

# LEBENDIGE ETHIK

(AGNI YOGA)



*Heft 22*

## REINHEIT II: REINIGUNG DES KÖRPERS, DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

3., überarbeitete Auflage 2014

*Schule für Lebendige Ethik*

*Beselerstr. 10*

*22607 Hamburg (Othmarschen)*

*mail@lebendige-ethik-schule.de*

*www.lebendige-ethik-schule.de*

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

## REINHEIT II

### REINIGUNG DES KÖRPERS, DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

#### *1. Reinigung und Verfeinerung des Körpers*

Funktion des Körpers .....	3
Beherrschung des Körpers .....	4
Begierden des Körpers überwinden .....	5
Verfeinerung des Organismus .....	6
Sexuelle Frage .....	9

#### *2. Reinigung und Verfeinerung der Gedanken*

Macht der Gedanken .....	14
Gedankenkörper .....	16
Überwachung der Gedanken .....	17
Gedankliche Beherrschung der Begierden .....	18
Gedanken selbst bestimmen .....	20
Gedanken hervorrufen und ausschalten .....	22

#### *3. Reinigung und Verfeinerung der Gefühle*

Gefühlkörper .....	24
Gefühle selbst bestimmen .....	24
Gefühle hervorrufen und ausschalten .....	26

#### *4. Reinigung und Verfeinerung des feinstofflichen Körpers ....* 27

*Quellen und Abkürzungen in Heft 1*

## 1. REINIGUNG UND VERFEINERUNG DES KÖRPERS

Das niedere Selbst manifestiert sich im physischen Körper, den Gedanken und den Gefühlen. Wenn wir es umwandeln wollen, müssen wir alle drei beherrschen, reinigen und verfeinern.

### *Funktion des Körpers*

Den *Geistigen Pfad* beschreiten heißt nicht, den Körper zu vernachlässigen. Ihr sollt ihn nicht gering schätzen oder durch Askese schwächen.

*Wozu Askese? Wollt ihr denn leiden, indem ihr euren Körper martert?*  
(BGM I, 276)

Er ist die eine, die sichtbare Hälfte unseres Wesens. Geist ohne Materie ist nichts. Der Geist kann auf Erden nur durch Materie in Erscheinung treten und wirken. Der Körper ist die irdische Behausung, der Tempel der Seele. Er ist von oben verliehen und muß im Auftrag der Hierarchie genutzt werden.

*Wisset ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? Wenn jemand den Tempel Gottes verdirbt, den wird Gott verderben, denn der Tempel Gottes ist heilig; der seid ihr. (1. Kor 3, 16, 17)*

*Um auf allen Ebenen, allen Lebensplänen wirken zu können, muß das Ego sich einer individuellen Form bedienen und aus jedem der vier Zustände der Substanz einen separaten Träger entwickeln, die, zusammengenommen, die Offenbarungsebene bilden. Jedes individuelle Ego muß für sich selbst eine Form oder einen Träger erschaffen aus der Substanz, die jedes dieser Universen bildet, um darin und mit dessen Hilfe leben, erkennen und schließlich die Substanz jeden Universums beherrschen zu können.*  
(TL IV, 183)

Laßt uns den Leib als das notwendige *Werkzeug* ansehen, durch das allein sich unsere göttliche Natur auf Erden offenbaren und betätigen kann, mit dem das höhere Selbst seine Ziele in den materiellen Sphären verfolgt.

*So treffen sich Geist und Materie und vereinigen sich im Menschen, jedes für sich bestehend und doch eine Wesenheit bildend. So erhält der Geist das Werkzeug, dessen er zu seiner Offenbarung in der Materie und zum Erlangen aller Erkenntnisse bedarf, die er durch das Leben in der Formwelt erwerben kann. (TL II, 56)*

Er ist unser „*Bruder Esel*“, wie ihn die Mönche nennen: Ein guter Kamerad und Mitarbeiter, der mit geeigneter Nahrung versorgt, geübt und erhalten werden soll. Er darf aber keinesfalls die Führung übernehmen - es sei denn, Ihr wolltet Euch selbst zu Eseln machen. Ihr - das heißt: Eure Seele - ist bestimmt, wie ein Reiter den Esel zu lenken, zu nutzen und ihn Ihren Zwecken dienstbar zu machen.

*Wenn das Maultier seinen Karren ziehen kann, muß es auch möglich sein, daß des Menschen Geist den Körper zwingt, sich an der Arbeit zu erfreuen. Der Maulesel beeilt sich, seinen Reiter vor Unwetter zu schützen.*  
(BGM II, 7)

*Für die Jugend ist es notwendig zu wissen, wie weise es ist, Körper und Geist für den Aufstieg vorzubereiten. (FW I, 489)*

Je geeigneter der Körper für das Tätigwerden in der Welt ist, desto wirksamer kann der Geist durch ihn handeln. Ein kranker Körper behindert auch den innewohnenden Geist.

*Jede Energie muß in Tätigkeit erprobt werden. Sogar die Muskeln müssen erprobt werden. Wenn Körper und Geist aus Faulheit dahinsiechen, ist es unnütz, eine Rechtfertigung zu suchen. (AUM 351)*

*Die Erzieher werden den Einklang zwischen Vorherrschaft des Geistes und Gesundheit des Körpers stärken. (Br I, 601)*

*Reinheit des Geistes setzt Reinheit des Körpers voraus. (BGM II, 238)*

### *Beherrschung des Körpers*

Der erste Schritt, um zu einer Beherrschung des Körpers zu kommen, ist, sich die Dualität unserer Natur wirklich bewußt zu machen. Solange wir uns mit dem Körper identifizieren, werden wir sein Sklave sein. Wir müssen uns als den Geist erkennen, der berufen ist, den Körper zu beherrschen,

Wenn wir diese Haltung errungen haben, können wir den Kampf aufnehmen. Natürlich wird sich der Körper dem Geist nicht widerstandslos unterordnen. Er ist wie ein eigenes, halb bewußtes Lebewesen, das sein Interesse an Nahrung, Genuß, Trägheit und Sicherheit verfolgt und seine Launen, Gewohnheiten und Neigungen hat, an denen es hängt. Diese müssen unter die Herrschaft des Geistes gebracht werden.

Immer wieder ist der Geist gezwungen, den Körper regelrecht anzutreiben, um dessen Trägheit zu überwinden. Eine unabhängige und beherrschende Stellung gegenüber dem Leib muß sich der Geist erst mühsam erringen.

*Der Leib fürchtet den Geist wie der Sklave seinen Herren. (BGM I, 104)*

Die Beherrschung des Körpers ist die einfachste geistige Übung und die Grundlage aller weiteren. Höhere Übungen wie Gebet und Meditation gelingen nur, wenn der Körper nicht stört, das heißt: gesund und ruhig ist.

Die Ausbildung des Geistkämpfers enthält also auch körperliche Übungen. Er wird ihnen im Tagesverlauf bestimmte Zeiten widmen, am besten im Freien.

Die geeignetsten, für jedermann anwendbaren Übungen sind die Asanas des Hatha-Yoga. Sie ermöglichen eine ruhige, langsam fortschreitende Verbesserung der wesentlichsten Körperfunktionen ohne irgendwelche Hilfsmittel. Sie zwingen den Körper Schritt für Schritt unter die Herrschaft des Geistes. Mit ihrer Hilfe kann ein jeder üben, sich selbst zu besiegen. Er mißt seinen Fortschritt nicht an anderen, sondern an sich selbst: An seinem eigenen Stand am Vortag oder im Vorjahr. Das Büchlein von K. Zebroff „Yoga - Übungen für jeden Tag“ enthält ein gutes Übungsprogramm.

## *Begierden des Körpers überwinden*

Das Gebot, üble Gewohnheiten und schlechte Eigenschaften abzulegen, bezieht sich vor allem auf die vielen Begierden des Körpers, die wir lernen müssen zu beherrschen. Es ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung des Schülers, das Verlangen nach Tabak, Alkohol, Süßigkeiten, Überessen und dergleichen sowie allgemein nach Bequemlichkeit und Lebensgenuß zu überwinden. Der Geist muß den „Bruder Esel“ so erziehen, daß er möglichst wenig Ansprüche stellt und sich mit dem zufriedengibt, was unbedingt notwendig ist.

Geben wir dem niederen Selbst Nahrung, so entwickelt sich dieses auf Kosten des höheren. Speisen wir dagegen unsere geistige Natur, so wächst diese und das niedere Wesen schrumpft. Das niedere Begehren ist wie ein Wurm in unserem Inneren: Wenn wir ihn füttern, wird er immer größer und mächtiger und herrscht über uns.

*Je mehr er seinen Bedürfnissen nachgibt, desto mehr beherrschen sie ihn. (TL VII, 354)*

Wenn wir ihn aber im Zaum halten und ihm immer weniger geben, befreien wir uns von dem Drachen, er verkümmert allmählich und hört schließlich ganz auf, uns zu belästigen.

*Laßt das niedere Selbst ganz unbeachtet - und das ist das einzige, was es fürchtet. Wenn ihr euch weigert, ihm die Substanz zu geben, die es zum Leben braucht, nämlich die Substanz eurer eigenen bösen Gedanken und Worte, so wird es machtlos, wird es immer schwächer und löst sich nach dem Tode schnell auf, ja sogar schon vor dem Tode, wenn es sich um einen Meister oder um vorgeschrittene Schüler handelt, die es getötet haben, indem sie es durch Gutes überwandern und so seine Natur verändern. Kräftige und ernähre das niedere Selbst nicht durch Furcht vor seiner Wirkung auf dich, oder indem du seine Macht über dich anerkennst. (TL III, 114)*

*Es ist unmöglich, mit dem Schwert in einem einzigen Schlage alle Köpfe der Hydra abzuhaue. Es wurde gesagt, daß jeder ihrer Blutstropfen einen neuen Sprößling hervorbringt. Dies bedeutet, Maßnahmen solcher Art ergreifen zu müssen, daß das Ungeheuer des Hungertodes stirbt. Man muß seine Ernährung unterbinden, und es wird verschwinden. (Br II, 480)*

*Der Mensch sollte nicht nur fähig sein, aufwärtszuschauen, sondern auch in seine eigenen Tiefen zu blicken. In der Tiefe des Kelches ruht eine alte Giftschlange, die durch jede falsche Bewegung geweckt werden kann: Sie vollbringt Böses, raubt Kräfte, überdeckt gute Absichten. In beharrlichem Bemühen vermag er in sich eine Eigenschaft zu entwickeln, durch die er den Winkelzügen der Giftnatter widerstehen kann. Bei Herzensreinheit wird er das Maß spüren, nach dessen Überschreiten die Herrschaft der Giftschlange eintritt. Indem er diese Grenze spürt, schiebt der Mensch eine geplante Tat zunächst auf, und dann treten weitere Zeichen ein. Die Hauptsache ist, sich zweifelhafter Handlungen zu enthalten. Jene Grenze vermag der Mensch wahrzunehmen, ohne dabei die Giftnatter zu wecken. Es ist besser, in seinen Handlungen wählerisch zu sein, als hernach das Begangene zu bereuen. (Br II, 478)*

Äußerlich ist der feste Entschluß erforderlich, gewisse Dinge automatisch und ohne jede Überlegung schlicht nicht mehr zu tun, zum Beispiel kein Fleisch oder keine Schokolade mehr zu essen, keinen Alkohol mehr zu trinken oder nicht mehr zu rauchen. Einmal muß Du ohnehin die Anstrengung unternehmen, diese Geißeln loszuwerden - warum also nicht sogleich darangehen, anstatt sie auf die nächste Daseinsebene mitzuschleppen! Halten wir uns immer vor Augen: Die *Seele*, unser wahres Ich, hat *kein* Verlangen nach all diesen Dingen, es ist nur der Leib, der um sie bettelt wie ein Hund.

*Ist dieser Wunsch selbstisch, unreif oder noch ungeformt, sprecht zu ihm mit aller euch zu Gebote stehenden Willenskraft: "Ich begehre diese Sache nicht, mögen auch Verstand und Körper sie hundertmal begehren. Sie ist nicht in Einklang mit dem universellen Gesetz, also ist es nicht wirklich mein Wunsch." Wenn ihr das mit genügender Intensität tut, werdet ihr finden, dass dieser Wunsch in sich zusammenschumpft und sich auf leisen Sohlen entfernt. Ihr bemerkt plötzlich, dass ihr von ihm frei seid und dass ein höherer Wunsch an seine Stelle getreten ist. (TL IX, 445)*

Ganz beherrschen kann allerdings im physischen Körper niemand seine atavistische, animalische Natur.

*Solange der göttliche Funke im Menschen durch die Zustände der Materie gefesselt ist, so lange wird er auch mehr oder weniger der Sklave jener Zustände bleiben. (TL II, 82)*

*Solange das Ego einen Körper besitzt, gibt es keine Vollkommenheit in dem Sinn, wie das Absolute vollkommen ist. Der Abgrund zwischen Geist und Materie ist unüberschreitbar; die Materie muß wieder in reine Energie verwandelt werden, ehe dieser Abgrund überschritten werden kann. (TL III, 120)*

### *Verfeinerung des Organismus*

Selbsterziehung ist nicht nur eine geistige, sondern auch eine materielle Angelegenheit. Sie bedeutet: *Dich selbst*, Deinen Organismus, Deinen physischen Apparat immer mehr zu vergeistigen, so daß aus dem alten Adam schließlich ein höheres Wesen hervorgeht, das den Anforderungen des Geistes besser entspricht.

*Wir verstehen unter Vervollkommnung die Verbesserung eines realen Apparates. Durch Verstehen des physischen Apparates müssen die Menschen nach verbesserten Formen streben. (Gem 231)*

*Im geistigen Streben ist die Gestaltung der Menschen die höchste Aufgabe. Die stoffliche Form des Menschen entspricht nicht dem Gesamtplan der Evolution. Die Schöpfung der menschlichen Form wird als die höchste kosmische Aufgabe angesehen. Das Schmieden des Geistes ist so mächtig, daß selbst eine grobe Hülle ungewandelt werden kann. (U II, 387)*

*Auch die Umwandlung des physischen Körpers sollte als eine Form des Heldentums verstanden werden. Die Menschen müssen sich an die Tatsache gewöhnen, daß die Vervollkommnung der Daseinszustände beschleunigt werden muß. (FW I, 47)*

Wie die höhere Welt ein verklärter irdischer Zustand (*Herz 332*), so ist die höhere Evolutionsstufe, der *Gottmensch*, auch in leiblicher Hinsicht ein vollkommeneres Wesen als der heutige Mensch.

*Wir sind verpflichtet, unseren Organismus zu verfeinern, damit er zu einem würdigen Gefäß wird. (FW I, 483)*

*Als Instrument müßte der Leib eine volle Fülle an Können erwerben, eine totale Geeignetheit, was immer sein Besitzer auch von ihm verlangen mag, selbst wenn es weit über dem liegt, was heute möglich ist. Der Leib wäre weiterhin ein Offenbarungsgefäß höchster Schönheit und Entzückung, er ließe die lichte Schönheit des Geistes in sich aufwallen und von sich ausstrahlen, wie eine Lampe das Leuchten der Flamme in ihr von sich gibt. Dies würde die totale Vollkommenheit des vergeistigten Leibes sein. (Sri Aurobindo)*

Wir können uns das nicht konkret und materiell genug vorstellen: Die Chemie unseres Körpers muß verändert, nämlich gereinigt und verfeinert werden.

*Es gibt verschiedene Mittel, den grobstofflichen Körper zu verfeinern. Verklärung des dichtphysischen Körpers muß auch vom geistigen Gesichtspunkt her verstanden werden; denn während wir im physischen Körper weilen, ist es schon möglich, feinstofflicher zu werden. Der Agni Yogi, der sich der Feuertaufe und feurigen Umwandlung unterzogen hat, weilt nicht mehr in einem grobstofflichen Körper; denn sobald er feurige Ströme empfängt, verändert sich sein ganzes Wesen. Die Grundlage dieser Erfahrung feuriger Umwandlung der Zentren ist Verfeinerung. (FW III, 173)*

Der Gottmensch der 6. Rasse wird einen höheren Körper heranbilden, als ihn der heutige Tiermensch besitzt. Er wird feiner, geistiger und damit den Verhältnissen in der jenseitigen Welt ähnlicher sein.

*Die Erwähnung des Astralen bezieht sich auf die künftigen Experimente der Verdichtung des Astralkörpers. Unter irdischen Bedingungen wird die psychische Energie geschult, um das Bewußtsein mit einer neuen Körperart vertraut zu machen. Ich habe bereits auf das Experiment mit dem Astralkörper hingewiesen, das im Zuge der Evolution stattfinden muß. (AY 445)*

*Es ist wahr, daß in der kommenden sechsten Rasse das Gewebe des physischen Körpers mehr verfeinert, verdünnt sein und sich dem verdichteten Astralkörper, d. h. figürlich, anpassen wird. Es ist interessant festzustellen, daß auf diesen Prozeß der Verfeinerung oder Dematerialisation des physischen Körpers bereits in der ältesten chinesischen Medizin hingewiesen wurde. Dabei spielte die sogenannte Asketik eine große Rolle, doch wie alles Erzwungene brachte sie nicht die gewünschten Ergebnisse. (HR II/1, 188, 189)*

Das Äußere ist das Spiegelbild des Inneren. Wer sein inneres Wesen verwandelt, dessen physische Hülle wird sich entsprechend erheben.

*In den Errungenschaften der Zukunft muß dem Zusammenwirken der Geistesentwicklung mit der Beschaffenheit des Körpers besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dem Körper fällt es schwer, den Geist*

*einzuholen. Das Wachstum des Geistes spiegelt sich am Körper wider. (AY 383)*

*Sobald die Welt den Wert des Lebens des Herzens anerkennt, wird sich der Leib wandeln und den Gesetzen der Feinstofflichen Welt nähern. (FW III, 501)*

Die Menschheit muß geeigneter Körper auch deswegen entwickeln, damit endlich wieder höhere Geister auf Erden inkarnieren können. Es gilt zu erkennen: Unsere Leiber sind für fortgeschrittene Wesen in vielerlei Hinsicht ungeeignet. Sie müssen den Bedürfnissen des Geistes angepaßt werden.

*Diese „Hülle“, d.i. der Körper des Menschen, wird durch die gesamte Leistung der Menschheit geformt, und da die Menschheit auf einem niederen Niveau verharrt, ist es verständlich, daß hohe Geistwesen es schwer haben, sich in den unzulänglichen Körpern auszudrücken, weshalb es notwendig ist, das allgemeine Niveau der Menschheit zu heben, um hohen Geistwesen die Möglichkeit zu geben, ihrer Größe entsprechend in Erscheinung zu treten. (HR I/3, 129)*

Nur ein geläuterter, feinstofflicher Organismus ist fähig und würdig, Verbindung mit den überirdischen Welten aufzunehmen und höhere Inspiration zu empfangen. Der Unsterbliche entwickelt seine *höheren Organe*, seine geistigen *Zentren* oder Chakren, um sie für immer höhere Schwingungen aufnahmefähig zu machen.

*Die Macht der Meisterschaft setzt voraus, daß der Mensch diese höheren oder feineren Schwingungen ertragen und gleichzeitig einen physischen Körper aufrechterhalten kann. (TL II, 39)*

*Um die höheren Energien der überirdischen Sphären besser aufzunehmen, müssen die Zentren vergeistigt werden. (FW III, 84)*

*Wirklich, die meisten denken, die Umwandlung der Zentren gehe auf dem physischen Plan vor sich. Das ist ein Irrtum. Es findet eine Vergeistigung des ganzen Wesens statt. Das Gesetz der Verbindung der Welten möge daher in jedem Verfeinerungsprozeß der geistigen Zentren gesehen werden. (FW III, 117)*

*Je höher sich ein Mensch entwickelt, desto besser kann er sein Bewußtsein mit dem der geistigen Wesen in Übereinstimmung bringen, welche die feineren Kräfte der Natur auf und ab von einer Ebene zur anderen übertragen, und desto sicherer kann er diese Naturkräfte an sich ziehen und verwenden. (TL IV, 198)*

Das ist nur durch bewußte, kontinuierliche Erziehungsarbeit zu erreichen.

*In naher Zukunft werden die Menschen über ihr Bewußtsein ihre Körper zur Aufnahmefähigkeit für höhere Energien erziehen. (FW II, 312)*

Selbst die Errungenschaften des sterblichen Körpers gehen mit dessen Tod nicht vollständig verloren: Wer seinen Körper in hohem Maße beherrscht, wird dasselbe in einer späteren Inkarnation leichter lernen. Und wie sich im Laufe der Evolution die Körper von Pflanzen und Tieren langsam den Umständen angepaßt haben, so kann sich auch der Mensch über Generationen hinweg einen für ein geistiges Leben geeigneteren Leib erschaffen. Wenn wir den



Chemismus unseres Organismus durch Übung und richtige Ernährung verändern, werden diese Errungenschaften mit der Zeit an nachfolgende Generationen weitergegeben.

### *Sexuelle Frage*

Weil sie in der heutigen Zeit einen so ungeheuren, vollkommen unangemessenen Raum einnimmt, wollen wir kurz die sexuelle Frage streifen.

*Der sexuellen Frage wird vom gegenwärtigen Denken zu viel Platz eingeräumt.*

*Die Konfessionen begannen etwas zu verbieten, ohne zu wissen warum. Die Tatsache der Empfängnis erscheint so wunderbar, daß es unmöglich ist, sie mit gewöhnlichen Maßstäben zu messen. Man muß sie als etwas ganz besonders Hochstehendes ansehen.*

*Man kann den Samen wiegen, man kann ihn in ganz kleine Teile zerlegen, doch trotzdem bleibt noch eine unfaßbare und unergründliche Substanz übrig, die genauso unersetzlich ist wie die Lebenskraft des Samenkorns. Eine solch außergewöhnliche Substanz ist sehr kostbar. Dies wird sogar ein einfältiger Mensch begreifen.*

*Der beste Beweis ist schließlich das Experiment. Wenn wir zwei Individuen vergleichen, von denen eines die Lebenssubstanz vergeudet, wohingegen das andere sie bewußt bewahrt, werden wir erstaunt sein, wie feinfühlig der geistige Apparat des zweiten sein wird. Die Qualität der Arbeit wird eine viel bessere sein, und die Zahl seiner Vorhaben und Ideen nimmt zu. Daher ist Enthaltbarkeit keine krankhafte Entsagung, sondern eine vernünftige Tat. Leben geben bedeutet nicht, den Vorrat an Lebenssubstanz zu vergeuden.*

*Ein unersetzlicher Wert muß gehütet werden. So wollen wir uns Enthaltbarkeit als eine Kraft vorstellen, die Flügel verleiht. (BGM II, 329)*

Vom geistigen Standpunkt ist die Zeugung neuen Lebens ein heiliger Akt.

*Würden Männer und Frauen die Tatsache der spirituellen Verwandtschaft anerkennen und die Ehen in der richtigen Weise schließen, so würde die Zeugung von Kindern zu einer heiligen Handlung werden, die nur nach hoher spiritueller Erhebung, Meditation und Danksagung vollzogen werden sollte. Nur unter diesen Umständen können die Monaden der siebenten Rasse erscheinen und in der Entwicklung der Rasse ihre Rolle spielen. Das Resultat wird eine vollkommene Rasse sein. (TL Serie I, S. 10, 11)*

Es mißbraucht diese Kraft, wer sie als Quelle persönlichen Genusses versteht.

*Ein Mensch, der seine Kraft in freier Liebe vergeudet, beraubt die Zellen, die den Samen des menschlichen Lebens bilden, ihrer Lebenskraft durch die bloße Befriedigung seiner sexuellen Gelüste (dieser Trieb wurde dem Menschen ursprünglich nur zu dem besonderen Zweck der Erzeugung von Nachkommen eingepflanzt). Keine Überzeugungsmacht kann aus dem, was gewöhnlich „Geschlechtsfreiheit“ genannt wird, etwas anderes machen als die Erlaubnis zur Befriedigung niederer Begierden. (TL III, 86)*

*Wenn ein Mann oder eine Frau das göttliche schöpferische Feuer gegen die Stimme des Gewissens und gegen die Belehrungen der Meister der Weißen Bruderschaft zum Vergnügen der physischen Sinne herabzieht, so löschen sie ihre Namen im Buche der Schülerschaft. (TL III, 95)*

*Wer es wagt, das Ideal der göttlichen Liebe herabzusetzen, indem er es in niederer Sinnenbefriedigung entwürdigt, ist nahe daran, die eine unverzeihliche Sünde zu begehen. (TL IV, 173)*

*Genuß um des Genusses willen, und sei es auch im Gewand der Liebe, ist nichts als Wollust, und Wollust ist böse, welche Formen sie auch annimmt. (ALH II, 169)*

Auch hier gilt: Man muß sich entscheiden; man kann nicht sowohl dem Geist als auch der Materie dienen.

*Die Schüler sind wiederholt darüber belehrt worden, daß geistige Schöpferkraft ausschließlich auf einem Weg erlangt werden kann. Trotzdem suchen sie in der Regel ständig nach einem anderen Weg, um die Tätigkeiten der niederen Schöpfungsfunktionen doch mit denen auf der höheren oder geistigen Ebene zu verbinden. Aber die Kluft zwischen beiden ist unüberbrückbar.*

*Der Mensch aber sucht stets nach einer Methode, wie er die Schwierigkeiten, die seinem Glauben an die Wirkungseinheit zweier oder mehrerer geistiger Partner entgegenstehen, anpassen oder überwinden, gleichzeitig aber auch die Einheit der physischen Körper dieser Partner suchen und finden kann. So versucht er in seinem Bewußtsein zu rechtfertigen, was doch, wie er genau weiß, in Wirklichkeit rein sexuelle, körperliche Anziehung zwischen den Partnern ist.*

*Unglücklicherweise ist das Verlangen nach Vereinigung der Körper bei weitem größer als das Verlangen nach Vereinigung auf der geistigen Ebene. Es müssen aber diese besonderen Wirkungsweisen der beiden Arten des Verlangens umgekehrt werden.*

*Dies ist das eigentliche Geheimnis der Kreuzigung: das Geheimnis, warum Leidenschaft, Gier und Haß abgetötet werden müssen: Spirituelle Energie kann diese verkümmerten Zentren nicht zur Tätigkeit erwecken, solange dieselbe Energie zur Befriedigung des niederen Begehrens aufgebraucht wird. Populär ausgedrückt: Man kann nicht den Kuchen essen und ihn gleichzeitig behalten. Wie gesagt, die Kluft zwischen Geist und Materie ist unüberbrückbar. Die Substanz, die diese Zentren bildet, muß umgewandelt, d.h. in höhere Schwingung versetzt werden. (TL VII, 375)*

*Durch den Geschlechtsverkehr steht die spirituelle Schöpfungsenergie auf der spirituellen Ebene nicht mehr zur Verfügung. (TL VII, 354)*

Täuscht Euch nicht darüber hinweg: Leidenschaft, die physische Anziehung zwischen den Geschlechtern hat mit spiritueller, selbstloser, geistiger Liebe nichts zu tun. Der Sexualtrieb ist neben der Lust des Gaumens die stärkste Waffe des Körpers im Kampf mit dem Geist.

*Liebe Brüder, ich ermahne euch als Fremdlinge und Pilgrime: Enthaltet euch von den fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten. (1. Petr. 2, 11)*

Er richtet viel Unheil an: Er verbindet Menschen, die an sich gar nicht zusammengehören, bringt Nachwuchs hervor, der nicht immer gewollt ist, und hält die Seele an die materielle Ebene gebunden.

Nur der Körper hat Sehnsucht nach Sexualität, nicht die Seele. Erkennen Sie: Ihr wahres Ich, Ihr eigentliches, geistiges Wesen ist leidenschaftslos, engelgleich: geschlechtslos, denn sie inkarniert sowohl als Mann als auch als Frau.

*Der Geist ist geschlechtslos, das Geschlecht gehört in den Bereich der Formen. (HR II/2, 371)*

*Die menschliche Leidenschaft, die sich selbst gern mit dem Schein Göttlicher - selbstloser - Liebe umgibt, erzeugt im niederen Selbst den täuschenden Glauben, dasjenige, was in Wirklichkeit nur die Wirkung der Leidenschaft ist, sei von der Natur der Seele, die leidenschaftslos ist. Deshalb ist der Durchschnittsmensch, der sich im Strudel der Leidenschaft bewegt, die nach seiner Überzeugung geistige Liebe ist, nicht bereit zuzugestehen, daß die Anziehung zwischen gegensätzlichen Geschlechtern nur die Wirkung der Polarität - der Materie ist.*

*Wirkliche spirituelle Anziehung ohne Sexualität findet unter individuellen Seelen - ob physisch verkörpert oder nicht - aus dem Wissen heraus statt, daß sie alle Widerspiegelungen der Überseele sind und keine Ähnlichkeit mit sexuellen Instinkten oder einem Materiegrad, der zur physischen Ebene gehört, haben.*

*Wer einmal das umfassende, universelle Bewußtsein erlangt hat, für den verlieren die Erscheinungen auf der physischen Ebene in weitem Maße ihre Kraft der Anziehung. Die individuelle Seele weiß dann, daß sie eines der geschlechtslosen spirituellen Wesen ist, die aus höheren Sphären herabkamen, um die grobe Materie zu erlösen. (TL VII, 342)*

*Jeder Schritt auf dem Pfad der bewußten Einheit mit der Gottheit besteht in Entsagung. Geist und Materie können sich nicht treffen. Das eine muß weichen, wo das andere ist. Ihr könnt die Höhen des Weges nicht erklimmen, wenn ihr auf dem Rücken die schwere Last tragt, die aus Nachgiebigkeit gegen euer Ich entsteht. Ihr könnt Reinheit nicht durch Leidenschaft erlangen. (TL VII, 345)*

Dementsprechend gibt es keine „Zwillingsseele“ in dem Sinne einer „fehlenden Hälfte“: Unsere aus weiblichen und männlichen Aspekten bestehende Seele ist vollständig. Es gibt nur verwandte Seelen.

*In der Substanz der Göttlichen Seele gibt es kein Geschlecht, also kann es auch keine Zwillingsseelen in dem Sinne geben, in dem das Wort „Zwilling“ gewöhnlich gebraucht wird. (TL V, 201)*

Der Schüler wird zunächst lernen, mit der Energie behutsam umzugehen. Auch Geschlechtslust entsteht im Kopf, durch die Bilder, die Phantasien, die wir uns in unserem Gehirn vorstellen. Sie kann daher, wie alle Gedanken, beherrscht werden.

Bei der Sexualität ist der erste Schritt dorthin, sie nur noch als einen physischen Ausdruck wahrer, tiefer, geistiger Liebe zu leben – also nur mit einem wirklichen Seelenverwandten und Lebenspartner

Ein weiterer Schritt könnte sein, Geburtenkontrolle nur noch auf dem natürlichen Weg der Enthaltbarkeit an fruchtbaren Tagen zu praktizieren, und nicht durch künstliche Methoden, die physisch und geistig schädlich sind.

*Natürlich sollte die Frau nicht nur physische Lebensspenderin sein; sie hat ihre anderen hohen Pflichten. Und zu diesem Zweck besteht die natürliche Enthaltbarkeit, die leicht durchgeführt und so der Zuwachs der Familie reguliert werden kann. Dies ist gut möglich, wenn das Herz und den Kopf hohe Interessen beschäftigen. Ich erwarte natürlich viele Einsprüche, doch ich bestehe darauf. Es besteht kein Zweifel darüber, daß dies beim gegenwärtigen sittlichen Zustand der Familien sehr schwer ist, doch es gibt bereits solche Familien, und sie werden in Zukunft zunehmen. In früheren Zeiten verstanden es die Menschen, die Geburtenregelung nach den Mondphasen zu bestimmen. Später wurde dies als schwarze Magie betrachtet, doch heutzutage wären solche Maßnahmen besser als die schrecklichen Abtreibungen, die Frauen zu Krüppeln machen und damit auch die kommenden Generationen. (HR I/2, 65)*

Auf den höheren Stufen der Schülerschaft findet man von selbst zur Enthaltbarkeit: Für den, der auf der geistigen Ebene lebt, verliert das Körperliche seine Bedeutung.

*Es ist ein wohlbekanntes Naturgesetz, daß Nichtgebrauch von Funktionen allmählich auch den Bau der Form verändert. In dem Maße, wie sich der Geistkörper des Menschen entwickelt, verschwinden die Neigung und Fähigkeit zum Mißbrauch der niederen Schöpfungskraft aus dem Körper, der immer ätherischer wird. (TL VII, 375)*

*Außerdem besteht kein Zweifel darüber, daß jene, die sich dem praktischen Okkultismus widmen, Enthaltbarkeit üben müssen; denn alle Energien müssen für die Entwicklung besonderer Fähigkeiten bewahrt werden. (HR I/3, 83, 84)*

*Durch sparsamen Gebrauch der Lebenssubstanz werden Lebenskräfte gespeichert, und so bewahren wir die schöpferische Kraft in uns. Daher wird von jedem, der praktischen Okkultismus betreibt, völlige Enthaltbarkeit verlangt. Dies erklärt, warum der Archat ein Leben völliger Enthaltbarkeit führt. (HR I/3, 112)*

Eine höhere Evolutionsstufe wird ohne physische Zeugung und Geburt auskommen.

*Im Prozeß der natürlichen Evolution werden die Unvollkommenheit der physischen Empfängnis und der Geburt sowie eine hilflose Kindheit beseitigt werden, all dies wird dereinst in das Reich der Legende eingehen. Für den Aufbau des Körpers des inkarnierten Geistes werden während des Vorgangs der Verdichtung und Ernährung im allgemeinen die Kräfte beider - der Mutter und des Vaters - erforderlich sein. Man wird eines rauchenden Herdes nicht mehr bedürfen. (HR I/3, 117)*

*Bei den höher entwickelten Seelen der jetzigen Rasse findet sich auch eine intuitive Vorstellung von einer zukünftigen Rasse und einer Zeit, in der die beiden Geschlechtsaspekte wieder vereinigt sein werden und eine*

*geschlechtslose, höher entwickelte Rasse erscheinen wird. Für diese Seelen ist die Zeit der physischen Zeugung vorüber, jedes dieser Wesen wird die Macht besitzen, durch Willen und Yoga zu erschaffen. (TL V, 201)*

*Wenn die Zentren, durch die sich das männliche bzw. das weibliche Prinzip ausdrücken, einander angeglichen werden, wird die Sexualität in der Form, wie ihr sie jetzt kennt, verschwinden. Die sexuelle Leidenschaft wird auf eine höhere Stufe gehoben werden. Wo die beiden Zentren einander gleich sind, übt geschlechtliches Verlangen keinen Zwang mehr aus. Der göttliche Hermaphrodit ist dann entstanden, in dem die Kraft der Schöpfung durch Wille und Yoga wirkt. (TL VII, 354)*

Der geistige Mensch erkennt, daß sein Verlangen nach dem anderen Geschlecht in Wahrheit die Sehnsucht nach Erlösung, nach dem Seelenheil ist.

*Die düstre Glut, die hier ich fühle brennen, sollt' ich Unseliger sie Liebe nennen? Ach nein! Die Sehnsucht ist es nach dem Heil: Würd' es durch solchen Engel mir zuteil! (Richard Wagner, Der Fliegende Holländer)*

Die Natur bedient sich eines Tricks: Sie nutzt listig unsere Sehnsucht nach Einheit (die nur im Geist verwirklicht werden kann!) und lenkt sie in den Körper, um für die Fortdauer des Lebens zu sorgen. Es gibt nur einen Weg: Der Mensch muß lernen, diesen Trieb zu *beherrschen*, statt sich von ihm knechten zu lassen; künstliche Methoden erlauben nur scheinbar ein sorgloses Ausleben der Sexualität, sie sind Irrwege.

Der erwachte Mensch sucht seine fehlende, die unsichtbare Hälfte seines Wesens nicht außerhalb, beim anderen Geschlecht, sondern in sich selbst: Wenn er sich seines höheren Selbst stets bewußt ist, hat er die Vereinigung der geistigen und der materiellen Seite seines Wesens wiedererlangt. Dann hört der sexuelle Wunsch des Körpers auf.

*Ist die Liebe in einem Menschen vollkommen entfaltet, so verschwindet die Anziehungskraft der Geschlechter. Der „geschlechtslose Herr“ kennt keine Vorliebe für eines von beiden Geschlechtern. (TL III, 86)*

Es ist eine der großen Aufgaben des weiblichen Prinzips, das männliche Prinzip auf diesen rechten, den geistigen Weg zu führen.

*Wie ungebildet der Mann auch sein mag, er schafft sich ein Ideal und kleidet es in die Gestalt des geliebten Weibes. Dieses Ideal wird zerstört, sobald die niederen Wünsche in dem Kampf zwischen Tugend und Laster, zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen die Oberhand gewinnen. Der Mann mag sich selbst für eine kurze Zeit zu dem Glauben überreden, daß das Ideal noch bestehe, aber es ist nur ein Trugbild des wirklichen Ideals, das dann noch sichtbar ist; und die leichtfertige, sexuell überspannte Natur der Frau hat bald keinen Reiz mehr für ihn: es folgt Überdruß und schließlich völlige Abneigung.*

*Da die Frau die Versuchung gewesen ist, welcher die niedere Natur des Mannes erlag, kann der Mann nur dadurch zur Erkenntnis der höheren Aspekte und zum Wunsch, diese zu besitzen, gebracht werden, daß die Frau sich weigert, an seinem Fall teilzunehmen, und indem sie seinem geistigen Auge die Schönheiten und Vorzüge des höheren weiblichen As-*

pektes zeigt. Der Mann wird das weibliche Geschlecht segnen oder verfluchen nach dessen Kraft, seine, des Mannes niedere Natur im Zaum zu halten und zu beherrschen.

Das Sinnbild von der Versuchung und dem Fall des Mannes wurde falsch ausgelegt. Man hat vergessen, daß die ursprüngliche Menschheit doppelgeschlechtlich gewesen ist. Es war der Kampf zwischen der höheren und der niederen Natur eines einzelnen Wesens, was ursprünglich in diesem Sinnbild dargestellt wurde, und nicht ein Kampf zwischen zwei Persönlichkeiten verschiedenen Geschlechtes. Die niedere oder negative Natur war der Versucher oder Verführer.

Jede Frau, die mithilft, einen Mann aus seinem niederen Selbst zu erlösen, indem sie sich weigert, der vermöge ihrer niederen Natur sie erreichenden Versuchung nachzugeben, und ihm auf diese Weise das Vorhandensein einer höheren Lebensstufe beweist, die ihm bis dahin unbekannt war, tut mehr zur Erlösung der Rasse, zu der sie beide gehören, als irgendein Mann im jetzigen Zeitalter tun kann, wie groß er auch sein mag.

Die Zeit des Mannes kommt in einer anderen Epoche, wie es früher auch schon der Fall war. Der jetzige Zyklus ist eine große Gelegenheit für die Frau; deshalb, Töchter des Königs, fordere ich euch erneut auf, bittet den Gott in euch, daß er euch rein erhalte. (TL III, 95; HR II/2, 544)

Es gehört seit alters her zur Einweihung, den Aspiranten daraufhin zu prüfen, ob er - gerade in einem Moment der Schwäche - den Lockungen des Fleisches erliegt. Der Tempelschüler ist diesen Versuchungen in der heutigen Welt ständig ausgesetzt. Seine Einweihung findet mitten im Leben statt, wenn er ihnen widersteht.

Wer bemüht ist, Befreiung zu gewinnen, dann aber in Sinnlichkeit zurückfällt, blockiert sich diesen Weg für lange Zeitalter selbst; denn er verschleiert damit seine Intuition von neuem und ist nicht mehr in der Lage, zwischen wahr und falsch zu unterscheiden. (TL IV, 173)

## 2. REINIGUNG UND VERFEINERUNG DER GEDANKEN

Wir hatten schon gesagt (Heft 2): Das Bewußtsein bestimmt die Identität des Menschen und die Welt, in der er lebt: Der Mensch ist, was er denkt. Daher die immense Bedeutung der Reinigung, Beherrschung und Verfeinerung der Gedanken. Die Ausbildung zur Meisterschaft ist vor allem eine Schule des Denkens.

Die Bruderschaft ist ihrem Wesen nach eine Schule des Denkens. (Br I, 379)

Die Hauptgrundlage Unseres inneren Lebens ist die Übung des Denkens. (Br II, 542)

In den Hochschulen muß vor allem anderen die Kunst des Denkens studiert werden (Br II, 182)

## *Macht der Gedanken*

Jede Epoche hat ihr prägendes Charakteristikum. Für die *Neue Zeit* ist dies der Gedanke, dieser Mittler zwischen dem grobstofflichen und dem feinstofflichen Bereich.

*Die offensichtliche Zusammenarbeit der verschiedenen Materieschichten ist charakteristisch für die Neue Welt. Jede Epoche hat ihren Ruf. Die Gedankenkraft wird das rufende Prinzip der Neuen Welt sein. (AY 101)*

Die Menschen beachten viel zu wenig die Wirkungen der Gedanken.

*Man sollte daran denken, daß kein Gedanke ohne Wirkung bleibt. Er vermag eine Person zu beeinflussen, die weit entfernt ist. (Hier 215)*

*Es ist richtig, daran zu denken, daß sogar jeder flüchtige Schatten eines Menschen eine untilgbare Spur hinterläßt. Was soll man dann über Gedanken und Worte sagen?! Die Leichtfertigkeit der Menschen ist auffallend, denn mit jedem Schritt hinterlassen sie die schrecklichsten Aufschichtungen. (Herz 160)*

*Der Gedanke ist eine ungeheure Macht (U II, 748).* Er wirkt auf Menschen, andere Lebewesen und Gegenstände. Wir gehen darauf noch näher ein.

Indem sie die Feinstoffliche Welt gestalten, beeinflussen Gedanken und Worte auch die Entwicklung der irdischen Ebene.

*Allein durch ein einziges Wort sind schon böse Reiche erschaffen worden. (BGM I, 373)*

Der Gedanke bringt in unserer Umgebung diejenigen Kräfte zur Wirkung, die in uns selbst vorherrschen:

*In allen Dingen sind neben vollkommenen auch chaotische Teilchen zu finden. In jeder Sache kann man entweder die vollkommenen oder die chaotischen Teilchen zur Wirkung bringen. Denkt ein Mensch an die Unbequemlichkeit eines Gegenstandes, wird dieser tatsächlich unbequem. Denkt ein Mensch hingegen an einen schönen Gegenstand, beginnen dessen vollkommene Teilchen zu wirken. Der Gegenstand wird durch den menschlichen Gedanken gleichsam belebt. Der Mensch muß diese natürliche Kraft jedoch erkennen, um sie in allen Lebenslagen segensreich anzuwenden. (FW II, 147)*

*Ihr wißt, daß reines Denken die Aura reinigt und ein strahlendes Licht erzeugt. Vergessen wir jedoch nicht, daß die Reinheit des Denkens auch der beste Schutzschild gegen finstere Wesenheiten ist. Diese saugen sich an jedem finsternen Gedanken fest. Jeder Gedanke stellt eine eigene Art von Magnet dar und zieht Ähnliches zu sich heran. Denkt darüber nach, daß jeder reine Gedanke eine Wiege des Guten und jeder finstere Gedanke eine Zuchtstätte von Bösem ist. (Br II, 350)*

Jeder Gedanke ist eine räumliche Kraft, die uns selbst und unsere Umgebung entweder reinigt oder verschmutzt.

*Wie ein grauer Schwarm rasen Fragmente abwegiger Gedanken umher, verpesten die Luft und versperren allmählich den Raum. (Gem 45)*

*Hütet euch vor schlechten Gedanken. Sie wenden sich auf euch zurück und lagern sich wie abscheulicher Aussatz auf euren Schultern ab. Gute Gedanken aber schwingen sich und damit euch empor. (Br II, 160)*

*Mensch erinnere dich, daß du zum Hüter des Raumes bestimmt bist. Du kannst ihn gesund erhalten oder ihn beschmutzen. Mit jedem Atemzug sendest du dem Raum Gesundung oder Zerstörung. (Br II, 764)*

Schlechte Gedanken bringen Unheil, gute wirken heilend und reinigend.

*Ein unbedeutender, unbewußter, zerstreuter und schwankender Gedanke wird keinen schöpferischen Impuls geben und kann sogar Unheil anrichten. Die unbedeutenden Gedanken bilden gleichsam ein häßliches Konglomerat und verunreinigen den Raum. Wir nennen sie räumlichen Schleim. Für die Umwandlung dieser totgeborenen Mißgeburten wird viel Energie aufgewendet. Man kann sich vorstellen, wie sehr die Schöpfung des Raumes gesteigert werden könnte, gäbe es diese Mißgeburten der Menschen nicht. Das Durchschnittsergebnis der Zivilisation ist eine völlige Entartung der Gedankenqualität. Es gibt eine Unzahl von Fällen, wo nichtige Gedanken Unheil angerichtet haben. Die Beherrschung des Gedankens wird unvermeidlich zu den höchsten feurigen Sphären emporführen. Der Mensch kann anstatt ein Seuchenherd ein Reiniger des Raumes werden. (FW I, 549)*

*Ein Mensch, der sich in Gedanken erhebt, erweist damit manchem eine wirkliche Wohltat. Ein Mensch, der im Geiste fällt, tötet dadurch vielleicht jemanden. Man kann zahlreiche Beispiele anführen, wie ein Mensch in Asien, der dem Wahnsinn verfiel, die Ursache des Verderbs eines Menschen in Europa war; oder wie ein Mensch in Amerika, der sich im Geist erhob, dadurch einen in Ägypten heilte. (AY 168)*

Die Experimente des japanischen Forschers *Masaru Emoto* belegen die Wirkung von Gedanken auf Wasser: Positive Gedanken schaffen schöne, harmonische, negative Gedanken häßliche, disharmonische Wasserkristalle.

Wir werden noch sehen (Heft 28), daß der Gedanke als ein wesentlicher Teil unserer Ausstrahlung für das Schicksal des Planeten verantwortlich ist. Die Aura der Erde, die je nach ihrer Beschaffenheit gute oder schlechte Ströme anzieht, wird nicht nur von den Worten und Taten, sondern besonders von den Gedanken der Menschen geschaffen. Der Mensch muß die große Verantwortung erkennen, die sich daraus ergibt.

*Der Mensch darf um des Kosmos willen keine häßlichen Gedanken hegen. (AUM 439)*

*So mahne Ich euch daran, wie groß die Verantwortung ist, wenn jeder Gedanke den Raum entweder verdunkeln oder reinigen kann. (Hier 173)*

Wenn wir die große Bedeutung der Gedanken erkennen, sehen wir selbst, daß wir lernen müssen, unsere Gedanken zu beherrschen. Angesichts der Wirkungen, die sie auslösen, dürfen wir sie nicht unkontrolliert in den Raum hinausgehen lassen. Nicht nur schlechte Taten, sondern auch schlechte Gedanken machen uns unrein.



*Durch Reinigung unseres Denkens im täglichen Leben müssen wir eine bessere Atmosphäre schaffen. Nur auf diese Weise werden wir bessere Möglichkeiten anziehen. Der Gedanke ist ein Magnet, und jeder dunkle Gedanke schafft eine Schicht schwerer Fluide, die von ähnlichen Bewußtseinen angezogen und gesammelt werden. Wären wir nicht dumm, solch finstere Gedanken zu züchten? Weist jeden unreinen Gedanken von Euch; ersetzt ihn durch einen wohlwollenden Gedanken. Beeilt Euch, den Geist durch ausge dehnte schöpferische Gedanken an die wundervolle Zukunft zu reinigen. (HR I/1, 59, 60)*

### *Gedankenkörper*

Es ist unbestreitbar, daß unserer Gedanken ein gewisses Eigenleben führen: Sie kommen und gehen wie sie wollen, sie versuchen, uns hierhin oder dorthin zu führen, sie beeinflussen, sie quälen und erfreuen uns.

Es ist eine hilfreiche Vorstellung, die Existenz eines eigenen Gedankenkörpers, des feinstofflichen Körpers anzunehmen, der auf der Ebene der Gedanken, der Feinstofflichen Welt, ebenso agiert wie der Leib auf dem physischen Plan.

Wir müssen lernen, seine Regungen ebenso zu beherrschen, zu reinigen und zu verfeinern wie die des Leibes. Der Gedankenkörper soll ein genauso williges und geeignetes Werkzeug des höheren Selbst werden wie der physische Körper. Auch auf der Ebene der Gedanken hat der Geist die niedere Natur zu unterwerfen.

Entscheidend ist die Erkenntnis, daß nicht Du es bist, der denkt, sondern Dein feinstofflicher Körper. Das höhere Selbst wird sich mit den vielen, niemals zur Ruhe kommenden Gedanken ebensowenig identifizieren wie mit den Äußerungen des physischen Körpers. Es kann sich ebenso über den Intellekt stellen wie über den Leib. Nicht alles, was Du denkst, kommt wirklich aus Deiner wahren, höheren Natur.

### *Überwachung der Gedanken*

Der erste Schritt zur Kontrolle der Gedanken ist Wachsamkeit: fortwährende Beobachtung und Überwachung der ständig wechselnden Gedankentätigkeit. Wer die Gedanken beherrschen will, muß sie zunächst objektiv betrachten und auf ihren Wert prüfen.

*Betrachtet den Gedanken als einen wichtigen Faktor des Lebens. Daraus erwächst die strenge Kontrolle über die Gedankenflut. (AY 101)*

*Überwacht euer Denken. (Gem 101)*

Erkennen wir, wie beliebig die meisten Gedanken sind. Unwesentliche Gedanken sind von großen Ideen, gute und wichtige von schlechten zu sondern.

*Laßt uns jedoch nicht unter gewaltsamen Maßnahmen suchen. Besser ist es, daß jeder sich selbst beobachtet, um auf natürliche Weise sein Denken zu reinigen. Der Mensch ist fähig, eine Verwirrung seines Denkens zu bemerken; dann möge er sich darüber Rechenschaft ablegen, welcher der*

*Gedanken für ihn notwendig ist. Zwar ist es nicht leicht, die am Grund des Bewußtseins wimmelnden Würmer aufzuspüren. Doch wenn der Mensch sich Mühe gibt, wird er beginnen, nach und nach die nicht notwendigen Gedankenimpulse auszusondern. (Br II, 733)*

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

Der Schüler lernt, eigene, innere Gedanken von solchen unterscheiden, die von außen an ihn herangetragen werden.

*Man sollte unterscheiden lernen, welcher Gedanke sich von außen bekundet und welcher innen geboren wurde. (Br I, 381)*

Er erkennt die Fülle von nichtigen Gedanken, von denen er gequält wird und die seine psychische Energie schwächen.

*Von psychischer Energie sprechend, müssen wir vor allem an die Ursachen und Wirkungen unserer alltäglichen kleinen Gedanken denken. Diese Würmer schwächen die höhere Energie. Unsere Feinde sind kleine lästige Fliegen. (AY 629)*

*Ungeordnete Gedanken gleichen Gewürm und Fliegen; sie verletzen die feinstoffliche Substanz. Oft bergen sie tödliches Gift. Besonders die unbedeutendsten Gedanken sind Wahnsinn; und sie bilden das Haupthindernis für die Annäherung der feinstofflichen und der grobstofflichen Welt. (Herz 495)*

*Man muß den nichtigen Gedanken verstehen. Wie ein Insekt untergräbt er die besten Vorsätze. Der festeste Charakter kann durch die Stacheln nichtiger Gedanken erschüttert werden. Naht der Zeitpunkt der Tat, überschütten sich die Menschen mit einem Schauer von Splittern nichtiger Gedanken. Die edelsten Beschlüsse werden von der Schicht schändlicher Gedanken ausgemerzt. Die Heldentat wird in erster Linie nicht so sehr durch Zweifel verhindert, als durch die durch alte Gewohnheiten geschaffenen formlosen Gedanken. (Herz 523)*

*Oftmals merken die Menschen es nicht, daß in ihrem Inneren ein Sturm von Gedanken tobt. Sie schwirren umher wie ein Schwarm von Insekten, und es ist nicht möglich zu unterscheiden, welcher von ihnen der bedeutungsvollste ist. Zukünftige empfindliche Apparate werden anzeigen können, wie schädlich verworrenes Denken ist. (Br II, 733)*

*Viel Schädlichkeit erwächst aus den Gedankenflöhen, die unvermutet Menschen überfallen und beißen. (Br II, 46)*

### ***Gedankliche Beherrschung der Begierden***

Der zunächst wichtigste Anwendungsfall der Reinigung der Gedanken betrifft die Begierden des Körpers: Es ist nicht die letzte Stufe, sich an einen Ort wie ein Kloster zu begeben, wo es keine Möglichkeit gibt, seine Wünsche, z. B. nach Tabak oder Alkohol zu befriedigen. Äußerliche Maßnahmen wie ein einfaches Leben, sind nahezu wertlos, wenn die Gedanken weiterhin dem Luxus nachhängen. Wichtig ist die innere Befreiung.

*Wir haben von großen Heiligen gelesen, die den irdischen Luxus verachteten und sich von irdischen Aufspeicherungen befreiten; doch sie mußten zuerst ihre eigenen Gedanken beherrschen. (FW II, 382)*

*Ohne den Grad und die Qualität ihrer Gedanken zu kennen, kann man weder einen Eremiten noch einen Asketen beurteilen. (Herz 50)*

*Enthaltbarkeit in Gedanken ist weit schwieriger als im Handeln. (FW III, 582)*

Die Begierden sind erst wahrhaft überwunden, wenn sie inmitten der Welt, unter Rauchern und Trinkern, keinen Reiz mehr auf uns ausüben. Solange das Verlangen besteht, ist die Entwicklung des höheren Selbst behindert. Das ist eine Frage der Reinigung des Denkens.

*Entsagung ist eine Reinigung der Gedanken. (Gem 85)*

*Sie haben natürlich jetzt mehr Chancen als mein fleischfressender Freund Herr Sinnett, der, selbst wenn er es aufgeben würde, sich von Tieren zu ernähren, immer noch ein Verlangen nach solcher Nahrung verspüren würde; ein Verlangen, über das er keine Kontrolle hätte - und in diesem Fall bliebe das Hindernis das gleiche. (MB II, 107)*

Man muß sich selbst genau analysieren, welche Beweggründe hinter einem Wunsch stehen. Man muß die ganze Kraft seines Willens aufwenden, um das niedere Begehren mit Stumpf und Stiel auszurotten. Der wahre Sieg ist erst errungen, wenn *innerlich* keine Begier mehr vorhanden ist.

*Durch Willensanstrengung kann der Mensch einen äußeren Gedanken zurückwerfen, doch dies bedeutet noch nicht, daß es ihm gelungen wäre, sein Bewußtsein von der Wurzel jenes Gedankens zu befreien. Man kann der Auffassung sein, das Denken habe sich bereits verändert, doch der kleinste äußere Anstoß zeigt, daß die Schlange in der Tiefe lebt und bereit ist zu erwachen. Man kann beobachten, welch flüchtige zufällige Umstände eine deutliche Wiederbelebung eines längst vertriebenen Gedankens zu bewirken vermögen. (Br II, 579)*

Der innere Weg der Überwindung ist ein *Erkenntnisweg*, auf dem Zwang und äußere Gebote nicht weiterhelfen. Wer die wahren Ursachen eines Gefühls erkennt, kann sich darüber erheben, und es verliert seine Macht. Man muß sich immer wieder vor Augen halten: Die *Seele* verlangt nicht nach all diesen physischen Dingen, im Gegenteil: Sie sehnt sich danach, die Begierden loszuwerden.

*Habt ihr einmal erkannt, wie fragwürdig eure Beweggründe in den meisten Fällen sind, so sucht den Wunsch hinter dem Motiv! Ist der Wunsch selbstsüchtig, unreif oder mißgestaltet, sprecht zu ihm mit der ganzen konzentrierten Willenskraft, deren ihr fähig seid, und sagt: „Ich wünsche diese Sache nicht, wenn mein Gemüt oder mein Körper es auch wünschen mag. Es ist nicht im Einklang mit dem universellen Gesetz, also ist es auch nicht wirklich mein Wunsch.“*

*Wenn ihr das oft genug und mit genügender Eindringlichkeit tut, werdet ihr eines Tages finden, daß der betreffende Wunsch zusammenschumpft*

*und vergeht. Ihr werdet euch dann frei von ihm wissen und einen höheren Wunsch an seiner Stelle finden. (TL IV, 149)*

Unsere Gedanken sind immer geneigt, mit unserem höheren Selbst zu räsionieren und Gründe dafür zu suchen, warum das eigentlich Verbotene „dieses eine Mal“ doch erlaubt sein könnte. Der Geist muß sich gegen diese Argumente des Verstandes wappnen. Die Begeisterung für den Aufstieg, die Annäherung an die höhere Welt und die Erfüllung des Auftrages muß über die Versuchung hinwegtragen:

In diesem Gefecht wird der Schüler sich den Lohn vor Augen führen, der winkt, wenn er standhaft bei seinem Entschluß bleibt: Sein Geist, das Göttliche in ihm wird gestärkt. Er kann dem *Meister*, der jeden seiner Schritte beobachtet, weiterhin zuversichtlich in die Augen sehen. Er nähert sich den höheren Sphären weiter an, und alles, was er aufgibt, ist Unwichtiges, Unwürdiges und Schädliches. Er wird sich vorstellen, welch eine Befreiung es wäre, seine Begierden zu überwinden, anstatt diese Geschwüre in die nächsten Existenzen weiter mit sich fortzuschleppen.

*Gewiß, alle unausgeglichene Zustände müssen natürlich ausgeschaltet werden. Einer leidenschaftlichen Unausgeglichenheit kann weder durch Befehl noch durch Gewalt Einhalt geboten werden. Man muß den Nutzen erkennen, dann kommt wahre Evolution, aber ohne Erkenntnis kann man die niederen irdischen Leidenschaften nicht überwinden. (AUM 291)*

Er wird an den Preis denken, den er zu zahlen hat, wenn die Begierde ihn überwindet: Er entfernt sich dadurch von seinem Lehrer und den anderen Ordensbrüdern, die sich traurig von ihm abwenden. Er gibt ein schlechtes Beispiel, das alle schwächt, die zu ihm blicken. Er verrät seine höhere Bestimmung. Er verliert seine Stellung als Meisterschüler und fällt er aus der hohen Position eines *Unsterblichen* heraus, wenn er seinem höheren Selbst untreu wird. Wir hatten gesagt, daß der Archat zum einfachen Sterblichen wird, wenn er den Führenden Willen auch nur für einen Augenblick außer acht läßt (*FW I, 196*). Die Alternative, ein Heiliger zu bleiben oder wegen nichtiger Versuchungen des niederen Ich zum gewöhnlichen Sterblichen herabzusinken, sollte den Schüler auf den richtigen Weg bringen.

Auch hier hilft die Übung des Eintritts in das *Innere Kloster*: Wer in einer solchen hohen Schwingung lebt und die dortigen geistigen Freuden genießt, verliert das Verlangen nach materiellen Dingen.

### *Gedanken selbst bestimmen*

Weiter muß der Novize darangehen zu üben, seine Gedanken selbst zu bestimmen. Sie sind kein Schicksal, mit dem er sich abfinden müßte. Er darf nicht zulassen, daß sie sich unkontrolliert seiner bemächtigen und ihn zu ihren Sklaven machen. Er muß Herr seiner Gedanken bleiben.

*Der Yogi weiß, bis zu welchem Grad jeder seiner Gedanken sich seiner bemächtigt. (AY 173)*

*Die Menschen zerstören ihre Anstöße durch viele kleine Gedanken. Es haben manche versucht, sich die Augen zu verbinden und die Ohren und*

*die Nase zu verstopfen, um nicht von äußeren Gefühlen abgelenkt zu werden. Kommt aber die Zerstreuung von außen? In Wirklichkeit besteht sie im unbeherrschten Bewußtsein. Nur Bruderschaft kann den Willen erziehen. (Br I, 586)*

Er lernt, sich auf einen Gedanken zu konzentrieren und alle anderen auszuschalten. Ebenso kann man sich aufdrängende, nutzlose, schädliche Gedanken abwehren.

*Wären wir nicht dumm, solch finstere Gedanken zu züchten? Weist jeden unreinen Gedanken von Euch; ersetzt ihn durch einen wohlwollenden Gedanken. Beeilt Euch, den Geist durch ausgedehnte schöpferische Gedanken an die wundervolle Zukunft zu reinigen. (HR I/1, 60)*

Gewöhnen wir uns daran, nur starke, gute und nützliche Gedanken zu hegen, die Berge versetzen! Unbedeutende, umherschweifende und negative Gedanken sind systematisch zu verbannen. Es ist ein stetiges, langwieriges Training erforderlich, um nur noch die Gedanken zuzulassen, die im Einklang mit unserem Ideal - dem höheren Selbst - stehen.

*Jeder Gedanke ist entweder ein Stein des Aufbaus oder Gift im Herzen. (AUM 303)*

*Die Menschen sind zuweilen geneigt, die Macht des Gedankens zuzugeben, doch sie wenden dieses Zugeständnis nicht bei sich an. Sie träumen von erhabenen Gedanken, wollen aber die unbedeutenden nicht beherrschen lernen. Man wird fragen, wie der Gedanke in die Tat umgesetzt wird. Mit dem Beherrschen der unbedeutendsten Gedanken muß begonnen werden, und nachher darf nur der Gedanke aufkommen, der Berge versetzt. Der Rat, die unbedeutenden Gedanken zu beherrschen, ist der Beginn zur Förderung der Gesundheit des Herzens. Dem Herzen muß durch Beherrschung der Gedanken geholfen werden. (Herz 495)*

*Kann man sich vorstellen, daß Menschen nur daran denken, was nützlich ist? Natürlich kann man das, schädliche und unbeherrschte Gedanken sind vor allem nutzlos. Man kann sich nutzbringende Gedanken angewöhnen, und solch eine Übung wird die beste Vorbereitung für die Feurige Welt sein. Die Gewohnheit, gute Gedanken zu hegen, wird nicht schnell erlangt. (FW I, 307)*

*Die Hauptsache ist, die Bazillen niederer Gedanken zu vernichten, die ansteckender sind als alle Krankheiten. (BGM II, 157)*

*Vertreibt kleinliche Gedanken, sie bedrücken Uns. (BGM II, 206)*

Trübe Gedanken müssen vertrieben werden.

*Reine Gedanken tragen wie Schwingen, trübe Gedanken verhüllen den Horizont wie Schwärme schwarzer Raben. Der Geist muß das erkennen. Der Geist muß seine trüben Gedanken verbannen. Nur ein reiner strebender Gedanke gewährleistet Erfolg. (U II, 749)*

*Die Finsternis kann man zerstreuen, wenn man die Richtung der Gedanken ändert. (BGM II, 177)*

Unwesentliche Gedanken dürfen nicht denselben Raum erhalten wie großen Ideen. Du bist, was Du denkst. Wessen Gedanken überwiegend bei den kleinen Dingen verweilen, der sinkt selbst hinab.

*Beobachtet man nörgelnde Gedanken, wird man finden, daß sie meist von alltäglicher Natur sind. Trotz ihrer geringen Bedeutung suchen sie mit den größten Ideen zu wetteifern. Man sollte sein Gehirn von diesen ungebeten Gästen völlig reinigen. (FW II, 100)*

*Um den Geist zu heben, weise unwichtige Gedanken ab. (BGM I, 18)*

*Wer kleine Gedanken überwachen kann, vermag große Entscheidungen zu treffen. Die Eigenschaft und Folgerichtigkeit kleiner Gedanken bilden die Grundlage großer Taten. (AY 629)*

Der Mensch muß auch lernen, die Qualität seiner Gedanken zu verbessern - das heißt, kurz und zielgerichtet, rein und klar zu denken.

*Es ist gar nicht so leicht, denken zu lernen. Es ist schwierig, die Anspannung des Gedankens zu entwickeln; doch noch schwieriger ist es, eine hohe Qualität des Denkens zu erlangen. Oft nimmt sich ein Mensch im Geist vor, rein zu denken, doch sein Wesen ist an egoistisches Denken gewöhnt. Dann ergibt sich die am wenigsten erwünschte Gedankenform. Zwei Vögel aus verschiedenen Nestern kann man nicht zu einem vereinen.*

*Es ist notwendig, das Denken zu üben, nicht nur verstandesmäßig, sondern mit dem Feuer des Geistes, bis jede Zweideutigkeit schwindet. Es ist notwendig, eine bestimmte Zeit für die Beherrschung des Gedankens aufzuwenden. Wir freuen uns über die Mannigfaltigkeit des Denkens, doch jeder Gedanke muß so rein sein wie ein Diamant. (AY 345)*

*Saget allen, die glauben, mit Uns zu sein, sie sollen auf die Reinheit ihrer Gedanken achten. Die Heldentat wird durch reine Gedanken geboren. Ich verstehe, wie schwer es ist, die flüchtigen Gedanken einzufangen, deshalb wiederhole Ich: Lockert die Gehirnwindungen, damit sich die kleinen Hüpfen nicht vermehren können. Ein chaotisches Denken läßt die kleinen Insekten entstehen und versperrt die besten Wege. Einem verlausten Menschen geht man aus dem Weg; noch viel abstoßender wirkt geistiges Ungeziefer! Man muß darauf achten, verworrene Gedanken zu vermeiden. (BGM II, 298)*

*Lernet auch, schön und kurz zu denken. (Gem 101)*

*Wir führen beständig Übungen zur Klarheit des Denkens durch, woraus man ersehen kann, wie sehr das Denken der Übung bedarf. Selbst der höchste Denker wird nicht verbergen, daß er der Übung bedarf, ähnlich wie Musiker ständig üben müssen. (Br II, 424)*

Wenn einmal ein negativer Gedanke aufkommt, kann man ihn zwar nicht vernichten. Man kann ihm aber sogleich einen stärkeren positiven Gedanken hinterhersenden oder entgegenstellen, um seine Wirkung möglichst zu neutralisieren.

*Als Wesenheit der geistigen Ebene kann der Gedanke nicht vernichtet werden. Man kann ihm aber eine ähnliche Wesenheit von größerem Potential entgegenstellen. (Hier 211)*

### *Gedanken hervorrufen und ausschalten*

Schließlich gehört zum Ausbildungsprogramm die Übung, nach Belieben Gedanken hervorzurufen und wieder loszuwerden. Nur so löst man sich endgültig von der Bevormundung durch aufdringliche Gedanken.

*Die Finsternis kann man zerstreuen, wenn man die Richtung der Gedanken ändert. (BGM II, 177)*

So kann man zum Beispiel lernen, die Gedanken so zu lenken, daß man Unerwünschtes nicht sieht oder nicht hört, obwohl es in die Augen springt oder in den Ohren dröhnt.

*Ein weiteres bedeutendes Experiment: Gewöhnt euch daran, sehend nicht zu sehen und hörend nicht zu hören. Mit anderen Worten, verlegt den Blick so sehr in den geistigen Bereich, daß ihr trotz offener Augen nicht seht, was sich vor euch befindet; oder offenbaren Lärm mit offenen Ohren nicht hört. (Hier 68)*

*Im vertieften oder befreiten Bewußtsein geht eine Umwandlung aller Gefühle vor sich. Die lebhafteste Farbe wird unsichtbar, die lauteste Symphonie unhörbar; die stärkste Berührung unfühlbar; die heißeste Speise unempfunden; so wirklich ist das Reich der Gefühle im Herzen. Man sollte diesen Wesenszug nicht als abstrakt erachten. Im Gegenteil, er beinhaltet eine weitere Annäherung an die Feinstoffliche Welt. Wir raten Unseren Schülern, diese Umwandlung der Gefühle, als einen der besten Beweise der Verfeinerung des Herzens, auszuüben.*

*Durch einen sehr einfachen Befehl des Herzens kann man sich zwingen, weder zu hören noch zu sehen. So kann man es lernen, an den ganzen Schrecknissen der niedersten Sphären vorbeizukommen. (Herz 559)*

*Wir haben öfter von der Entwicklung der Fähigkeit gesprochen, bewußt nichts zu hören oder nichts zu sehen. (FW I, 570)*

*Von der besonderen Seheigenschaft, sehen ohne hinzusehen, wurde bereits gesprochen. Sehen zu können, ohne hinzusehen - das ist das beste Beispiel der Meisterung der Wahrnehmung. (AUM 403)*

*Durch Gedankenbeeinflussung ist es sogar möglich, Musik aus nächster Nähe nicht zu vernehmen. Das beweist, wie sehr die Gedankenkraft den physischen Organismus beherrscht. (Br I, 309)*

Wer das Spiel beherrscht, kann die Gedankenfächer nach Belieben öffnen und schließen: In der Andacht muß die Schublade weltlicher Gedanken fest geschlossen bleiben, bei anderer Gelegenheit darf nur diese offenstehen, und so fort. Er kann sich vollständig und ausschließlich auf eine einzige Gedankenarbeit konzentrieren und alles verbannen, was damit nicht in Zusammenhang steht.

*Die großen Heiligen mußten zuerst ihre eigenen Gedanken beherrschen. Durch langwierige Prüfungen lernten sie, Gedanken hervorzurufen und sie wieder loszuwerden. (FW II, 382)*

*So schwierig es oft ist, sich auf einen Gedanken zu konzentrieren, genauso ist es nicht leichter, einen Gedanken loszuwerden. Jedoch auch diese Eigenschaft muß erworben werden. Man muß sich eines sogenannten nutzlos aufdrängenden Gedankens entledigen können. Dazu diene folgende kleine Übung: Einen Gedanken bewußt ausschalten, als ob man das Gehirn massierte. (FW II, 99)*

*Gedankenbeherrschung besteht nicht nur aus vertieftem und konzentriertem Denken. Man muß auch wissen, wie man sich von ungelegenen und herabziehenden Gedanken befreit; auf diese Weise wird der beherrschende Gedanke bestätigt. Es ist nicht leicht, sich von von außen zufliegenden Gedanken zu befreien; und es ist schwierig, traurige und belastende Grübeleien abzuwehren. Die Menschen werden von ihren Gedanken meist versklavt, und nichts behindert den Fortschritt mehr als bedrückende unbewegliche Gedanken. Oft werden solch schwere Gedanken von außen zugesandt, und viele wachsame Augen harren in Bosheit auf die Energieunterdrückung. Lernt es, diese sichtbare Last unverzüglich abzuwenden. Laßt uns in der Gedankenbeherrschung doppelt wachsam sein. (FW II, 227)*

*Wahrhaftig, es ist schwieriger einen Gedanken loszuwerden als hervorzu- bringen. Durch das Loswerden von sich aufdrängenden Gedanken kann einem Großteil von Argwohn, Neid und Rache Einhalt geboten werden. (FW II, 380)*

*Es heißt auch, daß es manchmal nicht leicht ist, sich zum Denken zu zwingen, aber noch schwieriger ist es, sich zu befehlen, nicht zu denken. Die Fähigkeit, das Denken zu beherrschen, hängt vom beständigen Üben ab. Man kann sich dazu erziehen, jeden Tag an etwas Bestimmtes nicht zu denken. Doch man sollte auf Selbstbetrug achten, damit der Befehl, nicht zu denken, nicht zum Gedanken an sich wird. Den Gedanken sowie die vorgefaßte Meinung völlig auszuschalten, das ist schon Gedankenbeherrschung. (AUM 404)*

### 3. REINIGUNG UND VERFEINERUNG DER GEFÜHLE

#### *Gefühlkörper*

Für unsere Wunsch- und Gefühlsnatur gilt nichts anderes als für die Gedanken: Auch sie müssen wir überwachen, reinigen, erziehen und verfeinern.

*Die erste Verpflichtung ist, seine eigenen Gefühle zu überwachen. (Herz 432)*

*Zuerst ist es notwendig, sich an die Verfeinerung seiner Gefühle zu gewöhnen. Wahrhaftig, das Streben nach Verfeinerung der Gefühle muß in das Leben eingeführt werden. Jedes Streben nach Verfeinerung der Gefühle wird schöne feurige Erscheinungen hervorbringen. (FW III, 248/9)*



Unsere Gefühlsnatur ist, wie der physische Leib und der Gedankenkörper, ein eigenes Wesen, dessen Regungen man ständig beobachten und schließlich unter die Herrschaft des Geistes bringen muß.

Der Schüler lernt, sich mit seinen Gefühlen ebensowenig zu identifizieren wie mit seinem Leib und mit seinen Gedanken. Die meisten Wünsche und Gefühle sind Ausdruck des niederen, persönlichen Selbst, das wir überwinden müssen. Das höhere Ich erkennt sie nicht als Teil seiner selbst an.

*Ein unwissender Mensch wird darüber verblüfft sein, daß man die Gefühle von Kälte und Hunger überwinden kann. Aber wer das Wesen der Dinge versteht, weiß, daß die Gefühle nicht schwinden, sondern der Yogi einen Geisteszustand erlangt, in dem ihn nichts beunruhigen kann. (AY 192)*

### *Gefühle selbst bestimmen*

Wenn wir die Welt überwinden wollen, ist ein wichtiger Schritt zu erkennen, daß Wünsche und Gefühle uns binden, indem sie uns die Wiederholung angenehmer und die Vermeidung unangenehmer Erfahrungen suggerieren. Ein Meister ist von diesen Anziehungen und Abstoßungen frei, von Lust und Schmerz unberührt bleiben.

*Was bedeutet es dann, daß sich ein Yogi von Wünschen befreite? Wir wollen der genauen Bedeutung der Worte nachgehen: Ein Yogi ist von der Möglichkeit, Wünsche zu empfinden, nicht befreit, wohl aber von deren Joch. Weil er kein Sklave des Wunsches ist, fühlt er sich frei. Auf dem Pfad der Zweckmäßigkeit gibt ein Yogi im Namen des Wesentlichsten eindeutig Wünsche auf.*

*Beachtet jene, die an der Klagemauer stehen. Was hielt sie von ihrem Weg ab? Der kleinste, fast unwahrnehmbare Wunsch belastete sie und verschloß ihnen die Augen. Wie eintönig wurde ihre Welt! Wie ein Parasit saugte der Wunsch ihre Energie ab. Wunsch ist ein Wurm und Ketten. Wunsch sind Funken und Schwingen. Der Befreite schwingt sich auf zur Erkenntnis. Der Versklavte klagt in Verzweiflung. (AY 259)*

Wir dürfen uns nicht von Gefühlen versklaven lassen, sondern müssen lernen, ihrer Herr zu werden. Das bedeutet, nur die edlen Emotionen zuzulassen und zu pflegen, die mit unserer wahren, höheren Natur vereinbar sind, die niederen aber abzuweisen.

*Wer sich vervollkommen will, muß die im physischen Dasein vorhandenen Stimmungen überwinden. (Br II, 307)*

*Zweifel, Gereiztheit und Selbstmitleid können bewußt vertrieben werden. (AY 340)*

*Arm ist das Bewußtsein, das die vorübergehenden Zustände nicht beherrscht. (AY 406)*

*Es gibt im Alltagsleben den Brauch der Verstimmung. Sie muß erkannt und wie ein äußerst schädliches Insekt verjagt werden. Kleinliche irdische Gefühle verwandeln sich in eine Feurige Gehenna. (FW I, 143)*

Der Ordensschüler lernt, seine Gefühle zu meistern - besonders im Alltag, wenn viele Angriffe sein Gleichgewicht bedrohen.

*Die Fähigkeit, seine Gefühle zu beherrschen, ergibt sich durch langwährenendes Bemühen. Sie kann auch im Alltagsleben erreicht werden, wenn ein Mensch in seiner Umgebung eine Vielzahl von Anlässen zur Störung des Gleichgewichts hat. (Br II, 424)*

*Es vergehen Jahre, bis es gelingt, unsere Gefühle zu zügeln, die immer bereit sind, in der geringsten unverhofften Stimmung umzuschwenken. (HR II/2, 546)*

*Zunächst werden die Wahrheitsucher vor allem ihre vorübergehenden Stimmungen erkennen. Sie werden die Sonne weder als fröhlich noch als traurig sehen, sondern wissen, daß es ihr inneres Gefühl ist, das sogar das große Leuchtgestirn zu färben vermag. Wer sich vervollkommen will, muß die im physischen Dasein vorhandenen Stimmungen überwinden. (Br II, 307)*

Er wird sich darüber klar, daß sein höheres Selbst durch die menschlichen, irdischen Gefühle gar nicht berührt wird. Sie wechseln wie die Blätter und sind morgen schon bedeutungslos.

*Fürchte dich nicht vor Stimmungen, sie wechseln wie die Blätter. (BGM I, 172 )*

*Wer großes Wissen erworben hat, wird sich durch irdische Stimmungen nicht blenden lassen. (Br I, 562)*

### ***Gefühle hervorrufen und ausschalten***

Wer seine Gefühle beherrscht, kann sie nach Belieben hervorrufen und wieder abweisen. Das beweist die Nichtigkeit der Stimmungen, denen wir unterliegen.

*Die Gedanken können jede Minute einen Stimmungswechsel bewirken. (Br I, 227)*

*In alten Legenden wird häufig erzählt, daß Helden nur an furchterregenden Ungeheuern vorbei zum Schatz gelangten. Sie durften sich nicht fürchten, weil sie sonst von den Ungeheuern zerrissen worden wären. Jetzt muß man es vor allem lernen, seine Gefühle zu beherrschen. Man muß sich dazu erziehen, sie zur Tätigkeit aufrufen oder sie bewußt bis zur völligen Unterdrückung zähmen zu können. (AUM 403)*

Es ist eine uralte geistige Übung, bestimmte Gefühle bewußt zu erwecken und durch andere zu ersetzen oder sich gezielt in eine bestimmte Gemütsverfassung zu versetzen und sodann ihr genau entgegengesetztes Gefühl in sich hervorzurufen. Durch solches absichtliche Hin und Herwechseln lernt man mit der Zeit, dem Unerwarteten zu begegnen und sich von unerwünschten Zuständen wie Angst, Trauer oder Niedergeschlagenheit bei Bedarf zu befreien. Wir erkennen, daß kein objektiver Grund für diese Gefühle besteht, die nur in unserem Inneren entstehen aus Anlässen, auf die andere Menschen ganz anders reagieren.

*Jedes Gefühl kann anerzogen werden. (AUM 93)*

*Die Menschen können sich vor allem in keine bestimmte Geistesverfassung versetzen. (Br I, 186)*

*Allen ist das Gefühl der Grenzen der Sphären bekannt. Wenn ihr aus einem Spielhaus auf die graue Straße tretet, dünkt es euch, als wäret ihr in eine niedere Sphäre gefallen. Wenn ihr nach feierlichen Festlichkeiten zu eurer täglichen mühsamen Arbeit zurückkehrt, seid ihr von der traurigen Alltäglichkeit betroffen. Wenn ihr, aus schrecklicher Kälte kommend, ein herrliches Gebäude betretet, scheint es die Krönung der Vollkommenheit zu sein.*

*Eine träge Anpassungsfähigkeit erzeugt eine Reihe falscher Vorstellungen. Dieser Irrtum macht euch schüchtern und unbeholfen. Die Menschen kriechen vor dem Trugbild eines Effekts. Sie beengen ihre eigenen Begriffe vor dem Unerwarteten, doch alles muß in einer entgegengesetzten Art stattfinden.*

*Gewöhnt euch streng daran, entgegengesetzte Empfindungen aufzunehmen und Unerwartetes zu erfassen. Alles ist erwartet, weil alles bewußt ist. Wir bitten dringend, verwerft den ganzen Aberglauben und erkennt in allem die Wirklichkeit. (Gem 245)*

Ihr werdet erfahren, was für eine wunderbare Befreiung es ist, zu lernen, eine Stimmung zu beherrschen, deren Opfer Ihr bislang wart. Wir können lernen, stets Gelassenheit, Freude und Begeisterung zu fühlen, wie immer die äußeren Umstände liegen mögen.

Es ist eine gute Gewohnheit, sich in der abendlichen Meditation die Gefühle des Tages, die einen aus der Bahn zu werfen drohten, wieder zu vergegenwärtigen und ihre Ursachen zu analysieren. Wir werden sehen, daß allein niedere und nichtige Beweggründe wir Zweifel, Selbstmitleid, übertriebene Empfindlichkeit oder der Verlust des Bewußtseins der Unsterblichkeit hinter ihnen stehen.

*Jedes Mißgeschick ergab sich zufolge Befleckens des silbernen Fadens. Wie schön wäre es, wenn sich jeder nach des Tages Ablauf die Frage über die Beschaffenheit seiner Gedanken während dieser Stunden stellen würde! Das Aufkommen von unwürdigen Gedanken könnte sofort ausgemerzt werden. (Herz 16)*

#### 4. REINIGUNG UND VERFEINERUNG DES FEINSTÖFFLICHEN KÖRPERS

Der Feinstoffliche Körper besteht aus Gedanken- und Gefühlsschwingungen. Jedes Gefühl verändert ihn.

*Es gibt nicht das geringste Gefühl, das nicht am Gewebe für den feinstofflichen Körper schaffte. (AY 225)*

Indem wir durch Schulung unsere Gedanken und Gefühle verbessern, können wir den Feinstofflichen Körper schon auf Erden umformen!

Es gilt das Gesetz der Entsprechung. Das heißt: Wir ziehen das an, was unserer Stimmung und unserem Wesen entspricht:

Ist es nicht so, daß uns in gesammelter Stimmung gute, hohe und erhabene Gedanken zuströmen? Wer hat, während er von der Feierlichkeit einer Kathedrale oder der Musik der großen Meister ergriffen war, schon schlechte Gedanken gehabt? Schweigen nicht die Begierden und Gelüste, Neid, Ehrgeiz und Selbstsucht? Kann in einem Dom der Wunsch nach Bier oder Zigaretten aufkommen? Wer zweifelt daran, daß er niedrige Gedanken und Gefühle allmählich ganz loswerden kann, wenn er sein Gemüt ständig – auch nach Ende des Konzerts oder Verlassen des Domes - in einem Zustand der Ruhe und Erhabenheit halten kann?

*Während der Mensch eine Heldentat vollbringt, führt er seine Schwingungen auf eine höhere Stufe, befreit sich sogar von physischen Empfindungen. Jeder Gedanke an das Überirdische verbessert bereits die Schwingungen. (Br II, 735)*

*Man muß über die Notwendigkeit nachdenken, vor allem die besten Schwingungen zu wahren. Freude verleiht solche Schwingungen ebenso wie hochstehende Bestrebung. (Br II, 741)*

*Jede einfache Freude, selbst die alltäglichste, hebt die Schwingungen. So kann man verfolgen, als wieviel stärker sich ein freudvoller Mensch erweist. (Br II, 823)*

*Begeisterung vermag das Leben umzuwandeln, wenn der Mensch fähig ist, solche heilkräftigen Schwingungen in sich zu bewahren. (Br II, 857)*

Ein grober Organismus zieht niedere Schwingungen an und ist für höhere Regungen unempfindlich. Eine Gefühlsnatur, die durch ständige Praxis an derartige Regungen gewöhnt ist, wird nicht imstande sein, sich von höheren Gefühlen durchdringen zu lassen.

*Um einen Strom höherer Anspannung aufnehmen zu können, muß man vor allem das Bewußtsein mit hochstehendem Denken verfeinern. Auf diese Weise wird sich das Bewußtsein erweitern, und das Feuer des Herzens kann sich entzünden. Es bedarf dazu keiner äußerlichen Übungen, denn allein das Denken vermag den Menschen zu heben. (Br II, 853)*

Wenn dagegen die Disziplin des Geistes grobe, irdische und persönliche Gedanken und Wünsche allmählich ersterben und die wahre Natur sich entwickeln läßt, reinigt und verfeinert sich das Gefühlswesen des Menschen. Der feinstoffliche Körper wird von leiblichen auf geistige Genüsse umgestellt. In der Übergangszeit kann es zu Entzugserscheinungen kommen. Aber dann ändert sich tatsächlich seine *Substanz*. Sie spricht auf niedere Schwingungen gar nicht mehr an und ist in ganz anderem Maße in der Lage, höhere Schwingungen aufzunehmen, zu pflegen und selbst wieder auszustrahlen.

*Inmitten höchster Schwingungen verwandelt sich der Körper. (BGM I, 104)*

*Durch das Hervorrufen von besseren Schwingungen kann das Wesen des Menschen umgewandelt werden. Nur solch ein Ermahnen wird dem Menschen den Zutritt zu einer höheren Rangstufe gewähren. In der gegenwärtigen Zeit befindet sich die Menschheit dauernd in den Schwingungen der*

*niederer Sphären, weshalb der niedere Manas das Leben motiviert. (FW III, 253)*

*Urusvati hat die Umwandlung des Menschen durch beste Schwingungen erkannt. (Br II, 935)*

*Der Gedanke zieht wie ein Magnet positive Ströme an und wehrt negative ab wie ein Schild. (FW I, 344)*

*Gedanken schaffen unser inneres Wesen. Gedanken werden als Energie in unserem Kelch und in der Aura gespeichert; und werden diese Energien geläutert und verfeinert, so ist es verständlich, daß sie harmonisieren und nur jenes anziehen können, das gleich rein ist - dann kann uns das Böse und Niedrige nicht mehr in voller Stärke erreichen. (HR II/1, 121)*

Nichts kann uns beeinflussen, das nicht irgendwie in uns angelegt ist, in uns selbst auf Resonanz stößt: Der eine kann eine Whiskeyflasche oder eine Tafel Schokolade monatelang vor sich sehen, ohne sie anzurühren, der andere hat so lange keine Ruhe, bis er sie geleert bzw. aufgegessen hat. Sich innerlich reinigen bedeutet also, das aus uns zu entfernen, was noch auf unerwünschte Einflüsse erklingt. Wenn es restlos verschwunden ist, verliert die äußere Versuchung ihre Macht: Der feinstoffliche Körper erhält eine andere Zusammensetzung, eine höhere Schwingung und reagiert gar nicht mehr auf sie.

*Bei jedem Experiment kann man den Widerstand der niederen Materie wahrnehmen. Mit Hilfe von Reinigung und Ausstoßung gelingt es, die schädlichen niederen Teile zu entfernen. (AY 512)*

*In einem verfeinerten Bewußtsein, das auf höhere Schwingungen erklingt, würden weder Revolutionen noch Angriffskriege einen Widerhall finden. (HR II/2, 432)*

*Der Mensch wird stark von Sinneseindrücken beeinflusst. Doch ist er solchen Einflüssen nicht auf Gnade und Ungnade ausgeliefert, besitzt er doch Willen und Macht, die Schwingungsfrequenzen seines Körpers zu ändern und dadurch auch die Wirkungen zu verändern, die bestimmenden Einfluss auf ihn ausüben wollen. (TL X, 515)*

*Die okkulte Forschung hat ergeben, daß die heftige Bewegung, die erzeugt wird, wenn der Astralkörper infolge einer Emotion mit einer bestimmten Frequenz zu schwingen beginnt, die Wirkung hat, daß einiges Material, das nicht in Einklang mit der Schwingung steht, hinausgeschleudert und aus der umgebenden astralen Atmosphäre eine bestimmte Menge von Materie aufgenommen wird, die mit der gleichen Frequenz schwingen kann. Das Ergebnis davon ist, daß jede im Astralkörper durch ein Gefühl erzeugte Schwingung den Anteil jener Bestandteile erhöht, die mit dieser besonderen Frequenz schwingen und dementsprechend den Anteil anderer vermindert, die nicht in Harmonie mit ihr schwingen können, so daß die Neigung zu einer bestimmten Art von Gefühlen zunimmt, wenn man es diesem Gefühl gestattet, wiederholt durch den Astralkörper Ausdruck zu finden. Je weniger andererseits eine besondere Art von Gefühlen durch diesen Körper Ausdruck findet, desto schwächer ist seine Reaktion auf die betreffende Schwingung bei einem Anstoß von innen oder außen.*

*Aus dem Gesagten ergibt sich, daß ein Astralkörper seine Zusammensetzung und seine Schwingungskräfte als Ganzes mit jedem Wunsch oder Gefühl ändert, das durch ihn Ausdruck findet. Es gibt keine noch so leise Regung eines Gefühls oder Wunsches, die nicht bis zu einem gewissen Grad seine Neigung ändert, künftig auf ähnliche Weise zu schwingen.*

*Wenn wir daher ständig höheren Gemütsregungen und edlen Wünschen Ausdruck geben, wird der Astralkörper fortschreitend verfeinert und befähigt, feinere Schwingungen zu reproduzieren, während Wünsche und Gefühle niedriger Art ihn mehr und mehr vergrößern und den Ausdruck höherer Gemütsregungen zunehmend schwieriger machen.*

*Reinheit irgendeines Körpers bedeutet im wesentlichen das Vorhandensein solcher Bestandteile im Körper, die mit dem höheren Selbst harmonisieren und es bei seinem Ausdruck unterstützen, sowie das Fehlen solcher Bestandteile, die in Disharmonie mit dem höheren Selbst sind und daher seinen Ausdruck hindern oder erschweren. Die feineren Energien, welche ihren Ursprung im spirituellen Teil unserer Natur haben, können auf der Astralebene nur Ausdruck finden, wenn im Astralkörper jene Bestandteile überwiegen, welche auf die feineren Schwingungen antworten können. Je verfeinerter der Astralkörper ist, desto leichter kann er in Reaktion auf die Einflüsse des höheren Bewußtseins schwingen.*

*Diese Verfeinerung oder Reinigung des Astralkörpers erfolgt, wie wir gesehen haben, durch eine strenge Kontrolle über unsere Gefühle und Wünsche und dadurch, daß wir nur solchen Gefühlen und Wünschen gestatten, durch ihn Ausdruck zu finden, die in Harmonie mit unseren spirituellen Idealen sind. Je mehr wir Liebe, Ehrfurcht, Anteilnahme, Hingabe, Mitleid und den Wunsch, unseren Mitmenschen und den großen Meistern der Weisheit zu dienen, entwickeln, desto feiner und reiner wird unser Astralkörper werden. Dann wird der leiseste Impuls, der von unserem höheren Selbst kommt, den ganzen Astralkörper in harmonische und zarte Schwingungen von schöner Natur versetzen, während grobe und heftige Schwingungen von den niedrigeren Ebenen ihn gänzlich unberührt lassen werden.*

*Wenn dieses Stadium erreicht ist, dann ist der Astralkörper wirklich ein passendes und leistungsfähiges Werkzeug der Seele geworden - ein Werkzeug, vibrierend, hochempfindlich und verfeinert, und imstande, das höhere Bewußtsein in dem niedrigeren widerzuspiegeln. (Taimni, 91 ff)*

Meditation ist ein besonders wirksames Mittel zur Reinigung des feinstofflichen Körpers, weil sie hohe Gefühle aus unserem Inneren und feine Energien aus dem Raum heranruft und uns dadurch in eine höhere Schwingung versetzt.

*Das beste Mittel ist das stete Nachdenken über die höheren Kräfte. Auf diese Weise gewöhnt sich die psychische Energie an die Möglichkeit, auf höhere Kräfte zu reagieren, und damit sie nicht erschüttert wird, wird die Nervensubstanz entsprechend gekräftigt. (AUM 8)*

*Bei einem natürlichen Verkehr mit den höheren Sphären tritt eine Erfüllung mit erhabener Substanz ein. (Br II, 431)*

*In bezug auf die Entwicklung der höheren Gefühle ist es notwendig, sich daran zu erinnern, daß die Einleitung einer Schwingung im Astralkörper irgendeine Art von Anregung braucht. Unsere Gefühlsnatur scheint so etwas wie eine Harfe zu sein; und nur wenn wir imstande sind, eine bestimmte Saite anzuschlagen, erklingt der entsprechende Ton. Das Geheimnis der Fähigkeit, jede Gemütsregung hervorrufen zu können, die wir wünschen, liegt in der Entwicklung der Kunst, die richtigen Saiten unserer Gefühlsnatur anzuschlagen.*

*Die niedrigeren Arten der Emotionen werden leicht durch die von der äußeren Welt kommenden Reize erregt, besonders weil der Astralkörper daran gewöhnt ist, auf solche Reize zu reagieren. Um jedoch die höheren Arten von Emotionen zu erwecken, muß der Studierende in die inneren Regionen seines Wesens gehen, um die nötigen Anreize zu erhalten. Gedanken erhabener Natur werden manchmal einen solchen Anreiz liefern. Zu anderen Zeiten mag ein aufrichtiges Gebet helfen, seelische Energien freizusetzen, die auf der Astralebene in schönen Gemütsregungen Ausdruck finden. Jedenfalls ist dies eine schwierige Aufgabe; und nur durch Geduld und Ausdauer können wir eine schöne und verfeinerte Gefühlsnatur aufbauen.*

*Bei dieser schwierigen Aufgabe wird es dem, der Selbsterziehung erlernen will, sehr helfen, wenn er regelmäßig meditiert. Dies öffnet und weitet allmählich den Verbindungsweg zwischen dem Astralkörper und dem Träger von Buddhi und ermöglicht das Herabfließen jener Energien, welche durch ihre Einwirkung auf den Astralkörper jene erhabenen und edlen Gefühle erwecken, die mit spiritueller Entwicklung stets verbunden sind. (Taimni, 93)*

*Ein starkes Streben nach geistiger Entwicklung, das sich durch eine Willensanstrengung auf das Unendliche richtet, würde aus dem Unendlichen etwas hervorrufen, das dem geistigen Auge als ein Lichtstrom erschiene. Die Kraft dieses Lichtes würde sich mit der Gemüts- oder Willenskraft des Gedankens, der das Streben hervorrief, vereinigen und vermischen. Diese Verbindung würde dem Kern jedes Blutkörperchens im Körper eine noch schnellere Schwingung verleihen, was zu einer wesentlichen Änderung seines Charakters führen müßte. Das ist die Wirkungsweise bei den Umwandlungsvorgängen, die durch Konzentration und Meditation, wie sie von den Lehrern der heiligen Wissenschaft empfohlen werden, entstehen. (TL I, 33)*

Es ist eine sehr langwierige Übung, unser Wesen so zu verändern, daß es statt auf die niedrigen, physischen, egoistischen Neigungen und Reize, an die es seit langem gewöhnt ist, nur noch auf neue, höhere und erhabene Regungen anspricht. Das ist die innere Arbeit der Reinigung und Verfeinerung unserer Gedanken- und Gefühlsnatur, des Aufbaues eines höheren Wesens durch Einprägen neuer Gewohnheiten.

*Die Zunahme der Schwingungen im Körper eines fortgeschrittenen Schülers, der sich aus der Masse erhoben und den aufwärts weisenden Bogen betreten hat, ermöglicht diesem, Ahnherr einer neuen Rasse, ein Meister zu werden. (TL VI, 312)*





# 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