<i>Superego</i>	Teil der Psyche, wo die Bedingungen und die Vergangenheit gespeichert sind
<i>Sushumna Nadi</i>	Zentralkanal der Entwicklung und Offenbarung
<i>SNS</i>	sympathisches Nervensystem, Teil des autonomen NS., der

	die spontanen Funktionen kontrolliert
<i>Tamo Guna</i>	Stimmung oder Handlungsweise von Mahakali
<i>Überbewusstsein</i>	Bereich des Pingala Nadi und des Ego
<i>Unterbewusstsein</i>	Bereich des Ida Nadi und des Superego
<i>Vibratorisches Bewusstsein</i>	Bewusstsein von Chaitanya
<i>Virata</i>	Gottes manifestierte Erscheinung, die alle seine Aspekte integriert
<i>Vishnu</i>	Gottes Aspekt der Evolution
Yoga	Vereinigung



Fragen Sie sich selbst:
„Wer ist Shri Mataji Nirmala Devi?“



„Selbst-Verwirklichung ist jedermanns Recht, wie zum Beispiel Atmen. Dafür kann man nicht bezahlen.“

Shri Mataji Nirmala Devi