

LEBENDIGE ETHIK

(AGNI YOGA)



Heft 16

TAGESRHYTHMUS

3., überarbeitete Auflage 2015

Schule für Lebendige Ethik

Oesterleystr. 10

22587 Hamburg (Blankenese)

mail@lebendige-ethik-schule.de

www.lebendige-ethik-schule.de

Tel. (mo-fr 15-17 Uhr): 0172 - 4 23 23 56

TAGESORDNUNG

1. Lebensordnung

Rhythmus	3
Lebensordnung des Aschrams	4
Höchste Lebensform	6
Der Ort	7

2. Tagesrhythmus

Notwendigkeit der Tagesordnung	8
Drei Säulen	9
Am Morgen	10
In der Welt	11
Am Mittag	13
Am Nachmittag	13
Am Abend	13
Beispiel einer Tagesordnung	15
Wochen-, Monats- und Jahresrhythmus	15

3. Spirituelle Disziplin

Leben im Aschram zur Gewohnheit machen	16
Disziplin stützt innere Haltung	18

Quellen und Abkürzungen in Heft 1

1. LEBENSORDNUNG

Der Aschram des Lehrers ist ein Ort, an dem die *Neue Welt* nicht nur gelehrt, sondern vor allem *gelebt* wird. Der Schüler muß seine bisherige, der alten Welt zugehörige Lebensweise grundsätzlich ändern und sich einer neuen Lebensordnung aus dem Geist unterwerfen.

Bejaht die Richtigkeit des völlig neuen Lebensaufbaus. (AY 177)

Was ist das Kriterium des Verstehens oder der Entstellung der Dinge? Ob sich die Lebensumstände geändert haben oder nicht. Hat sich nichts geändert, gab es keine Gedankentätigkeit. (AY 286)

Jede Seele sollte ihre Lebensweise nach dem Höheren Gesetz regeln. (TL V, 270)

Die Grundlagen des Seins können so lange nicht angenommen werden, wie der Mensch in seinen gewohnten Umständen verharrt. Das heißt, daß Lebensverhältnisse mit ungewöhnlichen Mitteln gebildet werden müssen. Es besteht eine gewisse Lebensart, die zum Lager wilder Tiere wird. (AY 446)

Rhythmus

Der Schüler muß ein Gefühl für die Bedeutung von Ordnung und Harmonie entwickeln. Sein Wesen und sein Leben sollten von einem heilsamen Rhythmus durchdrungen sein.

Jeder Mensch wird in sich unweigerlich jenen Rhythmus entwickeln, der sein ganzes Leben erfüllt. Der Rhythmus kann nur erkannt werden, wenn er in das Wesen des Menschen eindringt. (Br I, 49, 50)

Das Phänomen des Rhythmus wird von der Menschheit wenig verstanden. Rhythmus muß jedoch im gesamten Leben zum Ausdruck gebracht werden, in aller Arbeit, in sämtlichem Schaffen. Allein erfahrene Arbeiter verstehen, wie produktiv rhythmische Arbeit ist. Nur ein klar zum Ausdruck gebrachter Rhythmus vereinigt sich mit gleichen harmonischen Schwingungen in allen anderen Ländern der Erde zu einem Ganzen, woraus eine ungewöhnliche gegenseitige Hilfe erwächst. Trotz der Unsichtbarkeit dieser gegenseitigen Hilfe wird wahre Harmonie herrschen. (Br II, 214)

Wir heißen alles gut, was im Menschen das Gefühl von echtem Rhythmus erweckt. Das Gefühl für Rhythmus ist angeboren, doch wird es leicht von chaotischen Elementen überwuchert.

Rhythmus stellt Flügel dar. Die Menschen suchen die Verbindung zu Uns, doch wird dazu die klare Erkenntnis des inneren Rhythmus der erste Schlüssel sein. Ein feinfühliges Herz wird im Rhythmus der Harmonie erbeben. Der Mensch wird dadurch besser, tapferer und stärker, er macht sich dadurch zu einem würdigen Mitarbeiter im Irdischen wie Überirdischen, und er erkennt die Freude. (Br II, 605)

Beständige, rhythmische Arbeit fällt am leichtesten und wird die besten Ergebnisse hervorbringen.

Wir sollten uns bemühen, in unserem Tun einen bestimmten Rhythmus zu bewahren und Gelassenheit zu erlangen. (HR II/2, 444)

Im Zusammenhang mit Agni ist unregelmäßige, unrhythmische Arbeit besonders schädlich, und ein Rhythmus muß ganz ungezwungen zur Gewohnheit werden. (FW I, 511)

Es ist wichtig, sich mit der Bedeutung des Rhythmus vertraut zu machen. Von der menschlichen Arbeit sprechend, sollte man stets auf Rhythmus bestehen. Beständige und rhythmische Arbeit zeitigt die besten Ergebnisse. Wer sich des Rhythmus bewußt ist, liebt seine Arbeit. (Br I, 300)

Wer unstet zwischen Hast und Trägheit hin und herschwankt, wird keine ausgeglichene Gemütsverfassung finden und keine Verbindung zu den helfenden höheren Energien herstellen können.

Rhythmus ist der Vorfahr der Zusammenarbeit. Mangel an Rhythmus bedeutet Uneinigkeit; grober Rhythmus jedoch stumpft ab. So wird allein ein feuriges Bewußtsein nach Verfeinerung des Rhythmus verlangen.

Die Wohnstätte des Agni wird nicht vom Verstand erschlossen, sondern durch die Harmonie des Rhythmus. Genauso wie manchmal ein Gefäß nicht mit Gewalt geöffnet werden kann, sondern durch Rhythmus. Allein der echte Rhythmus bringt uns voran und bewahrt uns vor Verzögerung.

Es ist unzulässig, einen gestörten Rhythmus zu haben, zuweilen einen verzögerten und ein andermal einen beschleunigten. Auf diese Weise erfolgt ein ungeheurer und nutzloser Kräfteverschleiß.

Wer im feurigen Rhythmus voranzuschreiten begann, wird nicht abgleiten. Gerade dieser Rhythmus rettet vor kummervollen Grübeleien und führt im Geiste voran; beschränken wir daher die Wirksamkeit des Rhythmus nicht allein auf äußere Bewegung, führen wir ihn ins geistige Leben ein. (FW II, 17)

Lebensordnung des Aschrams

Der Tempel im Herzen ist nur das Fundament. Es muß, soweit wie die Umstände erlauben, durch eine entsprechende Lebensweise in der Welt umgesetzt werden.

Das äußere Leben gestaltet sich nach der inneren Notwendigkeit. Der Geist kann inmitten einer materialistischen Umwelt nur in der Lebensordnung eines Aschrams überleben und gedeihen. Je widriger die Verhältnisse sind, desto wichtiger ist ein regelmäßiges Leben.

Anstatt sich um einen strengen, ernsten Lebensaufbau zu bemühen, lechzen die Menschen danach, süße Träume zu hegen, sie verlangen nach leichten Errungenschaften, umgeben von der Magie 'okkultur Romane'. (HR II/1, 89)

Daher sollte man es lernen, sich die höchsten Gesetze zu eigen zu machen und das Leben nach ihnen aufzubauen. (Hier 143)

Ohne eine feste Ordnung unseres Lebens sind wir in Wahrheit Sklaven der ständig wechselnden Umstände.

System und Rhythmus haben eine entscheidende Bedeutung. Aus Biographien kann man entnehmen, wie Rhythmus den Geist und das Feuer stärkte. Natürlich, gegenwärtig wird viel vom Rhythmus gesprochen, aber er wird im Leben nicht befolgt. Das Denken ist äußerst chaotisch und die Lebensführung ungeordnet. Jetzt wird alles zugelassen, und der Mensch ist der Sklave von allem. (FW I, 387)

Das Leben des Weltmenschen krankt daran, daß er den vergänglichen Dingen zuviel und den ewigen zuwenig Raum einräumt. Er läßt sich durch allerlei Ablenkungen und scheinbare Zwänge aus einer natürlichen, höheren Ordnung des Lebens reißen. Wir werden ein geistiges Leben gegen das Treiben der Welt, gegen die Ansprüche von Familie, Verwandten, Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und Vereinskameraden nicht durchsetzen, wenn wir nicht strikt die Einhaltung der Lebensordnung des Heiligtums über alles andere setzen.

Man kann die Menschen nicht über die höheren Energien unterrichten, wenn ihre ganze Lebensweise ungeordnet verläuft. (Br I, 456)

Hütet euch vor jenen, die keine Zeit haben. Trägerische Geschäftigkeit zeugt vor allem von Unfähigkeit, die Kostbarkeit der Zeit und des Raumes zu nutzen.

Jetzt laßt uns über die erbärmlichen Müßiggänger und Dummköpfe reden, die den Pfad des Lebens versperren. Sie sind so rührig wie eine Pfefferdose; für sie stellt Arbeit immer eine Bitternis dar; sie sind aufgeblasen wie Truthähne. Sie denken sich Hunderte von Vorwänden aus, um die Lücken fauler Arbeit zu füllen. Sie können keine Stunde für das Dringendste aufbringen. In ihrer Dummheit bringen sie es fertig, anmaßend zu sein und das für sie Wesentliche abzulehnen. Sie sind genauso leistungsfähig wie jene, die anderen Zeit stehlen: Sie müssen vom neuen Aufbau ausgeschlossen werden; ihnen kann das Ziegelsteinetragen überlassen werden. (Gem 216)

Daher herrscht im Aschram des Lehrers ein fester, von den Erfordernissen des *Geistigen Pfades* bestimmter Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus. Der Bestimmung und den Aufgaben des Geistkämpfers entspricht eine männliche, ritterliche Lebensweise, geordnet durch die Anforderungen, die körperliche und geistige Übungen, die Verbindung mit der Höheren Welt und der Dienst stellen. Die *degenerierte* Lebensart der westlichen Gesellschaften, die in Selbstsucht und Wohlleben versinken, ist *Gift* für das höhere Selbst und ungeeignet für einen Kämpfer des Lichts.

Wer den Vorzug hatte, eine Rede von Uns zu hören, kann bezeugen, wie scharf eingeteilt und vielseitig Unsere Zeit verläuft. (BGM II, 337)

Höchste Lebensform

Die höchste Lebensform auf Erden ist die der *Bruderschaft* in *Schambhala*: Eine Gemeinschaft von *Heiligen* in der majestätischen Bergwelt des Himalaya, fernab vom Treiben in den Ebenen, die sich nur zu den Menschen hinabgeben, um zu helfen. Zögern wir nicht, diesem Ideal nachzustreben, uns innerlich und äußerlich dieser Lebensweise anzunähern. Scheuen wir uns

nicht, uns auszumalen, wie die *Meister* selbst ihren Tag ordnen, und ihnen auch darin nachzufolgen. Streben wir immer nach dem Höchsten! Ein jeder kann sich *im Geist der Bruderschaft* anschließen, indem er lebt wie sie.

Wenn ihr Unsere Gemeinschaft im Leben zum Ausdruck bringen wollt, so müßt ihr zuerst eine eigene Gemeinschaft bilden. Wir werden euch dabei behilflich sein. (BGM II, 358)

Euch aber steht es zu, an Unsere Gemeinschaft zu denken und dieser in harmonischer Arbeit nachzueifern. (Gem 17)

Die Menschen können Uns nachahmen, da jeder die Grundlagen der Bruderschaft im Leben zu bekunden vermag. Nur finstere Verneiner beharren auf der völligen Unanwendbarkeit des Bruderschaftsprinzips auf Erden. (Br II, 47)

Durch Nachahmung der Grundarbeiten der Bruderschaft können sich die Menschen in nützlicher Zusammenarbeit vereinen. Die Bruderschaft ist kein Mythos, und ihre Schritte nachzuahmen wird ein entscheidender Aufbau sein. Es ist nicht verboten, Erhabenem nachzufolgen. In allen Lehren wird vorgeschlagen, sich durch Vergleiche mit den besten und schwierigsten Errungenschaften zu messen. Indem man sich eine erhabene Aufgabe stellt, kann man vieles erreichen. Alle Gefahren werden sich als lächerliche Trugbilder erweisen. (Br I, 434)

Ein wahrer Schüler ist, wer in seinem Leben mehr und mehr das Leben der *Meister* widerspiegelt.

Da Unsere Schüler den Mikrokosmos der Bruderschaft in sich tragen, gibt es kein gleichgültiges Verhalten ihnen gegenüber. In ihnen offenbaren sich schrittweise die Einzelheiten Unserer Lebensweise, beispielsweise die Endlosigkeit der Arbeit sowie das Gefühl der Unendlichkeit in Bezug auf Wissen; die Einsamkeit und die Abwesenheit eines Hauses auf Erden; das Verständnis für die Bedeutung der Freude; der Sinn für die Erkenntnis der Möglichkeiten. (BGM II, 133)

Dabei kommt es auf jede Einzelheit an.

Es ist notwendig, jede Einzelheit zu unterstreichen, andernfalls werden sich die Sitten Unserer Gemeinschaft in euch nicht festigen. (Gem 91)

Das Konzept des *Inneren Klosters* erlaubt es jedermann, dieses höchste Ziel zu verfolgen, um eines Tages dorthin gerufen zu werden - selbst wenn er auf der untersten, von dem Ideal am weitesten entfernten Stufe beginnen muß: In der materialistischen Umgebung einer Großstadt, mit den Verpflichtungen einer Familie und eines weltlichen Berufes. Wer auf diesem Weg voranschreitet, wird sich mehr und mehr von der Welt lösen und nach und nach der höchsten Stufe nähern.

Der Ort

Wo und wie wird sich der Novize seine Zelle einrichten? Der *Tempel im Herzen* kommt, wenn nötig, ohne äußeren Sitz aus. Gleichwohl sehnt sich der Geistige nach Heiligen Stätten, nach Heimstätten des Geistes (*AUM 109*) in der Welt. Er wird nach Kräften bemüht sein, solche zu schaffen, soweit es nach den Umständen möglich ist.

Er kann beginnen, indem er wie der *Hl. Gregor d. Gr.* sein Haus in ein Kloster oder wenigstens wie die *Hl. Katharina von Siena* sein Zimmer in eine Zelle verwandelt. Das ist das mindeste, was auch in unserer westlichen Zivilisation jedermann möglich ist. Diese Zelle ist hinfort der geistige Mittelpunkt seines Lebens, sein Tempel, sein Königreich. Vor ihrer Tür beginnt die feindliche Welt.

Der Schüler muß mit den vorhandenen Mitteln eine Atmosphäre schaffen, die die geistige Anwesenheit des Meisters ermöglicht.

Auch wünsche Ich, daß ihr einen Raum in absoluter Reinheit bewahrt oder wenigstens eine Ecke, die dem Lehrer gewidmet ist. Man kann einen Lehnstuhl nahe dem Fenster vorbehalten, in dem niemand sitzen darf. (AY 196)

Des Lehrers Platz im verehrtesten Winkel des Hauses ist kein Aberglaube. Dies ist der Platz des Einen, der zum heiligen Abendmahl geladen ist. Er kann jeden Augenblick erscheinen, und es sollte erkennbar sein, daß Er erwartet wird. Dieses stete Zeichen der Erwartung und Bereitschaft ist wie ein Ruf aus dem offenen Fenster. (AY 413)

Der Raum bedarf keiner besonderen Einrichtung. Je einfacher er ausgestattet ist, desto besser. Er muß nur zweckmäßig für die geistige Arbeit sein. Ein Gebetsteppich und ein kleiner Altar mit einer Kerze und Bildern des Lehrers und des Tagesheiligen genügen.

Heiligenbilder dienen der geistigen Verbindung. (FW II, 269)

Seinen Kreuzgang wird der Schüler im nächstgelegenen Park oder Wäldchen finden.

Wenn sich die Tür der Zelle hinter ihm schließt, darf der *Unsterbliche* seiner höheren Bestimmung gemäß *im Himmel* leben. Möge er darauf bedacht sein, das keine zeitlichen Angelegenheiten und Gedanken die Heiligkeit dieses Ortes stören.

2. TAGESRHYTHMUS

Der *Tempel im Herzen* wird im Leben verankert, es wird zur Realität im Dasein des Schülers, es beginnt zu *leben* erst durch die feste Tagesordnung, die es ihm auferlegt.

Notwendigkeit der Tagesordnung

Ein fester Tagesrhythmus ist das entscheidende Charakteristikum des Lebens im Aschram und die erste und absolute Notwendigkeit jedes geistigen Weges. Durch ihn erst gewinnt das Wesentliche, die leitende Idee im Alltag Raum, alles andere wird in seine Schranken gewiesen.

Er ist ein fester Schild, ein Bollwerk, um die zahllosen Versuchungen und Ablenkungen der Zeit abzuwehren, die unerlässliche Bedingung, um die eigene Welt, den höheren Standpunkt zu verteidigen. Geben wir ihn auf, sinken wir hinab in die Wirren des irdischen Lebens. Halten wir ihn zuverlässig ein, steigen wir auf.

Der Rhythmus muß eingehalten werden. Wer immer den Wert der Beständigkeit erkannte, der ist den Feurigen Toren schon nahe. Man muß sich in allem zur Beständigkeit erziehen. Dann stellt sich Unermüdlichkeit ein und nachher Unbesiegbareit. (FW III, 485)

Es muß Zeit sein für Pflege und Ernährung der Seele – genau wie wir sie für den Körper einplanen. Das ist keine sinnentleerte Askese, sondern die einzige Möglichkeit, dem Leben unseres höheren Selbst Raum zu geben.

Die Tagesordnung ist der erste Ausdruck des Primates des Geistes, der Beherrschung der Umstände: Ihre Aufrechterhaltung ist wichtiger als die Anliegen, die von anderen, ungeistigen Menschen an uns herangetragen werden. Entscheidend ist, daß unser Leben unter einer geistigen Ordnung steht, nicht im Chaos des irdischen Treibens.

Die *Regel* des Inneren Klosters legt den Beginn und das Ende des Tages fest und teilt den Raum zu für die vier Lebenskreise Gebet, Dienst, Sorge um den Nächsten und Ausbildung. Alles erhält seinen angemessenen Platz zugewiesen, das Wichtige und Notwendige den Vorrang gegenüber dem weniger Bedeutenden. Der Raum für die materiellen Dinge wird eingeschränkt und der für die ewigen ausgeweitet.

Solange im Lauf des Tages keine *festen Zeiten* für Einkehr, Betrachtung und Gebet, für das Studium der Heiligen Schriften, die Verbindung mit der höheren Welt und die Zwiesprache mit dem Lehrer, für die Selbsterziehung des Schülers durch körperliche und geistige Übungen und für den Dienst an den Ordenswerken angesetzt sind und eingehalten werden, kann von einem geistigen Leben keine Rede sein. Es ist eine Schande, daß die Menschen ihre wertvolle Zeit mit allem Möglichen vertändeln und das Entscheidende vernachlässigen.

Das echte Streben nach Erkenntnis höchster Möglichkeiten sollte den größeren Teil des menschlichen Lebens, als die wesentlichste und anziehendste Beschäftigung, ausfüllen. (AY 158)

Gerade darin liegt das Übel unserer Zeit: Für jede erniedrigende Beschäftigung findet man unbeschränkt Zeit, doch für das Wichtigste erübrigt man nicht eine Stunde. (AY 451)

Brüder, ihr findet entschieden für alles bemerkenswert viel Zeit, doch für das Allerhöchste erübrigt ihr nur kurze Augenblicke. Wenn ihr dem Allerhöchsten nur so viel Zeit widmen würdet, wie ihr für die Mahlzeiten aufbringt, so wäret ihr bereits Lehrer. (Br II, 156)

Drei Säulen

Der spirituelle Tag ruht fest auf drei Säulen, den Zeiten im Tempel am Morgen, am Mittag und am Abend. Die Verankerung im Überirdischen gibt den nötigen Halt. Von diesen sicheren Häfen aus, den nächsten Zufluchtsort schon in Sichtweite, kann der Schüler sich für eine kurze, überschaubare Strecke auf das tobende Meer der Welt hinauswagen.

Unser Strahl weist wie ein Leuchtturm aus der Finsternis den Weg, und diesem Führer folgend, erreicht das Schiff den Hafen. (BGM I, 271)

Den Wanderer, der sein Heim schon sieht, kann nichts verwirren. (FW I, 523)

Jene wahren Wege, die der Menschheit helfen würden, werden wieder einmal vergessen. Nur das rechte Verstehen des Überirdischen kann eine Lösung der Verwirrung geben. Im Sturm muß man eine Vorstellung vom ersehnten Hafen haben. (Br II, 688)

Der weise Rat Salomos: „Auch das geht vorüber“ (FW I, 371; Br II, 495) läßt sich am besten praktizieren, wenn die Rückkehr in den Himmel kurz bevorsteht.

Von einem gewissen Samurai wird gesagt: Den ganzen Tag über kämpft er auf dem Schlachtfeld, und danach widmet er sich dem Tee; dennoch übt er die Teezeremonie nicht zwischen den Kämpfen aus, sondern kämpft zwischen den Teezeremonien; so geht er in jedem Augenblick den Weg des Samurai und Teemeisters. (Y. Inoue). Diesem Vorbild entsprechend müssen auch wir unser Denken ändern: Die alte Haltung lautete: Wir leben und arbeiten in der Welt und ziehen uns zwischendurch in die Einkehr zurück. Die neue Haltung ist: Wir leben auf der jenseitigen Ebene, im Aschram unseres Lehrers, besuchen nur kurz und vorübergehend den materiellen Plan und kehren sogleich in unsere Heimat zurück. So führen wir eine überirdische Existenz und gehen in jedem Moment den überzeitlichen Weg des Unsterblichen.

Am Morgen

Wie wird der Tag im Aschram als Schüler des *Meisters* aussehen? Er beginnt um 5 Uhr morgens im Tempel zu Füßen des Lehrers mit zwei bis drei Stunden körperlicher Übungen im Freien, Gebet, Meditation, Andacht und Studium der Heiligen Schriften.

Es ist besser, früh aufzustehen und sich zu früher Morgenstunde dem Lesen zu widmen. (HR II/1, 235)

Und des Morgens vor Tage stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete daselbst. (Mk 1, 35)

Am Morgen ist die Empfänglichkeit für die höheren Schwingungen besonders groß.

Im Strahl der Morgensonne senden Wir euch Unser Wort. (BGM I, 269)

Besser ist es, Entschlüsse auf den Morgen zu verlegen. Voll von Prana ist der Morgen. Der Morgen ist die Stunde der Erkenntnis. (BGM I, 324)

Wie die Menschen beobachten, ist das Hellhören bei Tagesanbruch besser. Der nächstliegende Grund hierfür ist natürlich die Tatsache, daß der Mensch während des Schlafens mit der Feinstofflichen Welt in Verbindung stand und in ihr seine feinstofflichen Eigenschaften gesteigert hat. (AUM 212)

Der Morgengedanke glüht durch die Berührung mit der Feinstofflichen Welt. Der Morgengedanke ist nicht nur infolge der Nachtruhe stark, sondern auch durch Berührung mit feinstofflichen Energien. (FW II, 204)

Der entscheidende Prüfstein ist, ob der Schüler die Disziplin aufbringt, früh aufzustehen und den Tag mit geistigen Übungen zu beginnen. Der Meister bietet Dir die Wohltat seiner Gegenwart und seine Unterweisungen an - Du willst ihn doch nicht warten lassen!?

Es kostet Überwindung und Willensstärke, die Welt der Träume zu verlassen und auf die Ebene der Erdschwere und der Aktion zurückzukehren. Der Geist benötigt etwas Zeit, um die Schwermut zu überwinden, die ihn nach der Rückkehr in den beengenden physischen Körper befällt. Wer aber zu lange im Bett bleibt, stiehlt der Hierarchie die Zeit, die ihr gebührt.

Es ist unerlässlich, daß wir uns zunächst im Bewußtsein der Unsterblichkeit, unserer Schülerschaft und höheren Bestimmung festigen, das innere Feuer wieder entfachen, Verbindung mit den Oberen aufnehmen und uns mit Freude füllen, bevor der irdische Tag beginnt. Wir müssen uns jeden Tag neu bereitmachen, den Kanal freiräumen, reinigen, damit der Geist wieder durch uns wirken kann. Es ist entscheidend für das seelische Gleichgewicht, ob wir den Tag im Aschram in den Bergen beginnen oder im Chaos in den Tälern.

An jedem Morgen erfüllt sich der Mensch statt mit Freude mit Furcht vor der Zukunft. (Br II, 799)

Zu Beginn des Tages tritt der Geistkämpfer als erstes vor seinen Meister und meldet sich zu Ausbildung und Dienst. Er sucht den Aschram auf und bekräftigt von neuem die Mitgliedschaft im *Orden*. Die Ordensbrüder verbinden sich

miteinander und versammeln sich um ihren Lehrer, um die Einheit zu festigen, ihr Gemüt zu stärken und die Weisungen und Aufträge für den Tag entgegenzunehmen: Wohin sendet mich der Orden heute?

Es herrscht Freude über jeden, der sich wieder um die Fahne schart, und Trauer über den, der nachlässig oder gar abtrünnig geworden ist.

In diesen Stunden legen wir das *Fundament* für die Verklärung des irdischen Tages. Wir schärfen den Willen und sammeln die Energie, die erforderlich sein werden, um der Welt die Stirn zu bieten und einen weiteren Tag den höchsten Pfad zu gehen. Wir nehmen den Geist des Aschrams auf, von dem wir in den nächsten Stunden zehren wollen. Wir kleiden uns in die geistige Rüstung, die uns in der Welt schützen und tragen soll.

Vor einer Reise muß man sich mit allem Vorrat eindecken. (Herz 525)

Wir sollten nicht eher hinausgehen, als bis wir die Freude über unseren Weg und die Begeisterung für die bestätigte Aufgabe (*FW II*, 393) wiedergefunden haben. Wenn die Weichen nicht am Morgen sogleich richtig gestellt werden, gelingt es im Lauf des Tages kaum mehr, in das richtige Gleis zurückzufinden.

In der Welt

So gestärkt, gehen die Schüler aus dem Tempel in die Täler hinunter wie Adam und Eva aus dem Paradies in die Welt, um ihren Pflichten nachzukommen.

Sie gehen diesen schweren Gang froh und guter Stimmung. Sie wissen: Jetzt geht es in den Kampf.

Selbst in den besten Schichten der Feinstofflichen Welt kann man unmöglich unbegrenzt verbleiben. Der eine wird traurig sein, von dort um neuer Erfahrungen willen ausziehen zu müssen, doch andere werden, wie erfahrene Krieger, zu neuen Siegen streben. (Br II, 265)

Jetzt gilt es, ihre höhere Existenz zu verteidigen und ihre Kräfte mit den Ungeistigen zu messen. Jetzt erfüllen sie ihre Bestimmung.

Die Welt bildet ein gigantisches Übungsfeld, um zu lernen, nur die göttliche Seite des eigenen Wesens zu offenbaren. Wer ein Meister werden will, muß über allem stehen, was sich ihm nähert (*BGM I*, 289). Jeder Schüler hat im täglichen irdischen Leben reichlich Gelegenheit, diese Fertigkeit herauszubilden.

Nur dort, unter Menschen und mitten im Leben können sie erproben und bestätigen, was sie in der Tempelschule gelernt haben. Nur dort, nicht im geschützten Bereich des Aschrams, erwerben sie die Errungenschaften eines *Meisters*. Innerlich, im Tempel, sind sie Schüler; nach außen, in der Welt, werden sie, soweit möglich, schon als Lehrer auftreten.

Beflügelte Menschen begegnen jedem Tag als einer neuen Möglichkeit. (Br II, 861)

Um ihre Aufgabe zu erfüllen, müssen die Schüler ihren Himmel verlassen und in die Hölle hinabsteigen. Sie kehren aber abends dorthin zurück und werden unten nur im Namen und im Auftrag ihrer Heimat tätig.

Das irdische Leben ist ein Zweikampf mit dem Chaos. Jeder kühne Krieger legt eine schwere Rüstung an und geht auf die Suche nach dem Drachen des Chaos. Der Krieger muß die Überirdische Festung verlassen, um die verborgensten Ungeheuer zu finden. Sie halten sich in tiefen Schluchten auf. Je schwerer das Unterfangen, desto lichter ist die Heldentat, desto siegreicher die Rückkehr des Kriegers in seine Festung. Möge der Mensch intensiv daran denken, daß seine Festung nicht auf der Erde ist. Ebenso muß man daran denken, daß alle irdischen Arbeiten um der Rückkehr in die Überirdische Festung willen vollbracht werden. (Br II, 803)

In der Welt ist es ratsam, nach der Tradition des *Stundengebetes* regelmäßig, am besten zu jeder vollen Stunde, eine *Gedankenkontrolle* vorzunehmen und sich zu vergewissern, daß man das Bewußtsein einer höheren Existenz nicht verloren hat. Man kann sich kurz gedanklich mit dem Lehrer verbinden, Zweifel, Schwanken oder Niedergeschlagenheit ausmerzen und - aus mitgeführten Zetteln - einen Spruch aus der Lehre lesen.

Wiederholet jede Stunde: „Nichts kann mich daran hindern, zum Lehrer zu eilen.“ (BGM II, 266)

Wiederholet: „Ich will nicht fallen!“ (BGM II, 42)

Möge die Bekräftigung des Lehrers zu jeder Stunde wiederholt werden. (Hier 372)

Die Gedanken des einzelnen sollten stets auf die Kette der Weißen Kräfte gerichtet sein. (Herz 466)

Man darf die Flamme hohen Denkens nicht einmal für eine Stunde in sich löschen. Herrlich ist es, wenn jemand hohes Denken unter allen Umständen in sich zu hüten vermag. (Br II, 651)

Man muß seine Gedanken überwachen, um den höchsten Wert auszusenden. (FW II, 240)

Man sollte sich in diesem kurzen Moment fragen: Verhalte ich mich so, wie es sich für einen würdigen Schüler des Meisters geziemt? Bedenke ich, daß Er mich beobachtet? Erfülle ich gewissenhaft Seine Aufträge und Anweisungen? Werde ich Ihm am Abend bei der Rückkehr in den Tempel noch in die Augen sehen können? Habe ich in der letzten Stunde meine göttliche oder meine animalische Seite zum Ausdruck gebracht? Bin ich auf dem Pfad geblieben, oder habe ich mich abbringen lassen? Habe ich mich den höheren Sphären weiter angenähert oder mich von ihnen entfernt?

Es ist hilfreich, sich manchmal zu fragen, wieviel bis jetzt von der Lehre im Leben angewendet wurde. (FW III, 559)

Sowie Du die Kontrolle über Deine Gedanken verlierst, sinkst Du herab zu einem gewöhnlichen Sterblichen und wirst wieder zu einem Bewohner der alten Welt. Du lebst dann nicht mehr in der erhabenen Sphäre des Aschrams, sondern wieder auf der ordinären materiellen Ebene.

Am Mittag

Am Mittag versammeln sich die Schüler erneut im Tempel, wenn nicht physisch, dann zumindest im Geiste. Diese Stütze in der Mitte des Tages ist wichtig, um das geistige Gebäude abzusichern, in dem wir geborgen sein wollen.

Wer sich mitten in der Welt befindet, muß sich nicht viel Zeit nehmen. Einige wenige Gedanken der Verbindung, Bekräftigung und Erhebung, der Freude auf die bevorstehende Rückkehr in die Heimat genügen. Selbst während der schlimmsten Beanspruchung durch die irdischen Geschäfte ist ein kurzes „Austreten“ immer möglich.

Wenige Minuten genügen, um sich seine wahre Natur und Aufgabe wieder vor Augen zu führen, das eine oder andere Mantram zu rezitieren und aus dem Vorrat guter Gedanken zu schöpfen, den man sich in ruhigeren Zeiten für diese Gelegenheit angesammelt hat (*Br II, 808*).

Eine solche Kurz-Meditation wird vor allem eine Reinigung von den weltlichen Ausstrahlungen, von schlechten Gedanken, Stimmungen und Begierden sowie eine Befreiung aus der Verstrickung in die Pesthöhle der Welt sein. Ihr werdet erfahren, wie hilfreich es ist, selbst für einen Augenblick die Last der materiellen Bedrückungen abzuwerfen und sich in eine bessere Welt zu erheben.

Am Nachmittag

Die angenommenen Schüler sind im allgemeinen nur halbtags berufstätig und kehren bereits nach Mittag in den Aschram zurück. Von dort aus leisten sie am Nachmittag nach Weisung der Oberen unentgeltlichen Dienst an den Werken des Ordens.

Für die Anfänger dient diese Zeit der Erziehung und Ausbildung, die sie erst fähig macht, in der Welt im Geist des Ordens zu wirken.

Am Abend

Spätestens um 18:30 Uhr treffen Lehrer und Schüler wieder zu zwei Stunden Tempelarbeit zusammen. Der Abend ist die Zeit, um die zerbeulte geistige Rüstung wiederherzustellen, sich von der Welt wieder zu lösen, zur Betrachtung überzugehen und die verletzte Seele zu heilen. Wir füllen uns wieder mit dem Geist des Tempels, der tagsüber in der Welt erstickt zu werden droht.

Sich nach Sonnenuntergang noch anzustrengen, ist sehr schädlich. Der Abend ist die Zeit der Abgabe. (BGM I, 324)

Ein Gebet ist zu jeder Zeit gut, es gibt jedoch zwei Zeitpunkte der Strömungsänderung, an denen die Hinwendung zur Höheren Welt besonders erwünscht ist - bei Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang. Außerdem ist es angebracht, die Höhere Welt vor dem Einschlafen anzurufen. Vor dem Eintritt in die heiligen Tore ist es notwendig, sein Bewußtsein zu reinigen. (AUM 71)

Der Abendgedanke ist durch die dem lebendigen Feuer verwandte völlige Verzückung gekennzeichnet. (FW II, 204)

Was immer mir im Laufe des Tages zustößt: Es muß mich die Gewißheit tragen, daß ich am Abend in den Tempel zurückkehren, mich in der Meditation reinigen und den göttlichen Frieden wiederfinden kann. Genau wie am Morgen müssen wir unser Lebensideal, die leitende Idee am Abend nach dem irdischen Tag wieder aufrichten und festigen, sonst werden wir in der Welt nicht bestehen.

Wie beim Tod treten wir dem Meister wieder entgegen und müssen Rechenschaft ablegen über die Gedanken, Worte und Taten des Tages, über alles, was wir im Namen der Hierarchie getan oder unterlassen haben: Haben wir das Gesetz der Schülerschaft eingehalten? Haben wir die Gelegenheiten zum Aufstieg genutzt, die uns geboten wurden? Haben wir uns den höheren Sphären einen Schritt weiter angenähert? Haben wir unseren Auftrag erfüllt? Haben wir umgesetzt, was wir uns am Morgen vorgenommen haben? Was können wir morgen besser machen?

Wären die Menschen fähig, sich über die Beschaffenheit eines Tages Rechenschaft zu geben, sie könnten vielen Schwierigkeiten entgehen. (FW II, 115)

Wie schön wäre es, wenn sich jeder nach des Tages Ablauf die Frage über die Beschaffenheit seiner Gedanken während dieser Stunden stellen würde! (Herz 16)

Wenn ich Ihnen begegne, werde ich dann die Kraft finden zu fragen, ob alle Aufgaben erfüllt sind? Sie werden sagen, wo wir erfolgreich waren und wo wir zurückgeblieben sind. (Br II, 195)

Der Gedanke, dieser Tag könnte der letzte sein und wir könnten morgen vor unserem ewigen Richter stehen, wird uns zeigen, wieviel noch zu tun ist, wie wir die verbleibende Zeit besser nutzen können und wie beschämend es ist, die Gelegenheiten zum Aufstieg zu versäumen, die jeder neue Tag bietet.

Der entscheidende Prüfstein ist, sich nach dem irdischen Tag nicht der Zerstreuung hinzugeben, sondern den weltlichen Geist abzuschütteln und erneut Besinnung und Sammlung im höheren Selbst zu pflegen. Der Geist benötigt etwas Zeit, um sich von den feindlichen Ausstrahlungen zu reinigen, denen er in der Welt ausgesetzt war - dann aber kann er nach den Mühen und Plagen des Tages die Freuden der Kontemplation genießen.

Das Konzept des *Inneren Klosters* erlaubt Dir, abends - wie beim Tod! - in die Heimat Deiner Seele zurückzukehren. Du kannst tatsächlich der Welt sterben, Deine Lasten und Sorgen zurücklassen und in einer höheren Sphäre leben, in der es keine materiellen Störungen und Beschränkungen gibt. Du kannst den heilsamen Rhythmus von Leben und Tod, von Wiedergeburt auf der materiellen Ebene im Wechsel mit Ausruhen in der überirdischen Welt im Laufe eines jeden irdischen Tages abbilden.

Der Aschram begibt sich um 22 Uhr zur Ruhe.

Beispiel einer Tagesordnung

Als Beispiel wird die Tagesordnung des Hamburger *Agni Yoga Tempels* aufgeführt:

05:00 h	Wecken
05:15 h	Gymnastik (Hatha Yoga)
05:45 h	Morgentoilette
06:00 h	Verbindung mit der Höheren Welt (Morgenmeditation)
07:00 h	Studium des Agni Yoga
08:00 h	Arbeit für Lebensunterhalt, ggf. außerhalb des Tempels
10:30 h	Morgenmahlzeit
11:00 h	Arbeit für Lebensunterhalt
13:45 h	Rückkehr in den Tempel, Mittagsmeditation
14:00 h	Ausbildung und Dienst im Tempel
15:30 h	Abendmahlzeit
16:00 h	Ausbildung und Dienst im Tempel
18:45 h	Gymnastik (Hatha Yoga)
19:00 h	Abendtoilette
19:15 h	Studium
19:45 h	Verbindung mit der Höheren Welt (Abendmeditation)
20:30 h	Persönliche Zeit
22:00 h	Nachtruhe

Wochen-, Monats- und Jahresrhythmus

Ebenso wie für den einzelnen Tag legt die *Ordensregel* auch für die Woche, den Monat und das Jahr einen heilsamen Rhythmus von Tätigkeit und Rückzug fest.

Wie der Tag, so ruht auch die spirituelle Woche auf drei Säulen: Der Schüler wird am Sonntag, am Mittwochnachmittag und wieder am Sonntag unverrückbare Zeiten festlegen, die der Bekräftigung des höheren Lebens dienen. Zwischen diesen Inseln der Ruhe, des Friedens, der Sammlung und Erhebung ist das tosende Leben nur ein kurzes Zwischenspiel, das sich gut bewältigen läßt.

Für das Jahr gilt: Wir müssen erkennen und uns daran gewöhnen, daß es Perioden der *vita activa* und der *vita contemplativa* gibt, Zeiten des Säens und Zeiten der Ernte. Welchen Erfolg wird derjenige haben, der zu säen versucht, wenn es Zeit zu ernten ist? Jede Stunde des Tages, jeder Tag der Woche und jeder Monat des Jahres hat eine besondere Energie, die nur zu dieser Zeit genutzt werden kann.

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit; suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit,

reden hat seine Zeit; lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit. (Pred 3, 1ff)

Ebenso wie die Tages- und Wochenrhythmen müssen wir die Bedeutung der Jahreszeiten wieder erforschen: Den Herbst als die Zeit der Ernte, den Advent der Besinnung auf die geistigen Grundlagen und des Pläneschmiedens für den Neuanfang, das Frühjahr als die Zeit, mit frischer Energie die geistigen Vorhaben umzusetzen, Michaeli als den Endkampf vor der Ernte, usw.

Die Gedenktage der Heiligen und Glaubenshelden und die Feiertage des Jahreskreises sind wie Leuchtfeuer, deren Glanz den Alltag erleuchtet. Die Gemeinschaft wird sie würdig als Zeiten der Erhebung und der Vergeistigung begehnen.

Gedenktage stellen einen nützlichen Rhythmus her. (FW II, 148)

Feierlichkeit erblüht besonders zu den Gedenktagen der großen Helden. Wir korrigieren auch nicht die nur bedingt gültigen Termine der Feiertage. Was Uns betrifft, so senden Wir gute Gedanken zu den von der Menschheit festgesetzten Feiertagen. (Br II, 125)

Wir arbeiten die gesamte Zeit, inmitten anstrengendster Bedingungen, doch auch Wir haben Feiertage. Diese bestehen darin, daß Wir zu gegebener Zeit zu den höheren Sphären streben. (Br II, 363)

In ewiger Tätigkeit besteht Unser Feiertag. (BGM II, 124)

3. SPIRITUELLE DISZIPLIN

Leben im Aschram zur Gewohnheit machen

Die erste äußere Aufgabe des Aspiranten ist, das Bewußtsein des Weisheitsschülers in der Welt zu bestätigen, indem er sich die Lebensordnung des Aschrams zur unabänderlichen *Gewohnheit* macht. Der Wechsel von Zeiten in der Welt mit Stunden zu Füßen des Lehrers bestimmt hinfort sein Leben. Allein dieser feste Tagesrhythmus ist schon heilsam für das Gemüt.

Ein Rhythmus muß ganz ungezwungen zur Gewohnheit werden. (FW I, 511)

Es ist von höchster Wichtigkeit, sich durch keine weltliche Macht von der Einhaltung der Lebensordnung des Aschrams abhalten zu lassen. Du darfst keine einzige Schulstunde versäumen, die der Lehrer Dir anbietet. Gerade durch die Bestätigung einer festen Lebensordnung bekräftigen wir das Primat des Geistes über die äußeren Umstände. Nur treue Umsetzung verwirklicht das Ideal des *Tempels im Herzen*.

Es ist für einen Yogi von Nutzen, einen gut abgestimmten Kreis um sich zu haben, um den sich nahenden kosmischen Wellen eine gewisse Form zu verleihen. Wenn Ich daher von Harmonie spreche, denke Ich nicht nur an Feinfühligkeit, Ich weise auf einen nützlichen Aufbau hin. (Hier 397)

Wer es sich zur *unanfechtbaren Gewohnheit* macht, morgens, mittags und abends den Tempel aufzusuchen, das höhere Bewußtsein wiederherzustellen

und vor das Angesicht des Lehrers zu treten, der kann in den kurzen Zwischenzeiten in der Welt nicht allzu tief fallen. Jedenfalls wird er sich in wenigen Stunden, bei der nächsten Tempelarbeit, rasch wieder erheben, so daß durch eine Schwäche oder ein Nachgeben nur vorübergehender Schaden entstehen kann.

Es muß im Leben des Schülers Fundamente geben, die er nicht ständig überdenkt, an denen er den zersetzenden Intellekt nicht nagen läßt, sondern die er gewohnheitsmäßig ausführt. Zu diesen Grundlagen gehört die seit Jahrtausenden erprobte klösterliche Lebensordnung.

Warum bestehe Ich darauf, jeden Tag Notizen zu machen? Damit der Rhythmus eingehalten wird. Wer immer den Wert der Beständigkeit erkannte, der ist den Feuigen Toren schon nahe. Man muß sich in allem zur Beständigkeit erziehen. Dann stellt sich Unermüdllichkeit ein und nachher Unbesiegbarkeit. (FW III, 486)

Das Legen dieses Fundamentes ist der Anfang von allem. Die äußere Disziplin ist der Grundstein, auf dem die langwierige Änderung des Bewußtseins ganz allmählich aufgebaut werden kann. Der Aufbau geht stufenweise voran. Die erste, unterste Einweihungsstufe hat erklommen, wer sich treu an die Regel des äußerlichen Lebens hält. Der Geist des *Meisters*, mit dem wir uns anfüllen wollen, ist zuallererst ein Geist der Disziplin.

Disziplin ist der Anfang von allem. (BGM II, 250)

Disziplin wahren heißt, das Unwichtige dem Wichtigen, das Niedere dem Höheren opfern. Ohne Selbstdisziplin geht das Erhabene in der Fülle des Alltäglichen unter.

Warum erliegen wir den Versuchungen der Welt so rasch? Warum gelingt es uns so selten, unsere guten Vorsätze zu verwirklichen, gegenüber den Widerständen der Umwelt durchzusetzen? Weil es uns an Disziplin fehlt. Der Grund für die Nichtanwendung der hohen Lehren, für die Nichtbefolgung der höchsten Ratschläge ist in den meisten Fällen Disziplinlosigkeit (*Br II, 693*).

Zügellosigkeit und Verrohung haben jetzt unbeschreibliche Ausmaße erreicht. (AUM 109)

Der auszehrende Mangel an Disziplin bringt Zersetzung mit sich. (Herz 395)

Nicht nur für den Krieg, sondern auch für geistige Verteidigung bedürfen die Massen der Disziplin. (FW II, 332)

Disziplin ist die unentbehrliche Grundlage eines jeden höheren Weges, das unabdingbare Mittel für den irdischen Menschen, der einen überirdischen Weg geht, die einzige Möglichkeit des Geistkämpfers, seine eigene, innere Welt, das *Innere Kloster* gegen die Raserei der äußeren Welt zu verteidigen. Die materiellen Umstände auf dem ewigen Pfad durch die Welten, Zeiten, Kulturen und Daseinsebenen sind so verschieden, wie es nur denkbar ist; die spirituelle Disziplin ist überall dieselbe. Jahrtausendealte Erfahrung lehrt, daß ein geistiges Leben ohne sie nicht möglich ist.

Die Grundlage der Lehre Buddhas ist Disziplin. Geistig und körperlich strebte der Mönch in der Gemeinschaft, um auf dem Pfad zu bleiben. Die

ersten Jahre erduldet er schwere Prüfungen des Gehorsams. Es war ihm untersagt, sich durch asketische Übungen abzutöten, doch es war ihm auferlegt, den Kampf allein nach Grundlagen des Geistes zu führen. So streng lehrte Buddha seine Schüler. Wahrlich, nur am geistigen Kampf fanden sie ihre Freude. Erst als der Wille des Glaubenseiferers löwenähnlich wurde und der silberne Zaum des Geistes auf den Gefühlen des Schülers glänzte, lüftete der Herrscher ein wenig den Schleier und gab eine Aufgabe. Erst dann wurde der Schüler allmählich in die Geheimnisse des hohen Wissens eingeweiht. (BGM II, 251)

Das ganze Leben in der Gemeinschaft war strenger Disziplin unterworfen; die Grundlage der Lehre Buddhas war eiserne Selbstdisziplin, um unkontrollierte Gefühle und Gedanken zu zügeln und einen unbeugsamen Willen zu entwickeln. (H. Roerich, Grundlagen des Buddhismus, 33)

Sie ist die Grundlage jeder geistigen Gemeinschaft.

Ihr wißt, daß in Unserer Gemeinschaft strenge Bedingungen herrschen. Viele soziale Organismen schenken der inneren Bildung ihrer Mitglieder keine Beachtung. Wenn ihr euch Unsere Disziplin aneignet, könnt ihr dort keine Gemeinschaft erkennen, wo nur äußere Zeichen von ihr gewahrt werden. (Gem 232)

Es ist nützlich, überall die Spuren von Disziplin zu beobachten. In Sachen dieser kollektiven bewußten Disziplin sollte man den japanischen Zen-Klöstern Beachtung schenken. Es ist selten, daß Hierarchie und Zusammenarbeit ohne Zwang bewahrt werden. Disziplin sollte als organisierte, freiwillige Zusammenarbeit betrachtet werden. Wo es Uneinigkeit gibt, sind weder Gedeihen noch Sieg zu erhoffen. (Herz 571)

Die Grundlage der Gemeinschaft liegt in der Freiheit des Denkens und der Ehrfurcht vor dem Lehrer. Den Lehrer anerkennen heißt, wie Feuerwehrleute in Reih und Glied den Brand bekämpfen. Wenn jeder ohne Ordnung von der Quelle zum Brand eilt, wird die Quelle zertrampelt werden, ohne Nutzen zu bieten. (Gem 98)

Disziplin stützt innere Haltung

Wir hatten gesagt, daß letztlich die inneren Errungenschaften zählen, nicht äußere Übungen.

Genauso richtig ist aber, daß Inneres und Äußeres untrennbar miteinander verbunden sind. Das können wir uns zunutze machen, um uns den Weg zu erleichtern:

Die rein äußerliche Disziplin wirkt auf Deine innere Haltung zurück: Wenn Du Deinen Entschluß, ein Tempelschüler zu werden, dadurch bekräftigst, daß Du Dir die Lebensordnung des Aschrams zur unabänderlichen täglichen Gewohnheit machst, festigst Du dadurch auch Dein Bewußtsein als Ordensbruder. Der berechnete Stolz darauf, von dem höchsten Pfad zumindest äußerlich nicht abgewichen zu sein, einen Sieg über das niedere Selbst errungen zu haben, erhebt auch Deinen Geist. Das gestärkte Bewußtsein erleichtert wiederum die Einhaltung der spirituellen Disziplin, und so fort.

Disziplin muß als der heilsame Rhythmus erkannt werden. (AUM 355)

Aus Biographien kann man entnehmen, wie Rhythmus den Geist und das Feuer stärkte. (FW I, 387)

Mit anderen Worten: Wer es umsetzt, stärkt, wer die Verwirklichung nicht durchhält, schwächt das Ideal.

Jede Disziplin kräftigt. (AUM 350)

Zucht des Geistes stärkt den Weisen. (FW II, 42)

Du siehst: Die rein äußerliche Disziplin ist ein wichtiges Hilfsmittel auf dem *Pfad*. Es ist die schwerste Aufgabe, inmitten des Treibens der Welt das Bewußtsein eines unsterblichen Weisheitsschülers zu bewahren; wir werden sie nur meistern, wenn wir treu an der Disziplin des äußeren Lebens festhalten. Der neue Mönch des *Inneren Klosters* benötigt, weil er mitten in der Welt viel stärker gefährdet ist, nicht weniger, sondern *mehr* Disziplin als sein Vorfahre hinter materiellen Mauern.

Es gibt nicht nur den Teufelskreis, bei dem ein schwaches Bewußtsein durch mangelnde Einhaltung der Regel weiter herabgezogen wird, sondern auch den *Engelskreis*, den *circulus virtuosus*, bei dem sich inneres Bewußtsein und äußere Bekräftigung gegenseitig verstärken.

Durch eigene Erfahrung kann man bemerken, wie das Äußere zu Innerem wird - zu Unveräußerlichem. (Herz 198)

EINFÜHRUNG IN LEBENDIGE ETHIK (AGNI YOGA)

Heft 1 Der unsterbliche Mensch

I. Erweiterung des Bewußtseins

Heft 2 Bedeutung und Erweiterung des Bewußtseins
Heft 3 Erkenntnis der höheren Wirklichkeit

II. Die geistigen Grundlagen des Seins

Heft 4 Das Evolutionsgesetz
Heft 5 Die Hierarchie
Heft 6 Die Bruderschaft von Schambhala
Heft 7 Karma - Das Gesetz von Ursache, Wirkung und Verantwortung
Heft 8 Tod und Wiedergeburt
Heft 9 Das Gesetz der Entsprechung

III. Die überirdischen Welten

Heft 10 Die überirdischen Welten
Heft 11 Die Feinstoffliche Konstitution des Menschen

IV. Bestimmung, Weg und Ziel des Menschen

Heft 12 Die Bestimmung des Menschen
Heft 13 Weg und Ziel des Menschen

V. Der Neue Mensch: Geistiger Schüler

Heft 14 Leben im Aschram des Lehrers

Dreifache spirituelle Disziplin

Heft 15 Verteidigung des höheren Bewußtseins
Heft 16 Tagesrhythmus
Heft 17 Ernährung nach geistigen Grundsätzen

Drei Lebensgrundsätze

Heft 18 Gehorsam
Heft 19 Leben in zwei Welten
Heft 20 Selbstlosigkeit

Ausbildung zur Meisterschaft

Heft 21 Reinheit I - Überwindung des niederen Selbst
Heft 22 Reinheit II - Reinigung des Körpers, der Gedanken und Gefühle
Heft 23 Reinheit III - Festigkeit
Heft 24 Reinheit IV - Die Welt überwinden
Heft 25 Reinheit V - Gelassenheit
Heft 26 Psychische Energie
Heft 27 Weisheit
Heft 28 Macht
Heft 29 Höhere Fertigkeiten des höheren Selbst

Spirituelles Leben

Heft 30 Verbindung mit der Höheren Welt (Meditation)

VI. Die Neue Welt: Herrschaft des Geistes

Heft 31 Vita Activa: Dienst
Heft 32 Alte und Neue Welt
Heft 33 Die Neue Welt I
Heft 34 Die Neue Welt II
Heft 35 Errichtung einer irdischen Hierarchie
Heft 36 Die ersten Schritte