



Das Erwachen zur Unsterblichkeit

Wir erwecken Fähigkeiten, die wir normalerweise nicht nutzen, in Körper, Geist, Gefühl und Seele. Der Mensch hat bestimmte Fähigkeiten verloren, um andere zu entwickeln. Zum Beispiel haben einige Tiere die Fähigkeit des Winterschlafs, die die meisten Menschen verloren haben, aber die *Rishis* (Heilige) im Himalaya nutzen sie, um *samadhi*.¹ zu erreichen. Das Geheimnis des Erwachens besteht darin, sich daran zu erinnern, dass die Konfiguration der Zellen unseres Körpers durch das Magnetfeld bestimmt wird. Deshalb ist es so wichtig, die eigene Identität zu verändern, damit wir in der Lage sind, unser Magnetfeld, unser Lichtfeld und unser mentales oder kausales Feld zu entdecken. Wir müssen den Einfluss des Feldes auf den Körper verstehen und ebenso den Einfluss des Körpers auf das Magnetfeld.

Hazrat Inayat Khan, der große Musiker und Lehrer, der den Sufismus im frühen 20. Jahrhundert in den Westen brachte, sagte: "*In der Materie entfaltet, entdeckt und verwirklicht das Leben das Bewusstsein, das seit Tausenden von Jahren in ihr begraben ist.*"

Vielleicht müssen wir uns der Körperfunktionen bewusst werden, anstatt den Körper zu vergessen, um in *Samadhi* zu gelangen. Indem man seine Aufmerksamkeit auf die Körperzellen lenkt, erweckt man sie, und das gilt besonders für die Zentren, die Chakren.

Erwachen in der Materie

Die Verwirklichung muss als spürbare Veränderung in Ihrer Persönlichkeit ausgelöst werden; das ist Kreativität: Wenn die Verwirklichung durch eine emotionale Einstimmung gestärkt wird, wird sie zu einer Konfiguration, die die Fähigkeit hat, Ihre feinstofflichen Körper und schließlich Ihren physischen Körper umzustrukturieren.

Sie können sich auf Qualitäten wie Beherrschung, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit, Freude, Frieden, Freiheit konzentrieren und sich dabei den Ausdruck vorstellen, den Ihr Gesicht annehmen würde, wenn Sie diese Qualität in Ihrer Persönlichkeit verstärken würden.

Zum einen entdeckt sich das Bewusstsein in der Materie, zum anderen erwacht die Materie allmählich, um bewusst zu werden. Père Teilhard de Chardin, der Jesuitenpater und Visionär, schreibt darüber. Ich finde es sehr hilfreich, nachts zu meditieren, die Sterne zu betrachten und zu denken: "*Es ist wirklich das Licht der Sterne, der Urknall, der sich als das Gewebe des Planeten Erde kristallisiert hat, und dieses Gewebe hat sich zu meinem Körper entwickelt*". Dieser Gedanke stellt eine Beziehung

¹ Samadhi ist die Erfüllung der Meditation in der hinduistischen (vedischen) und buddhistischen Tradition: ein Zustand der Erleuchtung und der Vereinigung des ruhigen und stillen Geistes mit dem Universellen Geist.



zwischen Ihrer Vorstellung von sich selbst und dem Universum her, indem Sie das Universum in sich selbst entdecken, denn wenn Sie sonst nur in Ihrem persönlichen Blickwinkel, in Ihrer Körperidentität, eingeschlossen sind, haben Sie keinen Zugang zu der Fülle des Universums in Ihrem Wesen.

Der Körper jedoch ist weiter entwickelt als die anorganische Materie des Planeten und wahrscheinlich auch der Galaxien. Der Physiker Schrödinger schrieb darüber in seinem Buch *Was ist Leben?* Am Anfang ist die anorganische Materie wie eine Freske; man hat das gleiche Design, das sich wiederholt. Dann, zu einem bestimmten Zeitpunkt, kommt es zu einem Durchbruch in der Evolution: Plötzlich haben die Atome unterschiedliche Konfigurationen, und deshalb ergänzen sie sich, um dem Bewusstsein besser zu dienen. Auf der mentalen Ebene kommt es zu einem Durchbruch, wenn die Gedanken der Menschen in unserer Gesellschaft zusammenarbeiten - wie Hazrat Inayat Khan schrieb: *"Die Art, wie wir denken, ist die Art, wie die Menschheit denkt"*.

Er schrieb auch: *"Wenn sich die Materie entwickelt, wird sie intelligenter. Wenn man die wachsende Evolution der natürlichen Welt studiert, stellt man fest, dass sich die natürliche Welt auf jeder Stufe der Evolution als intelligenter erwiesen hat."* Das ist genau das, was Schrödinger und Teilhard de Chardin sagten: Die Materie entwickelt sich.

Jedes Atom, jedes Objekt, jeder Zustand und jedes Lebewesen hat eine Zeit des Erwachens

Es ist wie bei einem Wecker, der auf eine bestimmte Zeit eingestellt ist, aber vielleicht kann man ihn ein wenig vorstellen. Das Wichtigste ist, dass es ein enormes Bedürfnis gibt, zu erwachen.

„Es kommt eine Zeit in der Entwicklung des Menschen, in der sich eine Sehnsucht nach dem Unerreichbaren entwickelt.“ Das ist es, was uns über uns selbst hinaus lockt. Wenn wir nicht vorankommen, werden wir sklerosiert, verödet, wir gehen zurück - wir können sehen, wie das überall um uns herum geschieht. Und man kann das Unerreichbare nie erreichen; man kann nie sagen: *"Ich bin jetzt erleuchtet, ich habe es in der Tasche"*. Es ist immer wie mit dem Horizont: Je weiter man vorankommt, desto weiter entfernt er sich.

Dies berührt einen wichtigen Gedanken, der Ihnen in Ihrer Praxis helfen wird. Henri Poincaré, der französische Mathematiker, sagte: *"Die Unendlichkeit besteht in der Möglichkeit, sich immer eine größere Zahl vorzustellen, als man sich bisher vorgestellt hat"*. Das bedeutet, dass man sich immer einen weiteren Raum und eine weitere Zeit vorstellen kann, als man sich bisher vorgestellt hat, und das Schöne ist, dass man sich auch eine weitere Qualität vorstellen kann als die, die man sich bisher vorgestellt hat. Wie können wir Gott erkennen? Indem wir Qualitäten auf Gott projizieren, die wir in ihrer begrenzten Form kennen. Wenn wir versuchen, sie uns in der göttlichen Form als vollkommen vorzustellen, vervollkommen wir eigentlich unsere eigenen Eigenschaften.



Wenn Sie also etwas tief berührt, sind Sie destabilisiert und brauchen Befreiung. Wie das Meer, das unruhig geworden ist - wie wenn man sich im Schlaf dreht. Ich hoffe, Sie spüren eine Art Unbehagen, ein Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann, dass Ihre Flügel gestutzt sind. Ein Bedürfnis zu erwachen. Das ist der Impuls, der hinter der ganzen spirituellen Suche steht: der Wunsch nach Befreiung, nach Loslassen. Wie können wir erwachen? Wir werden damit beginnen, mit dem physischen Körper und dem elektromagnetischen Feld, das Teil des Lebensfeldes ist, zu arbeiten, um den Zustand des Körpers zu verändern.

Überraschenderweise ist Trägheit ein Zustand, in dem die Chance besteht, dass neues Leben entsteht. Das findet man im Yoga - es ist wahrscheinlich das Geheimnis von *Samadhi*. Man sitzt still, so wie der Körper im Moment des Todes sein würde. Hazrat Inayat Khan sagt, dass die erste Geburt die Geburt des Menschen ist, die zweite ist die Geburt Gottes. Wenn man also sein eigenes Leben zurückhält, lädt man eine Lebenskraft ein, die über das eigene Leben hinausgeht. Mit anderen Worten, überwinden Sie die Begrenzung Ihrer eigenen Kraft - Sie können sich nicht mit dem Riemen Ihres Stiefels hochziehen. Ihr Wille wird es nicht für Sie tun, solange er sich nicht seiner Verankerung im göttlichen Willen bewusst ist.

Um Ihren Körper in einen Zustand der Trägheit zu bringen, ist der Atem ein wichtiger Schlüssel, denn auch auf der physischen Ebene wird unsere Stoffwechselrate durch den Rhythmus unseres Atems reguliert. Wenn Ihr Atem schnell ist, sind Sie im Zustand eines Tieres, wenn es Beute fängt oder sich verteidigt, aber wenn Ihr Atem langsam ist, dann sind Sie wie das Tier in seiner Höhle, wenn es nicht in Aktion treten muss. Das ist der Grund, warum Meditationen oft mit Atemübungen beginnen, denn wenn Sie sich Ihres Atems bewusst werden, wird er sich verlangsamen.

Wenn man den Atem zwischen Ein- und Ausatmen anhält, kann das zu diesem Zustand der Trägheit führen.

Lassen Sie uns das jetzt erleben: *Beginnen Sie immer mit dem Ausatmen. Wenn Sie ausatmen, ziehen Sie zuerst den Bauch und dann die Brust zusammen. Es ist seltsam, weil man denkt, dass sich das Bewusstsein beim Ausatmen ausdehnt, aber der Körper zieht sich zusammen.*

Wenn Sie einatmen, dehnen Sie zuerst den Bauch aus, dann die Brust. Sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen dehnt sich also zuerst der Bauch, dann der Brustkorb.

Zuerst ist es Ihr Bewusstsein, das Ihren Atem verlangsamt. Doch dann übernimmt Ihr Wille die Kontrolle, und Sie meistern diese sehr grundlegende Funktion des Atems und des Stoffwechsels; Sie erwecken tatsächlich physiologische Fähigkeiten. Wenn Sie einatmen, müssen Sie spüren, dass die Energie des Universums in Ihrem Körper zusammenläuft; wenn Sie ausatmen, reicht Ihr Magnetfeld hinaus ins Universum. Der Rhythmus des Atems vermittelt das Gefühl, in den Prozess des Werdens - den Pfeil der Zeit - eingebunden zu sein.



Führen Sie nun zwischen dem Ein- und Ausatmen eine Phase des Anhaltens des Atems ein. Es ist so, als ob Sie ein Pendel festhalten und seine Bewegung stoppen würden... Sie erleben die Ewigkeit... Und so entdecken Sie Ihre Unsterblichkeit, jene Dimension Ihres Seins, die wir Gott nennen und die nicht durch Zeit und Raum begrenzt ist.

Wenn Sie den Atem anhalten, versetzen Sie Ihren Körper in diesen trägen Zustand, und wenn Sie jetzt ausatmen, wird diese weitere Dimension durch Sie im Universum ausgedehnt.

Wenn Sie nach dem Einatmen den Atem anhalten, schlage ich vor, dass Sie sich auf die Art und Weise konzentrieren, wie die Prana-Energie² in Ihrem Blut und in Ihren Zellen zirkuliert, und nicht nur in Ihren Lungen. Entdecken Sie, was mit Ihren Zellen geschieht, wenn Sie mit dieser neuen Energie ausgestattet werden, und vielleicht können Sie entdecken, wie die Zellen Ihres Körpers vor Ekstase zu tanzen beginnen. Dies ist der Tanz von Shiva.

Das ist die Art und Weise, in der Ihr Bewusstsein in der Materie, in Ihrem Körper, erwacht, und Ihr Körper erwacht durch den Akt des Bewusstseins.

Eine der Fähigkeiten, die wir im Körper erwecken, ist die Aktivität der Chakren, der Energiezentren, die mit dem Hormonsystem und dem autonomen Nervensystem verbunden sind. Jedes Chakra hat eine Wirkung auf den gesamten Körper und Geist.

Ich empfehle, dass wir lernen, unseren Atem auf ein bestimmtes Zentrum zu richten. Sie könnten mit dem Chakra an der Basis der Wirbelsäule beginnen, dem Muladhara-Chakra, was soviel wie Wurzel bedeutet.

Wenn Sie in das Muladhara-Chakra einatmen, ziehen Sie bewusst die Erdenergie vom Planeten an - das ist einer der Vorteile, wenn Sie im Schneidersitz auf dem Boden sitzen - und sie steigt entlang Ihrer Wirbelsäule nach oben.

Diese Energie muss umgewandelt werden, während Sie von einem Chakra zum nächsten gehen, so dass sie am Scheitelpunkt des Kopfes zu reinem Geist wird.

Wenn Sie nun ausatmen, stellen Sie sich vor, dass der reine Geist die Verunreinigungen von Körper, Geist und Emotionen vertreibt. In einem gereinigten Körper und Geist ist kein Platz für diese Verschmutzung.

Filtern – Nigredo

Wie kann man Energie umwandeln? Das vielleicht beste Beispiel für Transmutation findet sich in der Alchemie. Es gibt sechs Stufen. Die erste ist Nigredo, was Filtern bedeutet. Das heißt, man trennt das, was man nicht verdauen kann, und scheidet es aus. Es ist wichtig zu wissen, wann man etwas nicht verdauen kann. Versuchen Sie es nicht. Je stärker man ist, desto mehr kann man verdauen, aber man muss seine Grenzen kennen.

² Prana ist der Begriff, der in der hinduistischen Tradition sowohl für den Atem als auch für die Lebenskraft, die das Universum ausmacht, verwendet wird.



Es ist schwierig, Menschen zu verzeihen, die sich sehr böse verhalten, also muss man eine Art von Losgelöstheit finden, bis man in der Lage ist, mit ihnen umzugehen – es gibt ein psychologisches Immunsystem ebenso wie ein physiologisches.

In unserer Zeit leiden wir an einer Verdauung von Eindrücken, und wir müssen lernen, uns zu weigern, einen Eindruck aufzunehmen: das ist Losgelöstheit, *vairagya* im Yoga.

Verwandlung - Wasser in Wasserdampf

Buddha sagte, dass man einen Wächter an die Türen der Wahrnehmung stellt. Der Wächter lässt bestimmte Dinge durch, andere nicht. Ich habe demonstriert, wie sich Losgelöstsein auf den Körper auswirkt, als mein Arzt mich bat, meinen Blutdruck durch Meditation zu senken. Ich meditierte über Buddha, der inmitten eines Sturms sitzt - wo er sitzt, ist alles ruhig - und mein Blutdruck sank sofort. Das ist Losgelöstheit: Man beobachtet es, so wie ein Wissenschaftler ein Phänomen beobachtet, ohne Teil davon zu sein. Man kann nicht betroffen sein.

Dies bringt ein sehr wichtiges Thema zur Sprache, nämlich das der Selbstgenügsamkeit. Wir bereichern uns ständig an der Umwelt, und zwar in einem solchen Maße, dass wir von ihr abhängig werden. Die Folge ist, dass wir uns nicht auf unsere angeborenen Qualitäten berufen. In dem Maße, in dem wir unabhängig von dem sind, was wir erleben, wecken wir unsere schlummernden Potentiale - das ist Selbstgenügsamkeit. Deshalb machen sich Asketinnen und Asketen selbstgenügsam.

Der zweite Schritt in der Alchemie, nach Nigredo, wird als Verwandlung von Wasser in Dampf beschrieben. Irgendwie wird Ihre Energie mehr und mehr wie reiner Geist.

Vielleicht wissen Sie, dass in der homöopathischen Medizin kein einziges Atom der ursprünglichen Arznei mehr übrig ist - die Materie wurde in Energie umgewandelt. In der Wissenschaft nennt man das Ionisation. Es bedeutet, dass ein Elektron in einem Atom in Energie umgewandelt wurde. Plasma ist der Zustand, in dem alle Elektronen in Energie umgewandelt worden sind. Der größte Teil der Materie im Universum besteht aus Plasma. Der umgekehrte Prozess findet auch statt, wenn Energie zu Materie wird.

Der gleiche Prozess findet in der Materie des Körpers statt: Unser elektromagnetisches Feld ist nicht nur die Konvergenz des elektromagnetischen Feldes der Umgebung; die Zellen unseres Körpers tragen auch zum elektromagnetischen Feld bei, wenn sie zu reiner Energie werden. Das ist das Geheimnis der Arbeit mit dem Auferstehungskörper, der Vorbereitung auf das Leben nach dem Leben: Sie verlagern Ihre Identität von Ihrem Körper auf Ihr Magnetfeld.



Sie könnten also Folgendes tun:

Wenn Sie mit dem Einatmen beginnen, identifizieren Sie sich mit Ihrem Körper, dann gegen Ende des Einatmens identifizieren Sie sich mit Ihrem Magnetfeld und erleben dazwischen, wie Ihr physischer Körper in Ihr Feld umgewandelt wird. Wenn Sie ausatmen, machen Sie das Gegenteil. Behalten Sie irgendwie im Hinterkopf, dass das Magnetfeld die Schablone ist, nach der der Körper konfiguriert ist, so dass der Körper dem Magnetfeld, das den Anfangszustand darstellt, untergeordnet ist. Sie laden also den Körper mit Ihrem Magnetfeld wieder auf.

Zwischen dem Ein- und Ausatmen, wenn Sie den Atem anhalten, identifizieren Sie sich nicht nur mit dem elektromagnetischen Feld, das dynamisch ist: Es gibt auch so etwas wie ein statisches Magnetfeld, wie das Feld um einen Magneten herum und in ihm. Um den Körper in einen Zustand der Trägheit zu versetzen, damit eine neue Energie durchkommen kann, muss er einen statischen Zustand erreichen. Wenn Sie den Atem anhalten, ist Ihr Energiefeld statisch, so als ob das Pendel stehen geblieben wäre, oder wie der Punkt an der Spitze des Pendels, der unbeweglich ist. Sie sind nicht dem Prozess des Werdens unterworfen. Das hat zur Folge, dass die Gedanken jenseits ihrer üblichen Aufregung in der Schwebe sind und man sich nicht mit dem physischen Körper identifiziert, nicht einmal mit dem eigenen Magnetfeld, sondern nur mit der reinen Energie. Man ist reine Energie.

Vielleicht ist es nicht so, dass die Gedanken außer Kraft gesetzt sind; vielleicht ist es so, dass man bis in die Grundlagen des Denkens vordringt, wie das Denken jenseits des Denkens, dass man sich auf der mentalen Ebene bewusst ist, ohne sich anderer Gedanken bewusst zu sein. David Bohm sagt, dass der Geist im impliziten Zustand funktionieren kann. Ein Beispiel dafür wäre, den Raum zu betrachten, ohne zu denken, dass man sich im Raum befindet - das ist ein Thema des Buddha. Oder Einstein hat gezeigt, dass man das Gefühl des Werdens verliert, wenn der Körper mit Lichtgeschwindigkeit reist. Buddha nennt diesen Zustand das Leben deines Lebens. Er gibt das Beispiel eines Baumes, den man fällt, so dass nur noch ein Stumpf und die Wurzeln übrig bleiben, und der dann wieder wachsen kann - ist es dann derselbe Baum? Wir sprechen also von etwas Grundlegenderem als dem, was in den Ästen und dem Stamm geschieht. Das Leben unseres Lebens. Es trägt alle Möglichkeiten in sich, die dann begrenzt werden, wenn es in den existentiellen Zustand hineinwächst. Es ist, als würde man eine Partie Schach spielen und einige Figuren verlieren.

Nun kehrt man in den ursprünglichen Zustand zurück, in den Zustand der Trägheit.

Regeneration

Dann kommt neues Leben ins Spiel. Was ist Regeneration? Hier ein Bild zur Veranschaulichung: Die Welt, die wir kennen, ist nur ein dreidimensionaler Querschnitt einer unendlichen Welt, während die reale Welt mehrdimensional ist. Stellen Sie sich Insekten vor, die nur zwei Dimensionen wahrnehmen können. Ihre



Welt wäre wie ein Blatt Papier, und alles, was dieses Papier aus einer dreidimensionalen Welt durchschneidet, wird als zweidimensional erlebt. Übertragen Sie dies nun auf unsere dreidimensionale Welt: Ein Teil des Reichtums der mehrdimensionalen Welt kommt durch, aber wir erleben ihn nur aus der Perspektive der drei Dimensionen. Es gibt also vieles in der multidimensionalen Welt, das nicht in unsere dreidimensionale Welt durchdringt. Aber man kann es einladen, durchzukommen.

Das ist es, was wir in der Meditation tun. Indem wir daran denken, dass das Mögliche immer mehr Wirklichkeit wird, wecken wir schlummernde Fähigkeiten und lassen unser Potenzial Wirklichkeit werden. Es bedeutet, dass wir Energie im Universum erwecken können, die in uns noch nicht aktiv ist, so dass diese Energie in unseren Körper und in unsere gesamte Existenz kommt. Es ist ein außergewöhnlicher Gedanke, dass es für unser Potenzial keine Grenzen gibt. Wenn Sie zum Beispiel eine Partie Schach spielen, verlieren Sie vielleicht ein paar Figuren, aber wenn Sie ein guter Spieler sind, können Sie weiterspielen und trotzdem gewinnen. Aber das Schachspiel der Welt ist anders, denn die Anzahl der Figuren ist unendlich, also egal wie viele man verliert, es kommen immer noch mehr dazu. Wenn man in einer Phase verliert, kann man in der nächsten immer noch gewinnen. Deshalb sagt Hazrat Inayat Khan, dass sich eine Niederlage als ein Sieg erweisen kann.

Den reinen Geist erfahren

Bisher haben wir uns angesehen, wie wir uns mit verschiedenen Arten von Energie ernähren und wie wir Energie umwandeln können, indem wir mit zwei Polen arbeiten: Erde und reiner Geist. Die dritte Stufe des alchemistischen Prozesses geht über das Magnetfeld hinaus: Sie besteht darin, sich als reinen Geist zu erfahren. Wir können Erdenergie in reinen Geist umwandeln, und wir können reinen Geist in physische Energie investieren - im Christentum nennt man das "*Belebung durch den Heiligen Geist*".

Natürlich wissen wir nicht, was nach dem Tod geschieht, aber es scheint, dass es verschiedene Ebenen gibt, die wir je nach der Erkenntnis, die wir in diesem Leben erreichen, erleben werden, und wir können uns in unseren Meditationen auf diesen Übergang vorbereiten. Die Identifikation mit dem eigenen Magnetfeld ist ein Schritt über die Identifikation mit dem physischen Körper hinaus. Wenn wir vor dem Tod gelernt haben, uns mit unserem Magnetfeld zu identifizieren, überlebt unser Bewusstsein den Tod des Körpers im Magnetfeld.

Es gibt einen weiteren Prozess, bei dem sich die Elektronen in den Zellen in Photonen umwandeln; Meditationen mit Licht helfen, einen Lichtkörper zu schaffen (damit ist nicht nur physisches Licht gemeint), und dieser Lichtkörper kann einen fortgeschritteneren Zustand nach dem Tod darstellen.



Die letzte Stufe kann reiner Geist sein, sogar jenseits des Lichts. Es ist ein Energiezustand, der vollkommen gereinigt, unbefleckt und ichlos geworden ist - und folglich wehrlos, wie ein Kind. Die beste Darstellung dessen, was Sie mit reinem Geist meinen, ist die Entdeckung des Kindes in Ihnen.

Können Sie den Unterschied zwischen der Identifikation mit Ihrem Magnetfeld und dem reinen Geist erkennen?

Jetzt passiert das Gegenteil, nämlich unseren Körper und unser Magnetfeld mit der Energie des reinen Geistes zu durchdringen. Das ist das Geheimnis der Heilung. Deshalb sprechen wir auch von Heilung durch die Kraft des Heiligen Geistes. Natürlich stellt man sich die Belebung durch den Heiligen Geist so vor, als würde der Heilige Geist auf einen herabkommen; das ist der erste Schritt. Der zweite Schritt ist, dass man erkennt, dass man bereits vom Heiligen Geist durchdrungen ist, aber man muss ihn erwecken. Die Übung, die das verkörpert, was ich sage, ist folgende:

Wenn Sie einatmen, denken Sie an die Erdenergie, die Sie aus dem Planeten ziehen, dann wandeln Sie sie im Laufe des Einatmens um, indem Sie durch jedes Chakra gehen, bis Sie zum Scheitelpunkt des Kopfes kommen, dann ist es reiner Geist. Wenn Sie den Atem anhalten, erinnern Sie sich an das Leben des Lebens, die Wurzeln des Baumes, den Gedanken hinter dem Denken. Beim Ausatmen tun Sie dann das Gegenteil: Sie durchdringen Ihr Magnetfeld mit reinem Geist.

Wir sprechen von Evolution, und damit meinen wir, die Göttlichkeit des eigenen Wesens besser manifestieren zu können.

Pir Vilayat Inayat Khan

Übersetzung: Khair-un-Nisa Kerstin Veigt

This article is an edited version of a talk given in Paris on 25th January 2002. and was first published in Caduceus Journal issue number 55, Spring 2002. <http://www.caduceus.info>