



# TEIL 1

## BEWUSSTSEIN FORMT DAS SEIN

**L**iebe ist das tiefste Mitgefühl, das dem Wissen entspringt, dass alle Materie aus derselben Quelle stammt, dass alles miteinander verbunden und daher heilig ist; das tiefste Verlangen nach Freude, Frieden und Wohlbefinden für alle Wesen, denn angesichts des Wissens um die Einheit verstehen wir, dass dies notwendig ist, um Freude, Frieden und Wohlbefinden für uns selbst zu erfahren; die tiefste Ehrfurcht, ein tiefer Respekt für die einzigartigen Darstellungen von Energie in unserem Universum, die es uns ermöglichen, die Schönheit und den Zweck aller Dinge zu sehen und zu schätzen.

# KAPITEL 1

## DIE KRAFT NEU AUSGERICHTETER GEDANKEN

„Wage deinen Kopf an den Gedanken, den noch niemand dachte, wage deinen Schritt auf den Weg, den noch niemand ging, auf dass der Mensch sich selbst schaffe und nicht gemacht werde von irgendwem oder irgendetwas.“

- FRIEDRICH SCHILLER

**S**tellen Sie sich eine Galaxie, einen kreisrunden Spiralnebel oder ganz einfach ein spiralförmiges Schneckenhaus von oben vor. Das tiefste Innere, das Zentrum der Spirale, steht für das Innerste in uns. Es ist der Bereich in uns, der heil, vollständig und ganz ist. Aus seiner Mitte heraus nährt sich unsere Lebensenergie, strahlt „sattvisch leuchtend“ in unser Bewusstsein, in unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper. Ist die zirkulierende Lebenskraft stark und fließt sie gleichmäßig, hat der Mensch eine präsenste sattvische Ausstrahlung, einen klaren, freundlich leuchtenden Blick, ein attraktives Charisma, eine deutliche und kraftvolle Stimme. Sein Gang ist aufrecht und sein Händedruck fest, sein Erscheinen souverän.

Oft wird diese sattvische Energie getrübt durch Unruhe (Rajas), Trägheit und Dumpfheit (Tamas). Schnell geraten wir dann außer uns, sind durch den Wind, getrennt und entfremdet von uns selbst. Wir tun Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen. Verfangen in alten Mustern, Gewohnheiten, Vorstellungen, Überzeugungen, in Aktivität und Ruhelosigkeit laufen wir Mohrrüben hinterher, lassen uns durch den Tag peitschen und das Leben rast an uns vorbei. Unsere Lebenskraft ist gestört,

erschöpft oder gestaut. Je weiter wir uns aus der Mitte entfernen, desto tiefer sind wir im Leid verstrickt. Das Zentrum, die Mitte, gerät in Vergessenheit. Zurück bleibt eine unbestimmte Sehnsucht.

„Mache dir selbst  
zuerst klar, was du  
sein möchtest, und  
dann tue, was du  
zu tun hast.“

- EPIKTET

### Wundervolle Kräfte, die wirken

Alles auf unserem Planeten ist wie durch ein gigantisches unsichtbares Netz miteinander verbunden. Starke und schwache Kräfte bedingen sich gegenseitig und versuchen sich im Gleichgewicht zu halten. Zieht man an einer Masche des Netzes, wird die Kraft über alle Fäden auf die anderen Knoten übertragen und sie geraten unter Spannung. Gibt es einen Konflikt, indem ein Faden reißt, verliert das ganze Netz an Kraft, Wirkung und Funktion. Alle Knoten bekommen dies zu spüren. Eine Familie ist beispielsweise wie eine Pflanze, die einer gemeinsamen Wurzel entspringt. Die Gemeinschaft der einzelnen Familienmitglieder ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Erlebt einer in der Familie einen Konflikt, haben alle anderen ein Problem. Genauso verhält es sich in der globalen menschlichen Gemeinschaft. Alle Familien auf unserer Erde, alles Leben in der Natur ist Teil eines riesigen Ökosystems. Alle Störungen im Ökosystem haben Auswirkungen, die jeder Einzelne direkt oder indirekt spürt.

So wie wir alle aus den gleichen Grundsubstanzen, schwingenden Atomen und Molekülen zusammengesetzt sind und alle gleich von Mutter Erde „geboren“ wurden, so sind wir in unseren Ausdrucksformen verschieden. Dennoch sind wir alle miteinander verbunden. Gibt es irgendwo einen inneren oder äußeren Konflikt, wirkt sich dies auf alle anderen Elemente aus, sei es auf Familienmitglieder, das Arbeitsumfeld, die Gesellschaft oder sogar die ganze Weltbevölkerung. Alles bedingt sich gegenseitig – jeder spürt die Auswirkungen einer einzigen Entscheidung, eines einzigen fehlgeleiteten Gedankens. Wenn der Gedanke Form annimmt, verdichtet sich das Feinstoffliche zum Grobstofflichen. Wenn Disharmonie zum Dauerstress (Rajas) wird, sind unsere Körperzellen überlastet und können krank werden (eine sogenannte stille Entzündung, auf die ich in Teil 3 näher eingehe). Die Information, dass eine Zelle krank ist, breitet sich über den Körper aus und der Körper gerät aus seinem natürlichen Gleichgewicht. Das kann zu psychischen Problemen oder zur Krankheit führen. Dies wiederum hat Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unseren Geist. Ein kranker Körper hemmt das wache, klare und reflektierende Denken und vernebelt es (Tamas). Ein

unzufriedener, schuldbeladener Geist (Tamas) schwächt den Körper. Ein Teufelskreis entsteht.

Die Verletzung der universellen Gesetze – ob bewusst oder durch Unkenntnis der Zusammenhänge – hinterlässt Spuren. Negatives Denken (Wut, Aggression, Hass, Rache, Neid, Gier, Selbstsucht, Schuldzuweisungen, Verurteilungen) und das Verletzen anderer durch Gedanken, Worte oder Handlungen führen zu disharmonischen Störungen mit zerstörerischen Auswirkungen. Ablehnung und Widerstand trennen und schneiden von der Gesamtheit ab. Was wir an Schwingung positiver oder negativer Art aussenden, kommt irgendwann zu uns zurück wie ein Bumerang – doch die Zusammenhänge überblicken wir meist nicht und erkennen meist auch nicht die Ursache für das, was uns gerade wieder scheinbar zufällig „zufällt“.

Da gute, wohlwollende und mitfühlende Gedanken zu guten Ergebnissen führen und den Körper harmonisieren und stärken, sind wir in der Lage, jeden Teufelskreis zu durchbrechen und ihn in eine Glücksspirale zu transformieren. Wenn wir den Teil in uns finden, der mit der Disharmonie mitschwingt, und diesen Missklang in uns in Harmonie, in Einklang umwandeln, sind wir aktiv am Gesundungsprozess beteiligt. Die Mantramedizin ist eine effektive Methode, um Einklang zu erzeugen. Ein Körper in Harmonie ist gesund.

Aus Einklang entsteht leichter ethisches, tugendhaftes Handeln. Liebe, Wohlwollen, Mitgefühl, Wertschätzung, Anteilnahme und Hilfe führen zu Einheit und Harmonie. Sie fördern das Wohlergehen der einzelnen Person selbst, der Familie, des Umfeldes und der Gesellschaft und führen so zu Frieden. Jeder von uns kann aktiv und einfach zur Harmonie und Gesundung beitragen, indem er seine geistige oder körperliche „Verspannung“ findet und bewusst heilt. Sät man Gerste aus, so bekommt man Gerste und keinen Weizen. Was wir im täglichen Leben ernten, haben wir zuvor gesät beziehungsweise als Ursache gesetzt.

Und so wächst natürlich auch bedingt durch unsere oft verirrten oder getrennten Gedanken viel Unkraut, ohne dass wir dies wirklich wollen. Aber das ist normal – es ist, wie es ist. Es ändert jedoch nichts an der Gesetzmäßigkeit, die wir günstig für uns nutzen dürfen, indem wir mehr Aufmerksamkeit und Bewusstsein in unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken bringen.

Dabei ist es hilfreich zu verstehen, dass die größte Herausforderung unsere eingeschliffenen Gewohnheiten darstellen. Wie Klebstoff halten

Was und wie man sät, erntet man, und wie man in den Wald hinein „denkt“, so hallt es zurück.

sie uns in immer mehr vom Gleichen fest. So versuchen wir unsere Konflikte und Probleme auf dem Boden der immer gleichen Grundüberzeugungen und Gedanken zu lösen.

### **Was Sie mit dem Geschenk des Lebens anfangen, ist Ihr Beitrag für das Feld**

Gedanken sind die größten Kräfte im Universum. Konstruktive, wohlwollende, von Sattva durchdrungene Gedanken verändern, erneuern, bauen auf und unterstützen das Leben in all seinen Ausprägungen.

Der Gedanke ist die wichtigste Kraft hinter der gesamten Schöpfung. Die Welt ist quasi eine Manifestation eines Ursprungsgedankens. Gedanken haben unvorstellbare Auswirkungen. Sie bewegen sich blitzschnell – schneller als das Licht – in alle Richtungen. Sie dringen in den Geist von Menschen ein und haben die Kraft, im nächsten Augenblick die Welt zu verändern. Gedanken, die in Worte gefasst und ausgesprochen werden, breiten sich immer weiter aus wie Wellen, die von einem ins Meer stürzenden Meteoriten aufgetürmt werden. Sie können Tsunamis neuer Gedanken mit verheerenden Wirkungen bei anderen Menschen auslösen.

Gedanken sind zeitlos. Die machtvollen Gedanken von Religionsstiftern aus ferner Vergangenheit sind weiter im großen Feld gespeichert und formen noch heute das Bewusstsein vieler Menschen. Manche begeistern, inspirieren und bereichern das Leben, andere wirken als Mahnung. Ein riesiges Meer von Gedanken umgibt uns. In manchen Gedanken gehen wir auf (Sattva) und unser Leben floriert, andere Gedanken schränken es ein. Jeder hat seine Gedankenwelt, in die er verstrickt ist oder die ihn trägt.

Wohlwollendes  
Miteinander der  
Menschen führt zu  
Glück, Wohlstand  
und Frieden für  
alle.

### **Den inneren Kompass auf die Quelle ausrichten**

Gedanken sind etwas sehr Lebendiges. Je konzentrierter, gerichteter und fokussierter Gedanken ausgerichtet sind, desto schneller führen sie zu Ergebnissen und tragen Früchte.

Gedanken sind gleichzeitig etwas sehr Solides. Jeder Gedanke hat Gewicht, Gestalt, Form, Größe, Farbe, Eigenschaft und Kraft. Wir können Gedanken fast so austauschen wie ein Pfund Äpfel, das wir jemandem in die Hand geben. Ein Gedanke ist wie ein Gegenstand. Wir können nützliche, das Leben bereichernde Gedanken übergeben und auch wie-

der zurücknehmen. Gedanken sind zugleich dynamische Kräfte, die sich wie die Schwerkraft bewegen und Menschen mitreißen können. Die ungeheure Kraft von Gedanken kann Grundüberzeugungen und Einstellungen transformieren, Kräfte im Körper harmonisieren und ausgleichen und Gesundheitsprozesse einleiten.

Gedanken sind Schwingungen mit Auswirkungen auf das eigene Leben und auf das Leben anderer. Ihre Qualität, positiv oder negativ, entscheidet darüber, ob das Leben bereichert wird oder sich zusammenzieht und verengt. Wir können immer wieder neue Gedankenwellen und Welten schaffen, die globale Veränderungen höchsten Ausmaßes nach sich ziehen. Wir können uns auf intuitive Weisheit einstimmen und damit ein Feld vergrößern, das seit jeher existiert.

Gedanken sind feine Kräfte. Ein Mensch mit reinen (sattvischen) Gedanken spricht sehr kraftvoll, hinterlässt einen Eindruck im Geist seiner Zuhörer und kann so ihr Leben auf eine höhere Schwingungsebene bringen. „Ein reiner Gedanke ist schärfer als eine Rasierklinge. Übe dich darin, stets reine und erhabene Gedanken zu haben, denn so dienst du der Welt am besten“, sagt Swami Sivananda. Menschen, die Gedanken von Hass, Eifersucht, Rachsucht, Selbstsucht und Boshaftigkeit (Rajas) haben, sind gefährliche Menschen. Sie bringen Unruhe und Böswilligkeit in die Welt. Solche Gedanken erzeugen verzerrte Bilder im Geist, verdunkeln das Verstehen und verdrehen den Verstand.

Edle, heilige, wohlwollende Gedanken (Sattva) sind für uns alle förderlich. Sie verstärken das Feld all derer, die uns im Denken ähnlich sind. So können wir, ohne die Wirkungen unseres Tuns zu kennen, große Kräfte in Bewegung setzen, die das große Ganze stärken. Deshalb sind wir eingeladen, uns mehr auf „heiligen Gleichmut“, heitere Gelassenheit oder fröhliche Gemütsruhe auszurichten. Noch konkreter wird es, wenn wir unseren inneren Kompass ganz klar auf das Wachstum hin zur Quelle ausrichten, sprich auf Gott selbst.

### **Gedankendisziplin als Wissenschaft der Gesundheit**

Die Zellen unseres Körpers erledigen ihre Aufgaben ohne unser bewusstes Zutun. Doch über das zentrale Nervensystem sind alle Zellen auf die eine oder andere Weise mit dem Gehirn beziehungsweise mit unserem Geist vernetzt. Jeder geistige Impuls, jeder Gedanke überträgt sich auf die Zellen. So entscheiden wir mit jedem Gedanken, ob unsere Zellen

„Wenn die Nahrung rein ist, wird auch der Gedanke rein.“

- SWAMI SIVANANDA

Ersetze weltliche Besorgnis durch Gedanken an die Quelle.

in Balance sind oder gar tanzen oder ob sie sich zusammenziehen und ihre Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen können. Verwirrung, Niedergeschlagenheit und depressive, hoffnungslose Gedanken versetzen die Zellen in ungünstige Schwingungen. Kommt dann noch zumeist disziplinos gegessene schlechte Nahrung dazu, beschleunigt sich eine Teufelsspirale nach unten. Der Geist füllt sich mehr und mehr mit Furcht, Frustration, Angst und Verzweiflung.

Gedankenschwingungen sind nichts anderes als schnelle Oszillationsbewegungen physikalischer Partikel. Ausgesendet entwickeln sie Kräfte, die stärker sind als Elektrizität. Sie bestimmen das Leben, formen den Charakter und gestalten damit das Schicksal des einzelnen Menschen wie auch der Gesellschaft. Wenn Gedanken zum Guten transzendent werden, wirkt die Intuition und Selbsterkenntnis reif. Angelegte Potenziale können entdeckt und gestaltet werden. Wir erkennen unser schöpferisches Potenzial und werden selbst zum Schöpfer einer von uns bestimmten Realität. Aber vor allem wachen wir auf, werden zum wachen Beobachter des Netzwerks, in das wir verstrickt sind, lüften die Schleier und nähern uns dem Wissen, dass nur wir es sind, die der Welt und den äußeren Dingen ihren Glanz geben (sattvisch gereifte Erkenntnis). Bitterkeit und Süße liegen nicht in äußeren Dingen, sondern in unserem Geist – sie werden von unseren Gedanken geschaffen.

### Gefangen im Klebstoff der Vergangenheit

Wir entscheiden, ob wir dem quasi automatischen Sog der Gewohnheiten (Tamas), die sich in der Vergangenheit in unseren Tagesablauf eingeschlichen haben, ewig weiter folgen oder ob wir Neugierde und Abenteuerlust (Rajas) unsere Aufmerksamkeit und Gedankenkraft schenken. Hier hilft uns die dynamische Kraft von Rajas, den Klebstoff der Gewohnheiten zu lösen. Vergleichbar mit der Kraft der Erdanziehung zieht es uns immer wieder zu den gleichen Lebensumständen, gefilterten Wahrnehmungen und Gedanken. Die gute Nachricht lautet, dass wir sie lenken können, wenn wir dies wollen und eine Entscheidung treffen, sie ernsthaft auch in praktische Handlung umzusetzen. Die Mantrameditation gibt uns die nötigen Tools und Microchallenges an die Hand, um uns Stück für Stück einer neuen, von uns initiierten Zukunft zu nähern.

Das sattvische Wissen um die Grundlagen der Schöpfung ist dabei nicht nur hilfreich, sondern erforderlich, um unsere Position als Welle

„Der Mensch sät einen Gedanken und erntet eine Handlung. Er sät eine Handlung und erntet eine Gewohnheit, er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter. Er sät einen Charakter und erntet ein Schicksal. Daher ist das Schicksal dein eigenes Werk. Du hast es geschaffen, du kannst es aufheben, indem du edle Gedanken pflegst, tugendhaft handelst und deine Denkweise änderst.“

- SWAMI SIVANANDA

im Ozean zu verstehen. Denn es ist und bleibt unser Geist, der den äußeren Dingen den Geschmack, die Farbe, die Gestalt und die Eigenschaften gibt. Ich bin es, der den äußeren Objekten und der Welt insgesamt ihren Glanz gibt. Alles entspringt meiner Haltung und Vorstellungskraft: Freund und Feind, Ärger und Freude, Leichtigkeit und Schwere, Offenheit und Verslossenheit, Tugend und Laster. Ich selbst erschaffe mir die Welt von Gut und Böse, Freude und Schmerz. Sie geht nicht von den Dingen aus, sondern hängt von meiner geistigen Entwicklung, Reife und Einstellung ab. Meine Vorstellung macht etwas süß oder bitter. Ich entscheide, ob ich das Glück, die Liebe, die Dankbarkeit (Sattva) in mir sehen und spüren möchte oder das Gegenteil.

### Aus Grundüberzeugung und Wahrnehmung formt sich unser Schicksal



Abb. 1: Aus Grundüberzeugung und Wahrnehmung formt sich unser Schicksal

### Gedanken formen den Charakter

Gedanken sind die Bausteine, aus denen sich unser Charakter formt. Ein starker Charakter wird gebildet durch starkes, vornehmes und moralisch vortreffliches und wohlwollendes Denken und Handeln (Sattva).

Ein guter Charakter ist die Frucht unermüdlicher persönlicher Anstrengung und letztlich der Energie, die wir in sie investieren. So formen

Mit jedem  
negativen  
Gedanken verlieren  
wir an Kraft.



unsere Gedanken unsere Zukunft. Wie man denkt, so wird man. Der Gedanke entscheidet, ob ich mein Sattva zum Leuchten bringe oder ob ich zulasse, dass mein Rajas mich aus dem Jetzt katapultiert und mich unaufhörlich unnötige Dinge tun lässt oder dass mein Tamas mein Leuchten umhüllt. Es ist unsere Entscheidung – Tag für Tag. Sattvische Gedanken fördern Einsichten und Gefühle von Verbundenheit mit der Quelle. Sie lassen uns das vorhandene Glück spüren und erheben uns. Das Leben kann sich in seiner schönsten Weise entfalten. Ich bin das, was ich denke. Ich bin das, was ich anrufe. Ich bin Bewusstsein, Glück, Liebe, Weisheit. Ich bin (*Soham*).

## KAPITEL 2

# DIE MACHT VON INTENTION UND AUSRICHTUNG

**W**ir können heute beobachten, dass wir als Menschen mit ganz unterschiedlichen Grundüberzeugungen unser Leben und die Welt betrachten. Sie sind in ihrer Qualität fast ausschließlich den beiden Energieprinzipien von Rajas und Tamas zuzuordnen, auf die wir später noch näher eingehen werden. Diese Grundüberzeugungen bestimmen, wie wir unsere Mitmenschen und uns selbst wahrnehmen und welche Handlungen daraus folgen. Manche sind dabei sehr erfolgreich. Sie haben sich durch Erfahrungen Wissen angeeignet und damit sattvisch durchdrungene Einstellungen erworben, die ihnen das Leben und den Umgang mit sich selbst und anderen Menschen leicht machen. Ihr Leben floriert. Andere haben Überzeugungen, die wie Klebstoff (Tamas) an ihnen haften und ihr Leben blockieren und einschränken. Sie gehen mit einer inneren Haltung und mit Einstellungen durch den Alltag, die ihre Talente und Potenziale und damit oft ihr Glück im Keim ersticken. Das Leben findet dann fernab der mitgegebenen Möglichkeiten statt. Warum ist das so? Und sind solche Einstellungen, die unser Schicksal in so gravierender Weise beeinflussen, veränderbar?

Ja, sie sind es durch die drei Ebenen, durch die sich Mantramedizin definiert: Wissen, Gunamanagement, Ausrichtung des inneren Kompasses und Körperbewusstsein beziehungsweise sorgfältiger und achtungsvoller Umgang mit dem Körperhaus, in dem wir wohnen.

Immer mehr Menschen erkennen heute, dass ihnen wertvolle Tools zur Verfügung stehen, wenn sie ihr Leben transformieren und neu ausrichten wollen. Bei den meisten bleibt es jedoch bei dem frommen Wunsch