

Swami Kriyananda
Intuition für Anfänger

Swami Kriyananda

INTUITION FÜR ANFÄNGER

Der inneren Führung vertrauen

Übersetzung aus dem Englischen:
Evelyn Horsch-Ihle

Originaltitel:
Intuition for Starters
Copyright © by Hansa Trust

Crystal Clarity, Publishers,
c/o Ananda Edizioni
Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG) Italy
Phone: +39-075-9148375
www.anandaedizioni.it

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-382-9

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------------	---

Kapitel 1: Was ist Intuition und woher kommt sie? ...11

Die drei Ebenen des Bewusstseins	15
--	----

Eine Übung zur Wahrnehmung

des göttlichen Bewusstseins	23
-----------------------------------	----

Kapitel 2: Wie man seine innere Führung erweckt ... 25

Übungen für eine bessere Wahrnehmung der Chakras... 27
--

Technik zur Aktivierung der inneren Führung	29
---	----

Wie man die hohe Kunst

der inneren Führung entwickelt	31
--------------------------------------	----

Kapitel 3: Lerne deiner Intuition zu vertrauen..... 39

Wonach du suchen solltest	41
---------------------------------	----

Ohne Erwartungen sein.....	45
----------------------------	----

Negative Zeichen, die du beachten solltest.....	48
---	----

Ganz individuelle Zeichen	51
---------------------------------	----

Achte auf deine Tradition.....	52
--------------------------------	----

Kapitel 4: Die Kunst, deiner Intuition zu folgen 57

Bereit sein zu handeln	58
------------------------------	----

Innere Führung kann sehr unerwartet kommen.....	61
---	----

Hindernisse und wie man sie überwindet	64
--	----

Die einzelnen Schritte kennenlernen	65
---	----

Gesunder Menschenverstand.....	67
Mit anderen arbeiten	68
Zweifel und wie sie den Fluss blockieren können	71

Kapitel 5: Wie man falsche

innere Führung erkennt	73
Wie Ego-Sehnsüchte Täuschungen erzeugen.....	74
Die falsche Führung des Unterbewussten	77
Aberglauben als Falle.....	81
Abhängig sein von medialen Menschen.....	83

Kapitel 6: Meditation – Das Portal zur Führung

durch das göttliche Bewusstsein	91
Zusammenfassung: Die Grundprinzipien	
für das Anziehen der inneren Führung	92
Meditation und göttliches Bewusstsein.....	94
Wie praktizieren wir Meditation?	97
Eine geführte Meditation	103

Positive Kommentare zum Buch.....	105
-----------------------------------	-----

Einleitung

Dieses kleine Buch kann Ihr Leben verändern – es hat
meins als Herausgeber ganz sicher verändert. Es bie-
tet Lösungen für viele Ihrer grundlegenden Fragen an: Wo-
her weiß ich, dass ich die richtigen Entscheidungen treffe?
Wie kann ich andere Menschen besser einschätzen und
verstehen? Worin besteht der Sinn meines Lebens? Wo ist
mein Platz in der größeren Ordnung der Dinge?

Diese Fragen fordern uns oft heraus, ohne dass wir eine
Antwort darauf haben. Ohne irgendetwas, das man die
Quelle einer Art innerer Führung nennen könnte, kann die
Entscheidungsfindung ähnlich kompliziert sein, als würde
man versuchen, ein durcheinandergeratenes Knäuel von
Fäden aufzuknoten – je mehr wir an einem Faden ziehen,
desto enger zieht sich der Knoten an einer anderen Stelle
zusammen. Wenn man dagegen die Techniken einsetzt,
die hier vorgestellt werden, wird man in der Lage sein, die
manchmal verwirrenden Umstände von Situationen, denen
man sich gegenübersteht, zu entwirren und mit einer Be-
stimmtheit zu handeln, die das Ergebnis wahrer Führung
ist.

Das Aufregende an der Arbeit mit diesen Techniken ist, dass sie die Art unseres Denkens verändern können. Sie verändern auch die Art unserer Reaktionen auf das, was wir tun. Schöpferische Lösungen für alle Situationen unseres Lebens ergeben sich wie von selbst und neue Antworten auf alte Fragen können auftauchen.

Mit Intuition zu arbeiten, ermöglicht uns nicht nur, erfolgreicher zu leben, sondern kann im wörtlichen Sinne eine „Lebensweise“ werden – erfüllt von größerem Enthusiasmus und mit deutlich mehr Energie bei all den Herausforderungen, denen wir uns wahrscheinlich gegenübersehen. Ein sehr erfolgreicher Mensch sagte einmal: „Es gibt keine Hindernisse im Leben, sondern nur Gelegenheiten.“ Das kann wirklich auch zu unserem Motto werden, wenn wir einmal die Schatten des Zweifels und der Ungewissheit abgelegt haben und jeder neuen Situation mit dem Vertrauen begegnen, das die Folge echter innerer Klarheit ist.

Aber es gibt auch noch einen tieferen Nutzen, der aus der Lektüre und Anwendung dieses Buches entsteht – Sie können damit anfangen, Ihre eigenen höheren Bewusstseinszustände zu erforschen. Wahre innere Führung ist nämlich das Ergebnis eines erweiterten Bewusstseins, das immer schon auf einer Ebene unmittelbar unterhalb unseres bewussten Verstandes gearbeitet hat und das man das göttliche Bewusstsein nennt. Aus diesem Zustand heraus können wir mit einem mächtigen Energiestrom in Berührung kommen, der uns zu schöpferischen Lösungen in unserem Leben führt. Wir sind dann in der Lage, die höheren

Wahrheiten in unserer Umwelt zu erkennen, und können eine größere Einheit mit dem gesamten Leben fühlen. Uns mit dem göttlichen Bewusstsein zu verbinden, führt deshalb noch zu mehr als zu einem Wissen, welche Entscheidungen wir am besten treffen sollten: Es hilft uns zu erkennen, wer wir wirklich sind.

J. Donald Walters, der Autor dieses Buches, hat mehr als 50 Jahre seines Lebens damit verbracht, diese Wahrheiten zu leben und sie mit seinen Schülern rund um den Erdball zu teilen. Noch persönlich ausgebildet durch den großen Yogameister Paramhansa Yogananda, bezieht Walters seine Lehren aus einer Tradition, die bereits viele Jahrtausende lang Menschen geholfen hat, ihr eigenes höchstes Potenzial zu leben.

Was diese Techniken so besonders überzeugend und wertvoll macht, ist das Beispiel von Walters selbst. Indem er die Prinzipien zur Inneren Führung viele Jahre lang praktiziert hat, war Walters in der Lage, sehr außergewöhnliche Leistungen zu vollbringen: Er schrieb nicht nur mehr als 80 Bücher, sondern auch rund 400 Musikstücke, gründete eine Anzahl sehr erfolgreicher spiritueller Gemeinschaften und bot seine Beratung und seine Führung tausenden Schülern und Freunden auf der ganzen Welt an.

In jedem von uns liegen die Fähigkeiten verborgen, diejenigen Antworten anzuziehen, die wir für die Herausforderungen brauchen, mit denen wir konfrontiert sind. Intuition wird Ihre Füße auf einen neuen Weg setzen, einen Weg, der Ihnen zeigt, wie Sie kreative Lösungen anziehen können und wie Sie merken können, dass das Leben nicht

aus einer endlosen Schleife von Problemen besteht. Es ist vielmehr ein großes Abenteuer, das mit unvorstellbar vielen Möglichkeiten und reinsten Hoffnung erfüllt ist.

Devi Novak
Ananda Village, Nevada City, Kalifornien

Kapitel 1



Was ist Intuition und woher kommt sie?

Wenn wir uns in unserer Welt umsehen, dann können wir erkennen, dass das Universum das Leben feiert. Es scheint durch die Sterne, es singt durch die Vögel, es lacht durch die Kinder und es tanzt im Wind der Bäume. Und trotz all dieser Schönheit und Vielfalt, die uns umgibt, sehnen wir uns manchmal danach, noch mehr zu spüren, nämlich danach, dass wir Teil all dessen sind. Wir wollen gerne im Einklang mit dieser „Sphärenmusik“ singen. Viel zu oft jedoch bringen wir Missklänge in diese Musik ein, weil wir hartnäckig auf den von unserem Ego erzeugten Melodien bestehen.

Wir alle haben schon einmal Kinder beobachtet, die singen. Da gibt es immer mindestens ein Kind, das keine Ahnung von der Melodie hat, die da gesungen wird, das aber so gerne Teil dieses Singens sein möchte, so dass es voll Enthusiasmus mitsingt, mit irgendwelchen Tönen, die ihm gerade einfallen. Das bringt sehr viel Charme und

manchmal auch eine andere passende Stimme in dieses Musikstück. Oft aber machen wir es als Erwachsene genauso, meist etwas weniger unschuldig als dieses Kind. Wir mischen unsere eigenen Wünsche in diese Melodie, indem wir sagen: „Ich will, dass die Welt *so und so* ist.“ Oder wir sagen: „Na los, ihr alle, lasst es uns *auf meine Weise* tun!“ Als Folge davon ist die Welt voll Disharmonie. Wir alle können diese Kakophonie rund um uns herum spüren.

Aber wie können wir uns wirklich auf die große Sinfonie des Lebens einstimmen? Ein Freund von mir reagiert auf ein Problem, mit dem er sich konfrontiert sieht, auf folgende Weise: Er fragt sich nämlich: „Was versucht sich hier gerade zu zeigen?“ Wir dagegen machen es oft ganz anders: Wir versuchen, die Wirklichkeit zu verändern, wir bestehen darauf, dass sie mit unseren inneren Vorstellungen und Wünschen übereinstimmen soll. Im Laufe dieses Prozesses aber verlieren wir aus dem Blick, dass es auch einen höheren Sinn in all dem gibt, was gerade geschieht. Wir kämpfen stattdessen darum, dass wir das Leben in Teile aufteilen und diese mit Sinn versehen, statt dass wir es als einen Fluss erkennen, der in ständiger Bewegung begriffen ist. Wenn wir aber alles in Einzelteile aufteilen, wie Teile eines Puzzlespiels, dann ergibt sich meist kein zusammenhängendes Bild mehr, kein Weg und keine Richtung, die unser Verstehen lenken könnte.

Es gibt aber eine Möglichkeit für uns, diesen Weg, diese Richtung zu erkennen – spüren zu können, dass wir alle Teil der größeren Wirklichkeit sind, und erkennen zu können, was für uns als Menschen das Richtige ist. Dieser Weg erfordert, uns zu öffnen und empfänglich für die hö-

heren Bewusstseinspotenziale in uns zu werden und so in Übereinstimmung mit unserer Umwelt zu leben. Er erfordert, unseren eigenen inneren Sinn für intuitive Führung zu entwickeln.

Intuition ist die angeborene Fähigkeit jedes Menschen, die Wahrheit unmittelbar zu erfahren – nicht durch unseren Intellekt, nicht durch unsere Logik, nicht durch unsere Fähigkeit zu analysieren, sondern dadurch, dass wir sie in unserem Inneren finden. Das ist die wahre Bedeutung des Wortes „Intuition“: von innen zu erkennen und zu verstehen – aus dem eigenen Selbst heraus, wie auch aus dem Herzen all dessen, was man zu verstehen versucht. Intuition ist die innere Fähigkeit, durch die äußeren Formen hindurch in die innere Essenz zu sehen.

Wir alle haben gelegentlich „zutreffende Vorahnungen“ gehabt, wenn wir beispielsweise wussten, welchen Weg wir entlangfahren oder welche Spielkarte wir ausspielen sollten, ohne genau zu wissen, warum oder wie wir das tun sollten. Diese intuitive Fähigkeit ist in uns allen latent vorhanden. Sie kann jedoch bewusst entwickelt werden, damit wir all unsere Entscheidungen aus einer inneren Klarheit heraus treffen können.

Intuition ist weder maskulin noch feminin. Manchmal hören wir Menschen über die „weibliche Intuition“ sprechen, da sich Intuition mehr auf den Gefühlsaspekt der menschlichen Natur bezieht, aber in Wirklichkeit ist sie sowohl in Männern als auch in Frauen vorhanden. Ich habe beobachtet, dass Frauen interessanterweise ihre Intuition mehr einsetzen, wenn es um das Verständnis anderer Menschen geht, während Männer dies häufiger im Bereich ih-

rer Arbeit tun. Aber die Wahrheit in jedem Bereich liegt darin, dass Intuition ein ruhiges, unpersönliches Gefühl ist. Frauen erleben das Leben mehr durch Fühlen in Form von Emotionen, Männer tendieren oft dazu, unpersönlicher zu sein. Eine Kombination dieser beiden Eigenschaften ist das, was Intuition herstellen kann.

Jede Entscheidung, die wir treffen, wird von irgendetwas beeinflusst – ob wir das nun gut oder schlecht finden. Es ist nicht möglich, überhaupt nicht von etwas gelenkt zu werden – aus dem einfachen Grund, weil wir alle Teile einer größeren Wirklichkeit sind. Wir können jedoch sagen: „Ich entscheide mich dafür, davon gelenkt zu werden, was mich und andere zu wahrem Glück führt, statt von dem, was schließlich zu einer Sackgasse und ins Leiden führt.“

Wie werden wir in den Entscheidungen, die wir treffen, überhaupt beeinflusst? Teilweise dadurch, dass wir dem Massenbewusstsein in unserer Umwelt ausgesetzt sind, das uns sowohl auf offensichtliche wie auch auf unbewusste Weise beeinflusst. Ich meine hiermit nicht nur die unterbewussten/subliminalen Botschaften, die man empfängt, wenn man eine Zeitschrift durchblättert oder einen Fernsehfilm sieht. Die Einflussfaktoren, die ich hier meine, sind viel subtiler und gleichzeitig viel mächtiger. Wir alle können ihnen nicht ausweichen, indem wir Sinnesreize ausblocken, denn schon die Gedanken, die Menschen denken, durchdringen alles und beeinflussen unser Bewusstsein zutiefst.

Vor vielen Jahren bewohnte ich einmal in San Francisco ein ruhiges Apartment. Mittags um zwölf Uhr war es darin ebenso still wie um drei Uhr morgens. Interessanterweise jedoch war die Stille, die um drei Uhr morgens herrsch-

te, trotzdem irgendwie allumfassender. Ich meine nicht die Stille, die man mit den Ohren hören kann, sondern die des Geistes, denn alle Menschen in dem Gebäude schließen gerade. Die Gedanken derjenigen, die um dich sind, beeinflussen manchmal mehr als Worte und offenkundige Botschaften die Art und Weise, in der wir handeln und denken.

Wir können diesen Einflüssen nicht ausweichen. Wir können jedoch festlegen, *wie* sie uns beeinflussen, indem wir auf das reagieren, was zu positiven Ergebnissen und zum Erfolg im Leben sowie zu einer inneren Erfüllung führt. Einflussfaktoren, die weniger glückliche Folgen nach sich ziehen, können durch intuitives Gefühl herausgefiltert und als das erkannt werden, was sie wirklich sind – scheinbar etwas, was uns erhebt, in Wirklichkeit aber etwas, was uns wie Opium letztlich zerstört.



Die drei Ebenen des Bewusstseins

Wir filtern das, was uns beeinflusst, je nach unserer gewohnten Bewusstseinsebene. Die Gesamtheit unseres Bewusstseins besteht aus drei Ebenen: Dem Unterbewussten, dem Bewussten und dem göttlichen Bewusstsein. Diese drei Bewusstseinsebenen repräsentieren unterschiedliche Intensitätsebenen unseres Bewusstseins. Während wir von einer zur anderen emporsteigen, wirken unterschiedliche Einflussfaktoren auf uns.

Auf der ersten Ebene, dem Unterbewussten, sind wir bewusstseinsmäßig relativ trübe: Unsere Träume sind aus diesem Stoff gemacht. Wir können uns Träume als eine Art Lager für alle erinnerten Lebenserfahrungen vorstellen – Eindrücke, die im Geist durch solche Erlebnisse zurückbleiben, sowie Neigungen und Abneigungen, die aufgrund solcher Eindrücke in uns entstehen. Jedes Erlebnis, das wir einmal hatten, jeder Gedanke, jeder Eindruck eines Verlustes oder Gewinns bleibt im unterbewussten Geist erhalten und bestimmt unsere Denk- und Verhaltensmuster in einem weit größeren Ausmaß, als wir glauben und wissen.

Das Unterbewusste, das nicht durch die festen Forderungen von Logik und Abfolge eingeschränkt ist, erlaubt einen bestimmten Fluss von Vorstellungen. Dieser Fluss kann eine Grenze mit der Intuition gemeinsam haben, aber wenn die Vorstellungen zu sehr von unserer Subjektivität beeinflusst werden, dann korrespondieren sie nicht mehr wirklich mit der äußeren Welt, die uns umgibt. Wenn wir nachts träumen, dann öffnen wir im Wesentlichen die unterbewusste Ebene unseres Geistes. Ich kann mich an einen Traum erinnern, den ich vor vielen Jahren träumte, in dem ich fliegen konnte. Ich dachte: „Das tun Menschen im allgemeinen doch nicht? Wie kann ich denn hier fliegen?“ Und dann dachte ich in meinem Traum: „Vielleicht träume ich gerade?“ Ich entschloss mich, darüber nachzudenken. War ich gerade wach? Oder schlief ich gerade? Als ich logisch darüber nachdachte, entschied ich auf vollkommen rationale Weise, dass ich wohl gerade wach sei. Ich tat hier nur etwas, das etwas abseits des Normalen lag. Einen Augenblick später wachte ich auf: Und welche Überraschung

erlebte ich, als ich erkannte, dass ich in Wirklichkeit die ganze Zeit über in meinem Bett gelegen hatte!

Tiere leben vor allem auf dieser unbewussten Ebene. In ihrem unklaren Bewusstsein besitzen sie bis zu einem gewissen Grad eine Art Intuition. Reiter beispielsweise berichten, wie Pferde oft unmittelbar auf ihre Gedanken reagieren. Ein Pferd weiß meist schon in dem Moment, in dem man in den Sattel steigt, ob man ein guter Reiter ist oder nicht, es spürt unmittelbar, wer hier die Kontrolle hat.

Ich hörte einmal eine Geschichte (die angeblich wahr ist) über eine Katze, die bei einer Familie in Wisconsin lebte. Die Familie musste dann in den Staat Washington umziehen, der etwa 2 000 Kilometer von Wisconsin entfernt liegt. Die Familie entschied, dass sie die Katze nicht mitnehmen konnte, und ließ sie traurig bei einem Nachbarn zurück. Sie erreichten ihr neues Zuhause und richteten sich häuslich ein. Einige Monate später hörten sie vor der Tür ein Miauen – es war ihre Katze. Sie war ihrer Intuition gefolgt und hatte sie gefunden. Man kann das ganz sicher nicht einem besonders guten Geruchssinn zuschreiben – stellt euch einmal eine Katze vor, die sich schnüffelnd am Rand einer Autobahn entlangbewegt. Da war etwas anderes wirksam: die Intuition der Katze!

Wenn wir hier gerade über Tiere sprechen – oder über unbewusstes Verhalten von Menschen – dann ist es eigentlich falsch, dieses Bewusstsein als „unbewusst“ zu bezeichnen, wie dies die Psychologen tun. Es gibt so etwas wie ein „Unbewusstes“ nämlich gar nicht. Ein universelles Bewusstsein, nämlich Gott, hat alles erschaffen, was exis-

tiert. Selbst Felsen haben ein Bewusstsein – sicherlich in einem geringen Ausmaß, aber Keime eines Bewusstseins existieren in jedem Atom.

Wir können uns deshalb vorstellen, dass wir selbst Atome sind, die sich bis zur Ebene des Selbst-Bewusstseins fortentwickelt haben. Auf unserem Evolutionsstadium ist es für das erwachte Bewusstsein in uns ganz natürlich, eine noch höhere Bewusstseinsebene erreichen zu wollen. Am Anfang dieses Prozesses jedoch sind wir uns vielleicht erst ansatzweise bewusst, dass wir im Begriff sind, genau dieses zu tun.

Das Unbewusste kann sich nur zu leicht in unsere bewusste Achtsamkeit einmischen und uns denken lassen, dass wir gerade eine intuitive Führung bekommen, während wir in Wirklichkeit lediglich von vergangenen Eindrücken und unerfüllten Sehnsüchten beherrscht werden. Der unbewusste Geist ist in mancher Hinsicht nämlich auch mit dem göttlichen Bewusstsein verwandt, aus dem die wahre Intuition hervorgeht. Beide stellen einen Bewusstseinsfluss dar, der von Logik nicht behindert wird. Das Unbewusste ist deshalb für die Intuitionen des göttlichen Bewusstseins offener und empfängt sie manchmal auch, mischt sie aber gewöhnlich mit verwirrenden Bildern. Es ist deshalb sehr wichtig, wenn auch manchmal schwer, die wahre Quelle unserer inneren Führung auszumachen. Fürchterliche Entscheidungen mit äußerst schädlichen Folgen sind im Glauben getroffen worden, dass es sich um höhere Führung handle, während der Betreffende in Wirklichkeit nur auf eine unbewusste Prägung früherer Erfahrungen reagierte.

Die nächste Bewusstseinsstufe, aus der wir Führung empfangen können, ist die Ebene des Bewussten, des rationalen Bewusstseins, das uns gewöhnlich bei unseren täglichen Entscheidungen leitet. Wenn wir Reize über die Sinne vermittelt bekommen, die Tatsachen analysieren und auf der Basis dieser Informationen unsere Entscheidungen treffen, dann setzen wir die bewusste Führungsebene in uns ein. Dieser Prozess wird durch die Meinung anderer stark beeinflusst und das kann unsere Fähigkeit, unserem eigenen Urteil zu folgen, durchaus beeinträchtigen.

Die Welt in Entweder-oder-Kategorien einzuteilen, ist eine Eigenschaft dieser Bewusstseinsstufe, sie ist deshalb problemorientiert. Es ist aber schwer, sich seiner Entscheidungen sicher zu sein, wenn sie auf dieser Ebene getroffen werden, denn der analytische Geist kann alle möglichen Lösungen finden. Letztlich aber hat er nicht die Fähigkeit, diejenige Lösung herauszufiltern, die wirklich die beste ist. Wenn wir uns deshalb ausschließlich auf den bewussten Verstand verlassen, kann es sein, dass wir uns nicht wirklich sicher fühlen und in einen Zustand anhaltender Entschlossenlosigkeit verfallen. Es könnte sein, dass wir uns immer wieder fragen: „Aber was mache ich, wenn nun d a s geschieht?“ oder „Vielleicht wäre es doch besser, das und das zu tun?“

Ich habe festgestellt, dass Menschen, die sich bei ihrer Entscheidungsfindung vor allem auf den bewussten Geist verlassen, in einer bestimmten Weise reagieren, wenn sie zu mir zur Beratung kommen. Wenn ich ihnen eine mögliche Lösung anbiete, dann antworten sie gewöhnlich mit Sätzen, die wie folgt beginnen: „Ja, aber...“ oder „Ja, okay, aber andererseits...“ Wenn ich also eine Antwort vorschla-

ge, die in einer Richtung liegt, dann reagieren sie mit der Möglichkeit anderer Alternativen. Sie bewegen sich damit im Kreis und kommen nie zu einer eindeutigen, klaren Verhaltensweise.

Zwischen dem bewussten und dem unbewussten Geist liegt eine dritte Bewusstseinsstufe – eine, die die beiden anderen sowohl trennt wie auch verbindet: das göttliche Bewusstsein. Diese Ebene ist an der feinen Trennungslinie zwischen dem Schlaf und dem Wachzustand zu finden. Wenn ihr euren Geist genau an dem Augenblick fokussieren könnt, wenn ihr einschlafet, oder in dem schwebenden Moment, bevor euer Bewusstsein sich ins Alltagsbewusstsein erhebt, dann werdet ihr merken, dass ihr sanft in eine Art Halb- oder Überbewusstsein verfallt oder sofort das volle göttliche Bewusstsein betretet.

Intuition und erhöhte geistige Klarheit kommen aus diesem Bewusstseinszustand. Der bewusste Geist ist durch sein analytisches Wesen begrenzt und empfindet deshalb alle Dinge als getrennt und voneinander unabhängig. Wir sind vielleicht in einer bestimmten Situation erstaunt, aber da sie scheinbar nichts mit anderen Situationen zu tun hat, fällt es uns schwer, eine klare Richtung einzuschlagen. Da das göttliche Bewusstsein im Gegensatz dazu vereinheitlichend ist und alle Dinge als Teil eines Ganzen betrachtet, kann es ganz andere Vorschläge machen. Im Zustand des göttlichen Bewusstseins werden das Problem und seine Lösung als eins gesehen, so, als ob die Lösung sich auf ganz natürliche Weise aus dem Problem ergeben würde.

Obwohl die Ebene des göttlichen Bewusstseins in jedem Menschen latent vorhanden ist, wissen die wenigsten Men-

schen wirklich davon. Wenn wir aber in Berührung mit diesem Bewusstsein kommen, können wir unsere Verbundenheit mit jedem anderen und mit dem Leben als Ganzes spüren. Paramhansa Yogananda, der Meister der Wissenschaft des Yoga und der Meditation, konnte diesen Zustand willentlich herbeiführen. Er schrieb ein wundervolles Gedicht, in dem er den Zustand der Einheit mit allem beschrieb als „Wissen um die Gedanken aller Menschen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.“

In seinem Buch „*Autobiografie eines Yogi*“ beschrieb Yogananda diesen Zustand ebenfalls als „Zentrum überall, Grenze nirgendwo“. Wenn wir mit unserem eigenen inneren Zentrum verbunden sind, dann erkennen wir, dass das Zentrum aller Wesen Teil unseres eigenen Bewusstseins ist und dass nichts außerhalb davon existiert. Unsere Intuition kann ohne jede Anstrengung die Essenz jedes einzelnen Problems erkennen und die passende Lösung formulieren, wenn wir im göttlichen Bewusstsein sind. Weit davon entfernt, uns von den Bedürfnissen anderer abzuschneiden, spiegelt das göttliche Bewusstsein die Wirklichkeit aller Wesen wider. Alles, was wir dann tun, geschieht in Harmonie mit der Sinfonie des Lebens und nützt letztlich allen daran Beteiligten.

Die moderne Geschichte des Westens spiegelt zu einem großen Teil die Vorherrschaft der logischen, wissenschaftlichen Wahrnehmung über die der Intuition und des göttlichen Bewusstseins. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass sie das Universum allein durch ihre Logik durchdringen können, weil sie meinen, dass dessen Gesetze ausschließlich von der Logik diktiert werden. Aber kann

man wirklich mit Logik allein ein Gedicht schreiben oder eine Sinfonie komponieren, kann man wirklich ein Wissenschaftler sein, der eine neue Entdeckung macht? Die Antwort auf all diese Fragen ist ein eindeutiges „Nein!“

Albert Einstein, der vielleicht größte wissenschaftliche Geist unserer Zeit, sagte einmal, dass jeder wahre Wissenschaftler ein Gefühl für mystische Wunder und Ehrfurcht angesichts des Universums besitzen muss, wenn er hofft, es wirklich zu verstehen. Als er ein junger Mann war, entdeckte er seine Relativitätstheorie durch eine plötzliche Eingebung, die wie ein intuitiver Blitz durch seinen Kopf schoss. Dann arbeitete er viele Jahre daran, diese Eingebung anderen auf logische Weise erklären zu können, damit auch sie sie verstehen konnten.

Ganz ähnlich ist es, wenn wir uns daran machen, etwas über die größten Entdeckungen der Wissenschaft zu lesen, die es im Laufe der Jahrhunderte gegeben hat. Sie alle basierten vorwiegend auf Intuition. Vielleicht folgten die Wissenschaftler einem logischen Prozess, der sie von A nach B brachte, aber dann gab es immer einen unerklärlichen Sprung, der sie von C nach Q katapultierte. Sie versuchten dann, ihre Entdeckungen rational zu erklären, weil sie an den logischen Prozess glaubten, aber letztlich war es ihre Intuition, ihr eigenes göttliches Bewusstsein, das ihnen den Durchbruch beschert hatte.

Eine Übung zur Wahrnehmung des göttlichen Bewusstseins

Das göttliche Bewusstsein hat seine körperliche Entsprechung im Frontallappen des Gehirns. Der bewusste Geist arbeitet vom mittleren Gehirnteil aus und der unterbewusste aus dem niedrigen Gehirn. Das bedeutet, es gibt eine Art linearen Fortschritts des Bewusstseins vom Unterbewussten zum Überbewussten, dem göttlichen Bewusstsein. Wir können die Fähigkeit entwickeln, willentlich von einem Bewusstseinszustand zum anderen zu wechseln. Eine hilfreiche Praxis dafür besteht darin, unseren Bewusstseinszustand mit der Position unserer Augen zu verbinden.

Ihr werdet merken, dass der Geist leichter ins Unterbewusste abrutscht, wenn man seine Augen nach unten richtet. Wenn ihr dagegen geradeaus, nach vorne, schaut, dann ist es leichter, die Lethargie des Schlafens abzuschütteln. Und wenn man nach oben schaut, ist es leichter, ins höhere Bewusstsein zu kommen und die höhere Führung zu empfangen.

Übt dies mit folgender Praxis:

1. Schaut nach unten, wobei ihr die Augen geschlossen haltet. Spürt euch, wie ihr nach unten sinkt, so, als ob ihr euch im Wasser sinken lassen würdet, durch Wälder von Seegrass, das sich hin und her bewegt – tiefer und tiefer, in eine grüne, neblige Welt der Fantasie. Freut

euch an diesem angenehmen Gefühl der Freiheit von allen irdischen Verantwortlichkeiten, von fordernden Projekten, von Ängsten und weltlichen Ambitionen. Affirmiert geistig die Worte: „Ich sinke ins Unterbewusste hinab, durch langsam dahintreibendes Wasser.“

2. Und nun, mit einer schnellen Willensanstrengung, öffnet die Augen und schaut geradeaus. Schüttelt die letzten Ranken der Passivität ab. Affirmiert geistig die Worte: „Mit einem Energiestoß erhebe ich mich und grüße die Welt!“
3. Bleibt einige Augenblicke lang in diesem Zustand. Dann richtet euren Blick nach oben und affirmiert die Worte: „Ich erwache zu Deinem Licht! Ich bin voll Freude! Ich bin frei! Ich erwache zu Deinem Licht!“

Übt, zwischen diesen drei Zuständen hin und her zu wechseln, wobei ihr dies mit dem entsprechenden Wechsel der Augenpositionen begleitet. Nach und nach werdet ihr die Fähigkeit gewinnen, eure Bewusstseinszustände willentlich zu kontrollieren und die Ebene der Führung zu wählen, die ihr bekommen wollt.
