



LEOBRAND

**Briefe über**

# **Lebendige Ethik**

**Einführung in Agni Yoga**



**1. Die Wahrheit über Yoga**

## Inhaltsverzeichnis

1. Yoga als völkerverbindendes Kulturgut.....	3
2. Was ist Yoga? .....	3
a) Der Unterschied zwischen Yogi und Durchschnittsmensch .....	5
b) Yoga und Lehrer.....	6
c) Yoga und Körperpflege .....	6
3. Die sechs wichtigsten Yoga-Systeme.....	6
4. Hatha-Yoga .....	7
a) Asanas.....	7
b) Atemübungen und Chakren .....	7
c) Prana-Yama .....	8
d) Die Bedeutung von Prana .....	9
e) Die 7 wichtigsten Chakren.....	9
f) Kundalini.....	10
g) Die Schwächen des Hatha-Yoga.....	11
h) Der Zweck der Yoga-Übungen.....	11
5. Karma-Yoga.....	11
a) Karma und Krankheiten .....	12
6. Raja-Yoga (gespr. Radscha) .....	12
7. Bhakti-Yoga.....	12
8. Gnana (Jnana)-Yoga .....	13
a) Gnana – Erlösung durch Erkenntnis.....	13
b) Gnana – Überwindung von Furcht und Lebensangst .....	13
9. Abgeleitete Yoga-Systeme .....	14
10. Agni Yoga .....	15
a) Die Bedeutung der psychischen Energie .....	15
b) Die Bedeutung der geistigen Heilung .....	15
c) Die wichtigste Übung.....	16
d) Agni Yoga und die Probleme des Alltags .....	16
e) Agni Yoga = LEBENDIGE ETHIK .....	16

Titelbild: „Auf dem Gipfel“, Gemälde von Nikolas Roerich 1936.

# Die Wahrheit über Yoga

## 1. Yoga als völkerverbindendes Kulturgut

Wenn wir die geistige Situation der Menschheit untersuchen, bemerken wir, dass sich nahezu die ganze Erdbevölkerung in einer schicksalhaften, geistigen Krise befindet. Alte Werte und Formen erweisen sich als unbrauchbar und sind nicht mehr geeignet, einen neuen und besseren Weg in die Zukunft zu zeigen.

Der große zivilisatorische Aufschwung des 19. und 20. Jahrhunderts, dem leider kein gleichwertiger kultureller gegenübersteht, brachte wenigstens eine größere Annäherung und Verbindung der Völker. Dies führte nicht nur zu einem Warenaustausch, sondern auch zu einem Austausch geistiger Güter und kultureller Werte.

Zuerst fuhren christliche Missionare nach dem Osten, jedoch größtenteils ohne Erfolg; denn die Weisheit des Ostens erwies sich als eine höhere. Der Osten hingegen sandte keine Missionare nach dem Westen, er wartete. Dort hat man nämlich sehr viel Zeit und kennt den Wert des höheren Wissens.

In Indien ging man schon von alters her den Weg nach innen, im Westen hingegen den Weg nach außen.

Indiens höchstes Geistesgut bilden die Yoga-Wissenschaften oder Yoga-Systeme. Doch wie es im Leben immer und überall ist, die teuersten Schätze und höchsten Werte sind am schwersten zu erhalten. Dagegen wird billige Ware leicht und rasch an den Mann gebracht.

Dadurch kam es auch, dass sich zunächst im Abendland vielfach falsche Vorstellungen über Yoga gebildet haben, da auch hier Geschäftemacher aufgetaucht sind, um den Interessenten Wissen und Fähigkeiten anzupreisen und zu verkaufen, die jedoch auf die Dauer nichts nützen, ja eher sogar vom wahren Ziel des Yoga wegführen.

Um Interessenten anzulocken, versprach man vor allem Erfolg, Schönheit, Gesundheit, hohes Alter und okkulte Kräfte.

In Wahrheit aber verfolgt Yoga einen ganz anderen Zweck und ein viel höheres und schöneres Ziel. Um dieses aufzuzeigen, ist es daher notwendig, die Wahrheit über Yoga auch dem Abendländer kurz und präzise zu erläutern.

## 2. Was ist Yoga?

Um zum Verständnis der indischen Lehre zu gelangen, muss man zunächst die Bedeutung des Wortes YOGA untersuchen.

YOGA ist identisch mit dem deutschen Wort »Joch« oder mit dem lateinischen »Jugum« = Joch oder Pflicht. Auch das lateinische Zeitwort »jugo« = ich verbinde – vermähle, bringt den wahren Sinn eindeutig zum Ausdruck. Gemeint ist nämlich die Verbindung der Einzelseele mit der Allseele.

Unter Yoga versteht man daher die Vereinigung des niederen menschlichen Selbst oder individuellen Geistes (Jiva) mit dem göttlichen und höchsten Selbst – dem universellen Geist.

Yoga umfasst alle Methoden und Systeme, die zu diesem Ziele führen sowie die Art und Weise, wie man die Vereinigung vollziehen kann.

Yoga ist die Erweiterung des menschlichen Bewusstseins und das Eingehen in das Bewusstsein eines Höheren. Das ist das große Problem des menschlichen Aufstiegs überhaupt.

Yoga besteht aus Lehren, die sich auf Beobachtung der menschlichen Natur und den Zusammenhängen des Daseins gründen. Durch Yoga erwirbt man Kräfte, die im Abendland noch unbekannt sind.

Yoga zeigt Naturkräfte und Naturgesetze auf, welche die Gestaltung des menschlichen Schicksals vollkommen beeinflussen und regeln. Auch diese Vorstellung ist dem abendländischen Denken nahezu gänzlich fremd.

Während der abendländische Forscher seine Ziele auf höchst fragwürdige materielle Verbesserungen richtet, ist das Auge des indischen Forschers auf höhere Daseinsprobleme hingewendet.

Der Yogi erforscht in erster Linie das Innenleben – das Seelenleben – und bedient sich der Naturkräfte, die er in solcher Art beherrscht, dass es ans Wunderbare grenzt.

Yoga ist keineswegs graue Theorie, sondern wurzelt in praktischer Erfahrung, die jedermann selbst erproben kann.

Yoga verlangt daher auch keinen blinden Glauben, sondern sagt: Überzeuge dich selbst und prüfe die Richtigkeit des Gefundenen.

Yoga fußt auf der exakten Kenntnis seelischer Kräfte und ist eine Praxis, die auf Experiment und Analyse beruht, genauso wie die abendländische Naturwissenschaft.

Yoga hat den großen Vorzug, dass alle seine Erfahrungen auch praktisch im Leben durch verschiedene Übungen verwirklicht werden können.

Yoga steht keineswegs mit der Natur in Widerspruch, ist nichts Gekünsteltes, nichts Anormales, sondern eine rationelle Methode, um rasch zu einem großen Ziel zu gelangen, wozu aber bestimmte Übungen, vor allem geistige, nötig sind. Ohne Übungen würde man zu dem Erfolg, den man durch Yoga in einigen Jahren oder Jahrzehnten erreichen kann, normalerweise Jahrhunderte oder Jahrtausende benötigen.

Yoga ist daher die Methode der beschleunigten seelischen Entwicklung und ein Abkürzungsweg.

Sinn des Yoga ist es, durch den falschen Schein des materiellen Daseins bis auf den Grund der Wirklichkeit, die ewig ist, vorzudringen. Sein Sinn ist die Überwindung des materiellen Seins, das in Wahrheit als Maja oder Illusion erkannt wird, ohne dabei vom Leben abzugehen.

Yoga zeigt den Weg zu einer allgemeinen Genialität; denn das Genie ist in Wahrheit keine zufällige Spitzenleistung einer Nation oder Rasse, sondern das Ergebnis jahrtausendealter Bemühungen einer individuellen Seele.

Das Genie ist der Allgemeinheit um einen Sprung voraus, es hat bereits eine Stufe erreicht, die andere vielleicht in zehn- oder hunderttausend Jahren erlangen werden.

Was Genies erreicht haben, ist für den Durchschnittsmenschen ebenso zugänglich. Was heute die großen MEISTER DER WEISHEIT, wie Christus, Buddha und manche andere, der Öffentlichkeit unbekannt sind, ist für alle Genies in absehbarer Zeit oder wenigstens im Lauf vieler Inkarnationen erreichbar, wenn sie den Yoga-Pfad beschreiten.

Meisterschaft ist nichts anderes, als die Summe von Lebenserfahrungen auf allen Gebieten des Lebens, die, vom Anfang der menschlichen Entwicklung aus gesehen, in Hunderten von Inkarnationen, d. h. Wiederverkörperungen, die sich über Millionen von Jahren erstrecken, gesammelt wurden. Man bedenke, dass das Alter der Menschheit auf mindestens 18 Millionen Jahre geschätzt wird.

Der ursprüngliche Sinn des christlichen Glaubensbekenntnisses ist: „Ich glaube an die wiederholte Auferstehung im Fleische und an ein ewiges Leben.“ Das Gleiche lehrt die Yoga-Wissenschaft.

Es ist eine Grundauffassung der Yoga-Lehre, dass der Mensch im gegenwärtigen Stadium seiner Entwicklung noch lange nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft hat, sondern sich mitten im Fluss der Evolution (Entwicklung) befindet und somit noch ungeahnte Möglichkeiten vor sich hat, weshalb wir uns heute in einem Durchgangsstadium befinden, das zu einer jeweils höheren Existenz hinaufführt.

Es gibt kein Ende der Entwicklung. Auch die Natur schafft ständig höhere Formen, welche an die Stelle der alten treten.

Yoga zeigt den Weg zu einer gigantischen menschlichen Entwicklung oder Evolution auf, wogegen man sich im Abendland mit wenigen Ausnahmen noch immer krampfhaft bemüht, den Sinn jeder Entwicklung überhaupt zu leugnen.

Yoga zeigt den Weg zu höheren Existenzformen, vom Menschen zum Übermenschen und von diesem zum Gottmenschen (Gottessohn), und zwar auf raschestem Weg. Dieser Weg der Vervollkommnung ist jedoch kein einseitiger Bewusstseinsvorgang, sondern die Vervollkommnung umfasst sämtliche Lebenserfahrungen, sämtliche Wissenschaften, sämtliche Künste, also Meisterschaft in jeder Hinsicht.

Yoga führt durch Entflammung der Zentren des höheren Bewusstseins (Chakren) zu höheren Fähigkeiten, wie Aufhebung der Schwerkraft, Gehen auf dem Wasser, Erheben in die Luft, Gehen auf dem Feuer, Hellsehen, Hellhören, Dematerialisation usw., insgesamt zu mehr als 30 bedeutsamen Fähigkeiten, die im Abendland als Wunder angesehen werden, in Indien, wenn auch nur von wenigen beherrscht, als Selbstverständlichkeit gelten.

Diese Fähigkeiten sind aber nicht der Zweck des Yogatums an sich, sondern nur die Begleiterscheinung einer natürlichen Entwicklung zum wahren Yogi und Yogin. Wohl aber sind sie der Wunschtraum vieler Yoga-Aspiranten und hier vor allem des moralisch und erkenntnistätig noch nicht entwickelten Anfängers. Der wahre Yogi registriert an diesen Fähigkeiten lediglich seinen geistigen Fortschritt, den Stand seiner Entwicklung, und zeigt sie nicht in der Öffentlichkeit.

Die Menschen sollen nicht durch Wunder zum Glauben gebracht werden, sondern durch Beobachten und Nachdenken, durch logische Schlüsse und eigene Erfahrungen.

Es muss auch ein für allemal festgestellt werden, dass Yoga keine Magie ist und kein Fakirtum, nicht Theorie und Spekulation, sondern Leben und Handlung. Vor allem gibt es bei Yoga nichts Künstliches. Der Yogi arbeitet im vollen Einklang mit der Natur. Seine Kenntnisse sind auf exaktem Wissen und Gefühlswissen begründet.

Yoga verlangt tägliche Übungen, vor allem Selbstbeobachtung, Selbstüberwindung, Transmutation der niederen Eigenschaften in höhere, Gedankenkonzentration und Meditation. Nur durch Übung und Beharrlichkeit kommt Yoga, durch Yoga kommt Erkenntnis, durch Erkenntnis aber kommt Liebe und Weisheit, welche uns dann Glückseligkeit und Befreiung von allen Lasten der Erde bringt.

Yoga ist also keine Weltanschauung, kein Dogma, kein Glaubensbekenntnis, keine Kirche, keine Konfession, keine Religion und keine Sekte, sondern Wissen über bisher unbekannte seelische Vorgänge sowie Beherrschung der Natur und ihrer Kräfte und ein Weg der geistigen Entwicklung.

### a) Der Unterschied zwischen Yogi und Durchschnittsmensch

Der Unterschied zwischen einem Meister-Yogi und einem Durchschnittsmenschen ist ungefähr derselbe wie zwischen Tier und Mensch. Der Mensch besitzt gegenüber dem Tier bedeutende seelische Fähigkeiten, er kann sprechen und hat außerdem noch schöpferische Qualitäten.

Freilich sind wir auf manchen Gebieten den Tieren unterlegen. Tiere sind besser vor Krankheiten geschützt und uns auch physisch an Kraft und Geschmeidigkeit überlegen. Die Tiere haben auch die Verbindung zur Feinstofflichen Welt bewahrt und fühlen deshalb oft stunden- und tagelang herannahende Gefahren voraus. In Wahrheit werden sie von der Führung ihrer Resonanzseele gewarnt. Durch Überentwicklung des Intellekts und Unterdrückung des Herzdenkens, vor allem aber durch materialistisches Denken hat der Mensch die Verbindung zu seiner feinstofflichen Führung verloren, die bei Kindern oft noch bemerkt wird. Yoga verbindet den Menschen mit der Höheren Welt.



Genialität und geistige Verfeinerung führen schrittweise zur Schwächung des physischen Körpers. Der entwickelte Geist verlangt nämlich eine feinere Hülle, d. h. einen feineren Körper. Wir dürfen deshalb nicht glauben, dass wahres Yogatum kraft- und gesundheitsstrotzende Menschen hervorbringt. Wohl zeigt ein Teil der Yoga-Systeme auch den Weg zur Beherrschung der Körperkräfte, die einfacheren Systeme mittels Atemübungen und bestimmter Körpergymnastik, die höheren durch Stärkung der psychischen Energie. Der Yogi würde sonst in dieser Welt nicht existieren können.

Durch Hervorrufen besonderer psychischer Kräfte sind Yogi sogar vom Sterbebett wieder fast völlig gesund aufgestanden, was übrigens auch einem Nicht-Yogi möglich ist, wenn er gleichzeitig mit dem Arzt oder Heiler entsprechende psychische Energie aktiviert.

## b) Yoga und Lehrer

Niemand wird nach einem bestimmten System, das er aus einem Buch heraus lernt, zu einem Yogi. Der Yogi braucht Lebenserfahrung, er hat seinen Lehrer oder Guru im eigenen Herzen. Dieser Stimme muss der Schüler gehorchen, denn das feinstoffliche Herz ist der beste Führer.

Im Stadium einer bestimmten Entwicklung bekommt der Schüler (Chela – sprich: tschela) Kontakt mit einem wirklichen Lehrer oder Guru, auch im Abendland. Um sich bittere Lebenserfahrungen zu ersparen, ist es gut, die weisen Ratschläge des Lehrers zu befolgen.

## c) Yoga und Körperpflege

Wahrer Yoga bedeutet auch nicht kopfstehen, Körperversenkungen durchzuführen und ausschließlich Atemübungen, obwohl es unter den sechs wichtigsten Yoga-Systemen eines gibt, das sich ausschließlich mit der Pflege des Körpers beschäftigt, nämlich Hatha-Yoga.

Die Pflege des Körpers ist jedoch nicht der Zweck des Yoga an sich, sondern nur ein Mittel zum Zweck und darf deshalb nicht zum Selbstzweck werden, der die ganze freie Zeit oder überhaupt das Leben ausfüllt. Im Abendland haben sich naturgemäß viele Scharlatane des Yogatums bemächtigt, speziell des Hatha-Yoga, und es sind sogar Bücher erschienen, die materielle Erfolge durch Yoga versprechen.

Es sei hier ausdrücklich festgestellt, dass echter Yoga mit Geschäft und geschäftlicher Magie, d. h. Beeinflussung durch Suggestion und Hypnose überhaupt nichts zu tun hat, sondern diese schärfstens zurückweist.

Wahrer Yoga ist genau das Gegenteil: ein wissenschaftliches System, das von den Fesseln der materiellen Welt befreit, aus dem kurzen Dasein weniger Jahre in eine zeitlose Ewigkeit hinüberführt und dadurch Freiheit und Befreiung von allem bringt, was uns an die Materie und den Körper bindet. Es ist eben Sache der persönlichen Vernunft, ob jemand sinnlos in den Tag hineinlebt oder sein Leben planvoll gestaltet.

## 3. Die sechs wichtigsten Yoga-Systeme

Die wichtigsten Yoga-Systeme sind:

1. Hatha-Yoga = Pfad der Körperbeherrschung.
2. Karma-Yoga = Pfad der selbstlosen Arbeit unter völligem Verzicht auf die Früchte derselben.
3. Raja-Yoga = Pfad der vollkommenen Beherrschung des Denkens und der seelischen Vorgänge.
4. Bhakti-Yoga = Pfad der selbstlosen Liebe, von der irdischen Liebe bis zur höchsten Gottesliebe.

5. Gnana-Yoga = Pfad der Erkenntnis und Lebensweisheit.
6. Agni Yoga = Licht- oder Feuer-Yoga, vollkommene Meisterschaft und Befreiung durch Streben zum Licht. Die höchste Welt ist die Welt des Lichtes. Je mehr wir uns vervollkommen, umso feuriger und heller wird unsere feinstoffliche Konstitution. Durch Agni Yoga wird der Mensch zum Lichtträger.

## 4. Hatha-Yoga

Hatha-Yoga muss geistig als überholt betrachtet werden.

Hatha-Yoga = Verbindung von Sonnen- (Ha) und Mond- (tha) Atem. Verbindung der Atmung durch rechtes Nasenloch (Sonnenatem) mit linkem Nasenloch (Mondatem).

Das Ziel des Hatha-Yoga ist die vollendete Beherrschung des physischen Körpers und aller seiner Funktionen. Er ist ein hygienisches System, das dem Abendländer zunächst am fasslichsten erscheint.

Hatha-Yoga ist Muskeltraining und Atembeherrschung, insgesamt körperliche Ausbildung und keine seelische. Hatha-Yoga stellt demnach auch keine ethischen Forderungen und sofern solche von anderen Yoga-Systemen nicht hinzugezogen werden ist einem Missbrauch Tür und Tor geöffnet.

Hatha-Yoga, ursprünglich vielleicht ebenso rein in seinen Absichten, nämlich dazu dienend, den Körper als Instrument des Geistes widerstandsfähig zu erhalten, wurde von selbstsüchtigen Elementen raffgierig missbraucht, da Hatha-Yoga Gesundheit, Kraft, Schönheit, Geschmeidigkeit, hohes Alter und okkulte Fähigkeiten vermittelt.

Der Hatha-Yogi hat sich zunächst an völlige Ruhe, Reizlosigkeit und vollkommene Beherrschung des Körpers zu gewöhnen.

Dazu dienen die sogenannten Asanas.

### a) Asanas

Das sind bestimmte Körperstellungen, in denen man unbeweglich verharren muss.

Die Inder bewiesen hierin eine üppige Phantasie. Angeblich gibt es 8,400.000 verschiedene Körperstellungen, von denen 1.600 auch tatsächlich geübt werden. Darunter gelten 32 Übungen als unentbehrlich.

Ohne Übertreibung kann gesagt werden, dass alle diese Körperstellungen für den ungebübten Abendländer mit Schwierigkeiten verbunden sind. Kinder und Jugendliche jedoch können sie in wenigen Wochen erlernen, weil ihre Glieder noch gelenkig sind.

Von den 32 bekanntesten Stellungen sind »Padhmasana« und »Sidhasana« von den indischen und japanischen Buddhastatuen her bekannt. Im Übrigen sitzen im Orient die meisten Leute ohne Mühe tagelang in dieser Stellung, da sie mangels Stühlen von Kindheit an daran gewöhnt sind.

In dieser Haltung werden am besten alle Konzentrations- und Meditationsübungen vorgenommen. Jede andere Stellung, vor allem eine liegende, ist dazu weniger zu empfehlen. Wichtig ist lediglich eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule wegen des Durchgangs von Kundalini. Man kann daher selbstverständlich auch auf einem Stuhl sitzend meditieren.

### b) Atemübungen und Chakren

Durch die Verbindung solcher Übungen mit Atemübungen, das heißt durch die bewusste Lenkung des Atems auf bestimmte ätherische Körperzentren, »Chakren« genannt, ist es möglich, die bereits erwähnten übermenschlichen Fähigkeiten zu erlangen. Das sind keine

leeren Behauptungen, sondern Fähigkeiten, von denen sich zahlreiche Europäer in Indien persönlich überzeugen konnten.

Doch hier gelangen wir zu dem neuralgischen Punkt des Hatha-Yoga. Alle diese Fähigkeiten und zahllose weitere sind normalerweise das Ergebnis oder die Frucht einer natürlichen geistigen Entwicklung und können auch ohne Atemübung durch eine entsprechende ethische Vervollkommnung erlangt werden.

Es hat auch Heilige in den abendländischen Kirchen gegeben, welche diese Fähigkeiten in hohem Maß besaßen. Werden sie auf eine natürliche Art und Weise durch ethische Vervollkommnung erreicht, so sind sie auch von Dauer, das heißt sie werden von Inkarnation zu Inkarnation mitgenommen und erweitert.

Im Hatha-Yoga werden durch mechanische Einwirkung, das heißt durch bewusste Lenkung des Atems auf die Chakren, diese Zentren ohne gleichzeitige Entwicklung der ethischen Reife des Schülers entflammt.

Derartige Fähigkeiten verlangen eine gesteigerte Verantwortung, die der moralisch Ungefestigte nicht besitzt. Deshalb muss vor einer mechanischen Einwirkung auf die Chakren mittels Atemübungen eindringlichst gewarnt werden.

Der Missbrauch dieser Fähigkeiten führt zu schwarzer Magie und Sexualmagie und schafft ein schweres Karma oder Schicksal, dessen Tilgung Tausende von Jahren in Anspruch nimmt.

Ohne Anleitung eines geschulten Lehrers gehen mechanisch erworbene Fähigkeiten mit dem Tod wieder verloren und führen oftmals nicht nur zu Wahnsinn und Schizophrenie, sondern auch zu schweren Lungen- und Herzkrankheiten.

Fakire, Zauberer und Taschenspieler bedienen sich deshalb des Hatha-Yoga, weil sie dadurch imstande sind, Kunststücke zu produzieren, die kein Abendländer zustande bringt.

Zwischen Fakir und Yogi muss man jedoch streng unterscheiden. Wenn ein Yogi sich in selbstsüchtiger Weise dazu verleiten lässt, Kunststücke und Phänomene zu produzieren, hat er den Pfad des wahren Yogatums verlassen.

Etwas anderes ist es hingegen, wenn verschiedene »Asanas« zur körperlichen Entspannung oder aus hygienischen Gründen gezeigt und unterrichtet werden.

### c) Prana-Yama

Die Atemübungen werden »Prana-Yama« genannt, sind aber nicht nur Gegenstand des Hatha-Yoga, sondern auch des Raja-Yoga (sprich: Radscha-Yoga).

Sie beruhen auf der Erkenntnis, dass Atem der wichtigste Lebensprozess ist. Ohne Nahrung kann man wochenlang auskommen, jedoch nicht ohne Atem. Sehr geschulte Hatha-Yogis können auch die Atmung für längere Zeit einstellen (manche ließen sich lebendig begraben).

Im Abendland maß man der Atmung bisher wenig Bedeutung bei, umso mehr hingegen der Verdauung. Obwohl behauptet wird, dass man von Luft allein nicht leben kann, gibt es doch Yogis, für die sie oft die einzige Nahrung darstellt. Auch im Abendland gab es Menschen, die ohne feste Nahrung auskamen (siehe Therese von Konnersreuth, eine unbewusste Bhakti-Yogin).

Folgende Atemübungen sind zu empfehlen:

1. 8 Pulsschläge einatmen, 4 anhalten, 8 ausatmen.
2. 4 Pulsschläge einatmen, 16 anhalten, 8 ausatmen.
3. 8 Pulsschläge einatmen, nicht anhalten, 8 ausatmen.

Keine dieser Übungen darf am Anfang öfter als siebenmal durchgeführt werden.



## d) Die Bedeutung von Prana

Nach der Yoga-Auffassung ist die Welt – der geoffenbarte Kosmos – durch die Verbindung der beiden Prinzipien »Akasha« und »Prana« entstanden. Akasha = Urstoff, Prana = Lebenskraft.

Es scheint sich jedoch hier nur um zwei verschiedene Zustände desselben zu handeln, wobei das eine in das andere übergeht. Wir nähern uns damit wiederum der These von der absoluten Einheit allen Seins, die das Kernstück der indischen Philosophie darstellt.

Das Wort Prana umfasst die universelle Energie, im engeren Sinn auch das Lebensprinzip im lebenden Organismus, für das der Europäer verschiedene Namen hat, wie z. B. Nervenkraft, tierischer Magnetismus, Od-Kräfte usw.

Das Ziel von Prana-Yama ist die Beherrschung der universellen Energie in ihren mannigfachen Erscheinungen und Formen, die vornehmlich vom Sonnenäther ausgeatmet wird und sich in den Nadeln der Koniferen aufspeichert. Darum sind Spaziergänge in den Wäldern sehr zu empfehlen.

Der Europäer kennt die Nahrungshülle oder »Anakosha«, wie sie der Yogi nennt, nicht aber die »Pranakosha«, die Energiehülle. In dieser »Pranakosha« befinden sich nämlich die sogenannten »Chakren« oder Zentren des höheren Bewusstseins, die auch Lotosblüten genannt werden.

In der »Pranakosha« verläuft nun der Kanal »Sushumna« vom Wurzel-Chakra durch die Mitte der Wirbelsäule zum Scheitelpunkt des Gehirns. Um diesen Kanal »Sushumna« schlingen sich in gegenläufigen Richtungen zwei kleine Kanäle, »Ida« und »Pingala«, welche im linken, bzw. im rechten Nasenloch enden. Zusammen ergeben sie das Bild des Merkurstabes.



## e) Die 7 wichtigsten Chakren

Der Kanal »Sushumna« beginnt in einem ätherischen Nervenzentrum, das »Mūlādhāra« oder vierblättriger Lotos genannt wird (»Wurzel-Chakra« an der Spitze des Steißbeins). Auf dem Weg nach oben berührt nun »Sushumna« sechs weitere Hauptzentren oder Chakren (s. Lektion 20).

- »Svādhīsthāna« im »Becken«;
- »Manipūra« in der Magenrube, bzw. »Solarplexus« (Sonnengeflecht);
- »Anāhata«<sup>1</sup> der sogenannte »Kelch«, gegenüber dem Herzen auf der rechten Brustseite;
- »Viśuddha« im »Kehlkopf« oder Rachen;
- »Ājñā« (gespr. Adschna), »Drittes Auge« auf der Stirn;
- »Sahasrāra« »Glocke« am Scheitelpunkt des Kopfes.

In allen Zentren (Chakren) sind bestimmte höhere Fähigkeiten eingelagert. Im Abendland ist von diesen Zentren als einziges der Solarplexus offiziell bekannt. Dieser reguliert die Atmung und wird von ihren Veränderungen beeinflusst. Homer verlegte sogar den Sitz der

<sup>1</sup> Anāhata - अनाहत = **unzerstörbares Gefäß** – Der **KELCH** wird oft fälschlich mit dem Herz-Chakra gleichgestellt. Das Herz-Chakra ist nicht Teil der vergänglichen Pranakosha/des feinstofflichen oder astralen Körpers, sondern des unvergänglichen Feuerigen Körpers. Erst bei der Entflammung des Kelches durch das Herz dringt Geist über diese Verbindung (Himmliche Achse) in den feinen Körper ein. (HERZ – siehe Lektion 21).

Seele an diese Stelle. Auch Boxer wissen, dass sie an dieser Stelle, der Magenrube, die empfindlichste Körperstelle haben.

Nach Auffassung des Yoga wird nun in erster Linie im Solarplexus Prana aufgespeichert und in Reserve gehalten, um jeweils dahin geleitet zu werden, wo Lebenskraft benötigt wird.

## f) Kundalini

Im untersten Chakra »Mūlādhāra« ruht »Kundalini«, das schlangenförmige Feuer. Das allmähliche Emporlodern dieser unsichtbaren Lebensflamme bildet die Grundlage jeder höheren Bewusstseinsentwicklung und ist der Anfang, um Yoga-Fähigkeiten zu erlangen.

Erst muss Kundalini erweckt werden, dann erst werden alle Zentren der Reihe nach entflammt. Wehe, wenn jemand anfinge, sie in umgekehrter Folge zu entwickeln.

Unkundige, die ihren Atem bewusst auf das »Dritte Auge« u. die »Glocke« gerichtet haben, um diese Zentren zuerst zu entflammen, sind bei Fortsetzung dieser Übungen an den Rand des Irrsinns gelangt. Eine Flamme brennt immer von unten nach oben und niemals umgekehrt.

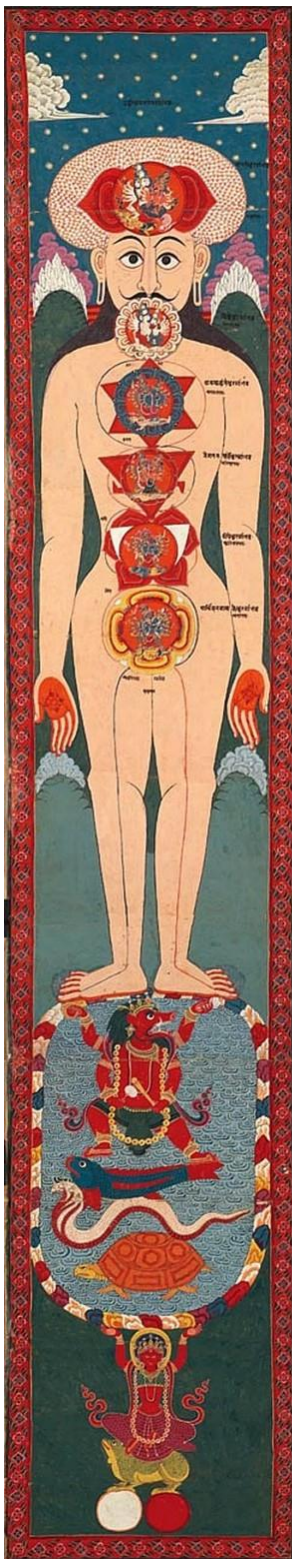
Daher kann immer wieder betont werden, dass die Erweckung derartiger psychischer Kräfte und Fähigkeiten nicht gewaltsam und mechanisch erfolgen darf, und dass jede derartige Entwicklung überhaupt nur unter Anleitung eines geschulten Yogi möglich ist. Sie ist auch durch Atemübungen nicht gestattet, sondern sie soll als Ergebnis einer natürlichen Entwicklung abgewartet werden.

Hatha-Yoga, wie er in Indien derzeit gelebt wird, ist im Abendland undurchführbar und völlig zwecklos. Wohl lassen sich einige gute Übungen auch im Abendland durchführen, doch wird in der Regel die Zeit dazu fehlen.

Wer ist beispielsweise in der Lage, täglich mehrere Stunden verschiedene Asanas durchzuexerzieren oder für das Essen ganze Stunden zu verwenden; denn der Hatha-Yogi fletschert seine Speisen so lange, bis sie sich buchstäblich im Speichel auflösen. Freilich hält er dadurch seine Zähne und seinen Verdauungsapparat in Ordnung, ohne in seinem Leben einen Zahnarzt oder Internisten in Anspruch nehmen zu müssen.

Vegetarische Kost ist in Indien im Allgemeinen selbstverständlich und auch im Abendland für jene Menschen im hohen Maß zu empfehlen, die den Yoga-Pfad mit Ernst und Eifer beschreiten wollen, doch darf dem Körper nicht Gewalt angetan werden. Das Verlangen nach vegetabiler Kost steigert sich mit der Verfeinerung ganz von selbst.

Anfänger sollen sich auf alle Fälle auch des Alkohols und Nikotins enthalten sowie jeder Art von Rauschgiften und Narkotika. Auch Brom ist schädlich, da es die psychische Energie tötet.



## g) Die Schwächen des Hatha-Yoga

Die Schwäche des Hatha-Yoga liegt darin, dass sein Ziel ausschließlich auf physische Interessen gerichtet ist und nichts mit der eigentlichen Entwicklung der Seele und ihrer Vervollkommnung zu tun hat. Seine schwierigen und langwierigen Atemübungen erfordern einen enormen Aufwand an Zeit und Energie, sodass praktisch das ganze Leben oder zumindest die Freizeit damit ausgefüllt ist und für höhere Aufgaben keine Zeit mehr übrig bleibt.

Die Güter oder Werte, die man durch Hatha-Yoga erwerben kann, wie Gesundheit, Kraft, Jugend und langes Leben, verlieren angesichts des Todes ihren Wert und bieten daher keinen dauernden Nutzen.

Diese vom Menschen hochgeschätzten Werte sind letzten Endes ebenfalls Maja oder Illusion, genauso wie Gold und Edelsteine sowie jeder irdische Besitz an sich.

Auch wenn ein Mensch hundert oder zweihundert Jahre alt würde, nur um den physischen Körper in Vollendung zu genießen, ginge er am wahren Sinn des Lebens vorbei.

Das Ziel des wahren Yogatums besteht darin, den Menschen zu Höherem, d. h. zu einer höheren geistigen Vollendung zu führen.

## h) Der Zweck der Yoga-Übungen

Zweck der Yoga-Übungen muss die Befreiung und Vervollkommnung der Seele sowie die Beherrschung der Natur sein. Gesundheit ist nicht Selbstzweck, sondern nur Mittel zum Zweck. Wir dürfen nicht Sklaven unseres Körpers sein. Der Körper ist vielmehr unser Werkzeug für die Tätigkeit der Vervollkommnung, allerdings ein sehr kostbares Instrument, das mit Sorgfalt gepflegt werden muss.

Man darf jedoch bei der Körperpflege niemals vergessen, dass alles Körperliche vergänglich ist und der Zerstörung unterliegt. Hingegen unterliegt die Seele nicht der Zerstörung, sondern birgt das Unsterbliche in uns, das stets verbessert und verschönert werden kann. Diese wichtige Erkenntnis sollte auch von jenen Yoga-Aspiranten, die über Hatha-Yoga nicht hinauswachsen wollen, unbedingt beachtet werden.

Vom Standpunkt der geistigen Entwicklung aus betrachtet, wurde Hatha-Yoga, wie er heute geübt wird, zu einem falschen Gold. Er bildet die große Klippe und Hürde auf dem Pfad der Vervollkommnung. Hatha-Yoga ist ein Verführer und eine Lockspeise, die den Aspiranten auf dem Pfad zum wahren Yoga in der Materie festhalten kann, und zwar durch begehrenswerte okkulte Fähigkeiten, die der moralisch nicht Gefestigte zur Ausübung von schwarzer Magie oder zu seinem persönlichen Vorteil missbrauchen wird und dadurch negatives Karma schafft.

## 5. Karma-Yoga

Karma ist jener Begriff und jenes Naturgesetz, das die Gestaltung des gesamten Schicksals reguliert und beherrscht. Indem wir denken und handeln oder auch nichts tun, lösen wir ständig Ursachen aus und diese führen nach dem Karma-Gesetz zu bestimmten Wirkungen. Positive Ursachen zu positiven Wirkungen, negative zu negativen.

Jeder Mensch schafft ununterbrochen Karma, nicht nur durch Aktivität, sondern auch durch Passivität.

Karma-Yoga weist den Weg zur Befreiung von negativem Karma. Wer Selbstüberwindung, Selbstzucht, Liebe und Weisheit gelernt hat, wird nur noch positive Ursachen auslösen und dadurch dementsprechende Wirkungen zurückerhalten, die ihn von der Notwendigkeit der Wiedergeburt befreien und aus seiner eigenen Kraft von jeder Schuld erlösen.

Dadurch erreicht der Yogi »Nirwana«, den Zustand der Glückseligkeit und Vereinigung mit dem höheren Selbst. Dies bedeutet aber nicht absolutes Nichtstun, sondern den Anfang zu einer bewussten Schöpfertätigkeit und Mitarbeit am Aufbau des Weltalls.

Karma ist einerseits unerbittlich, andererseits barmherzig; denn es kennt keine Hölle mit ewiger Verdammnis, sondern allzeit die Möglichkeit der Wiedergutmachung und des Aufstiegs.

### a) Karma und Krankheiten

Die negativen Wirkungen des Karmas kommen nicht nur durch Schicksalsschläge zum Ausdruck, sondern auch in Form von Krankheiten. Es gibt Krankheiten, deren Ursachen in der verkehrten Lebensweise früherer Jahrtausende liegen. Sie kommen heute erst zum Ausbruch und die ärztliche Wissenschaft und auch die besten Hatha-Yogis stehen ihnen machtlos und ratlos gegenüber.

Die Erkenntnis, dass man auch Krankheiten aus früheren Leben mitgenommen hat, ja sogar karmisch übernehmen muss, ist natürlich ein Novum für das Abendland.

Karma ist eben unerbittlich, jedoch absolut gerecht und fragt nicht nach Zeit, Rang oder Würde. Die Ursachen können sogar Jahrtausende zurückliegen.

Natürlich kann auch ein Hatha-Yogi chronische Krankheiten haben, die er auch mit den besten Atemübungen nicht wegbringt, bevor sein Karma getilgt ist.

Da wir uns mit dem Problem Karma in einer eigenen Lektion beschäftigen müssen, können wir zu Raja-Yoga übergehen.

## 6. Raja-Yoga (gespr. Radscha)

Das große indische Genie – Bhagavan Rama Krishna – lebte im 19. Jahrhundert. Im Abendland fand diese von ihm gelehrte Weisheit durch seinen Schüler Swami Vivekananda Verbreitung. Das Studium seiner Bücher kann sehr empfohlen werden.

Raja-Yoga (Königlicher Yoga – Raja, siehe lat. Rex = König), besteht aus 8 Stufen:

1. Yama = Nichttöten, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Enthaltbarkeit und sogar Nichtannahme von Geschenken.
2. Niyama = Reinlichkeit, Zufriedenheit, Strenge, Studium, Selbsthingabe an Gott.
3. Asana = Richtige Sitzhaltung (Buddha-Stellung).
4. Pranayama = Atembeherrschung.
5. Pratyahara = Zurückziehen der Sinne von den Dingen der Außenwelt.
6. Dharana = Konzentration.
7. Dhyana = Meditation.
8. Samadhi = Verschmelzen mit dem höchsten Bewusstsein, völlige Aufgabe des Bewusstseins in das höhere Selbst, wobei jeder Unterschied zwischen Subjekt und Objekt schwindet.

Es ist das Verschmelzen mit dem Absoluten, d. i. die oberste Stufe, die jeder wahre Yogi zu erreichen sucht. Das Einssein mit dem All und dadurch ein Zustand von Wissen und Erfahrung, der (aus menschlicher Sicht) nahezu an Allwissenheit grenzt.

## 7. Bhakti-Yoga

Bhakti ist innigste Liebe zu Gott, ist eine aufrichtige Suche nach Gott. Bhakti beginnt in Liebe, verläuft in Liebe und endet in Liebe. Fühlt der Mensch diese Liebe in sich, so liebt er alles und kann nicht hassen. Bhakti ist Vollendung und kann zu keinem irdischen Ziel mehr herabsinken.

Liebe ist größer als selbstlose Werke (Karma).

Liebe ist größer als Weisheit und Erkenntnis (Jnana).

Liebe zu Gott ist Erfüllung, Weg und Ziel zugleich.



Bhakti ist der leichteste Weg, kann jedoch in seinen niedrigsten Formen entarten und zu einem furchtbaren Fanatismus führen, der in größte Unduldsamkeit ausartet, wie wir es im Hinduismus, Islam und auch im Christentum erlebt haben.

Liebe kann zu den höchsten Idealen, aber in den primitiven Formen auch zur Intoleranz anderen Menschen gegenüber führen, allerdings nur solange der Geist unentwickelt ist und nichts von dem Gesetz von Ursache und Wirkung weiß.

Unwissenheit ist das größte Unglück für die Menschen. Nur höheres Wissen führt heraus aus dem Irrgarten des Lebens.

Intoleranz beim Bhakti ist daher auch nur im Vorbereitungsstadium möglich. Ist ein Bhakti zur Reife gelangt, kennt er keinen Fanatismus mehr und liebt seine Feinde ebenso wie sich selbst. So hat Christus gelehrt, der größte Bhakti-Yogi unserer Geschichte. Sein Stadium zu erreichen, setzt den schweren Weg der Selbstbemeisterung durch höchste Liebe voraus. Doch ist der Aufstieg vom Menschensohn zum Gottessohn allen Menschen möglich. CHRISTUS und die MEISTER DER WEISHEIT bleiben jedoch bei dem Ziel, das SIE erreichten nicht stehen, sondern eilen unentwegt weiter. Gerade darin liegt das große Geheimnis der Evolution. Helden und Heilige sind auf dem »Pfad« aufgebrochen, um CHRISTUS nachzufolgen – (Thomas a Kempis – Nachfolge Christi). Auch sie werden dereinst durch Liebe und Weisheit in Seine Fußstapfen treten.

Das Studium von Bhakti-Yoga und auch von Agni Yoga, welches Bhakti miteinschließt, führt uns zum Verständnis der wahren Lehre Christi und Seiner Sendung.

## 8. Gnana (Jnana)-Yoga

Gnana (Schnana gesprochen) bedeutet Vernunft, Weisheit, Philosophie und Lebensbetrachtung. Gnana oder Jnana ist sprachlich verwandt mit dem griechischen »Gnosis« = Erkenntnis.

Während der Bhakti-Yogi die Vereinigung mit dem Allerhöchsten durch Liebe erringt, bahnt sich der Gnana-Yogi die Verbindung mit Gott durch Wissen und reine Vernunft. Er ist es, der die überholten Vorstellungen und Weltanschauungen ständig in dynamisch-fortschrittlicher Weise weiterentwickelt und systematisch die Geheimnisse des Makrokosmos und Mikrokosmos und nicht zuletzt die der Seele und ihrer Konstitution entschleierte.

### a) Gnana – Erlösung durch Erkenntnis

Gnana führt zur Erkenntnis, wer und was wir Menschen sind. Gnana hebt über Geburt und Tod hinaus, zeigt die Relativität des Seins und die Unmöglichkeit, das Absolute überhaupt zu erkennen.

Das ganze Weltall wird als eine Manifestation der Gottheit angesehen. Der Mensch sieht »Parabrahman« oder das Absolute durch den Schleier der Maja oder der Erscheinungen und kann nur einen Zipfel vom wahren Sein, das unbegrenzt und unfassbar ist, erhaschen.

Wenn wir das Blendwerk dieser Welt durchschaut haben, hat sie keine Wirklichkeit mehr für uns. Sie existiert dann weiter als eine Fata Morgana. Mensch, Welt und Gottheit sind eins, aber nur wenige können diese Wahrheit erfassen.

### b) Gnana – Überwindung von Furcht und Lebensangst

Vor der gigantischen Größe des Alls und gegenüber dem unendlichen, unfassbaren Sein könnte uns Angst erfassen. Deshalb muss ein Gnanin zuerst die Furcht und Lebensangst überwinden. Furcht ist ein schlimmer Feind. Der Gnanin weiß, dass er nicht zugrunde gehen kann; denn er ist ein Teilchen des göttlichen Ichs und als solches wohl einem ewigen Wandel unterworfen, doch in Wahrheit unzerstörbar. Auf den ehernen, unwandelbaren Gesetzen (Karma usw.) bauend, kann er denkend und selbstverantwortlich sein Schicksal selbst meistern.

Ein Gnanin darf an nichts glauben, was er nicht weiß. Er muss sich fortwährend sagen: Ich bin weder der Körper noch die Sinne, Gefühle und Gedanken oder das Bewusstsein,



sondern »Atman«, das Sein und Selbst an sich. Wenn wir uns nämlich von allem trennen können, bleibt nur noch das wahre Selbst übrig.

Der Gnanin meditiert auf zweierlei Arten:

1. Er verneint alles und denkt alles das hinweg, was er nicht ist.
2. Er verharret auf dem, was er wirklich ist, dem Atman, dem einzigen Selbst, Sein und Wissen.

Man kann alles verneinen, nicht aber das wahre Ich; denn dieses ist der Beobachter des Weltalls.

Der Gnanin muss sich immer wiederholen: Ich bin Du und Du bist Ich. Wer seine Begierden besiegt hat, ist in Wahrheit frei, denn für ihn bleibt nichts mehr zu begehren übrig. Unsere wahre Natur ist Glückseligkeit. Alle Freuden, welche die Menschen kennen, bilden nur einen Schatten dieser Glückseligkeit.

Gnana-Yoga lehrt, dass wir das Weltliche aufgeben, aber nicht fliehen sollen, im Leben seiend, dennoch die Welt allmählich überwinden müssen. Alles muss mit Gleichmut ertragen werden, Lob und Tadel, Gut und Böse, Hitze und Kälte.

Der Gnanin schreckt vor Leiden und Opfern nicht zurück, sondern trägt sie frohen Mutes. So erlangt er den inneren Frieden und dadurch wahre Freiheit. Er tut alles für andere, verzichtet auf die Früchte seiner Arbeit (Karma-Yoga), hofft weder auf Belohnung noch Dankbarkeit. Dadurch wird er eins mit dem All und besitzt alles.

Der Gnanin weiß, dass wir sind, und Sein bedeutet Glückseligkeit. Diese ist die wahre Form des Seins.

Der Gnanin erkennt die Sünde als den Kampf des Göttlichen in uns, er weiß, dass wir in uns ein Tier besitzen – das niedere Selbst – und dieses überwinden müssen. Der Mensch soll aus den Sünden, d. h. aus den Fehlern emporsteigen, um zur Gottheit zu gelangen und mit Ihr eins zu werden.

Das Herz muss rein sein, und deshalb dürfen wir uns auch niemals anmaßen, die Moral der anderen zu kritisieren oder uns als Heilige verehren zu lassen, um Sünder zu bekehren. Jeder muss bei sich selbst anfangen und möge darauf verzichten, andere schlechtzumachen. Nur wer reinen Herzens ist, wird Gott schauen; d. h. das göttliche Prinzip begreifen.

Gnana bedeutet auch frei sein von jeder Konfession, d. h. aber nicht die Konfession verachten, sondern jene Stufe des selbstständigen Denkens erreichen, die bereits über den Konfessionen steht. Der Gnanin ist weder Hindu, noch Buddhist, noch Christ, sondern alles zugleich. Es gibt für ihn weder Himmel noch Hölle, weder Konfession noch Kirche, sondern nur »Atman«. Wer alles von sich geworfen hat, für den bleibt nur noch das wahre Sein übrig.

Der große Meister Krishna lehrte Gnana-Yoga in der Bhagavad Gita. Der erhabenste Lehrer des Gnana-Yoga war jedoch Buddha Gautama.

## 9. Abgeleitete Yoga-Systeme

**Laya-Yoga** befasst sich mit allen Arten der Bewusstseinsweiterung, vor allem der Beherrschung der Willenskraft.

**Shakti-Yoga** ist ein Teil des Laya-Yoga und umfasst die Vereinigung mit der göttlichen Kraft (shakti) durch Gedankenkonzentration.

**Mantra-Yoga** zeigt den sachverständigen Gebrauch von Mantras. Das sind Worte und Gebete von geheimer Kraft. Das Aussprechen von Anrufungen gehört ebenfalls in dieses Gebiet.

**Yantra-Yoga** ist die Anwendung von Yantras = geometrischer Figuren von mystischer Bedeutung. Dazu gehört die ganze geheime Symbolik.

**Kriya-Yoga** umfasst Mantra- und Laya-Yoga und befasst sich mit der Schulung des Denken und der Meditation.

**Mudra-Yoga** ist eine Abart des Yantra-Yoga und beruht auf mystischen Zeichen, die bei lamaistischen Einweihungen angewendet werden.

In vielen Fällen werden auch einzelne Stufen des Raja-Yoga, nämlich Dhyana und Samadhi als eigene Systeme bezeichnet. Manche Hatha-Yogis sprechen auch von einem Kundalini- und von Prana-Yoga, doch handelt es sich hierbei keinesfalls um selbstständige Systeme.

## 10. Agni Yoga

Agni (ignis, lat.), Licht- oder Feuer-Yoga ist das neueste und umfassendste der Yoga-Systeme. Es entstand erst in den Jahren 1927 bis 1938, bzw. wurde es in dieser Zeit einem kleinen Kreis von Schülern zugänglich gemacht und hat einen der größten Meister und Weisen des Orients, MAITREYA MORYA, zum Begründer.

Agni Yoga fasst das Brauchbare der vorangegangenen Yoga-Systeme zusammen, vertieft und erweitert diese, nimmt Rücksicht auf die abendländische Wissenschaft, schließt jedoch Hatha-Yoga wegen seiner Gefahren aus.

Agni Yoga bildet den kürzesten Weg zum Licht, die direkte Rückverbindung an die höchsten Kräfte durch Arbeit, Opferbereitschaft, Liebe, Hingabe, Treue, Bestrebung, Aneignung von Wissen sowie Pflichterfüllung, ohne nach dem Lohn zu fragen.

Agni Yoga ist jenes System, das sich auch für den Abendländer vollkommen eignet und, mitten im Leben stehend, ohne Schwierigkeiten gelebt werden kann. Was andere Systeme mühselig durch Atemübungen und Meditationen erreichen, erringt der Agni Yogi durch Erschließung der psychischen Energie.

### a) Die Bedeutung der psychischen Energie

Die psychische Energie, die aus dem wichtigsten Zentrum, nämlich aus dem Herzen ausstrahlt, und in jedem Menschen mehr oder weniger bereits vorhanden ist, ergibt die Beherrschung aller feurigen Energien. Das Weltall wurde durch Feuer aufgebaut und wird durch dieses Urelement ständig umgewandelt. Seine Beherrschung bis in die feinsten geistigen Substanzen ist deshalb Aufgabe des Agni Yogi.

Auch für die Gesunderhaltung des Körpers tritt bei Agni Yoga anstelle von langwierigen Atemübungen und sonstigen Körperstellungen das Heben und Beherrschen der psychischen Energie. Diese gibt jedoch keine Garantie für eine robuste Gesundheit, da sich der Körper immer mehr verfeinert und ein feines Instrument eben empfindlicher ist. Aber die psychische Energie befähigt sogar den Schwerkranken, den weniger Kranken zu pflegen und aufzumuntern.

Alle Glaubensheilungen werden unbewusst durch psychische Energie hervorgerufen, nicht der Glaube heilt den Menschen unmittelbar, sondern die psychische Energie, und dadurch entstehen auch die sogenannten Wunderheilungen. Diese sind jedoch lange nicht das Wichtigste, sondern dies ist die geistige Heilung.

### b) Die Bedeutung der geistigen Heilung

Die Menschheit befindet sich durch Unwissenheit und Unmoral im kritischen Stadium einer geistigen Krankheit und daher in einer großen Gefahr, welche die Vernichtung des Planeten nach sich ziehen kann. Deshalb sagte auch der große Lehrer M.M.:

*„Während die einen für das Wohl der Welt kämpfen, sitzen andere auf dem Wasser. Während die einen ihr Herz zur Rettung ihrer Nächsten darbieten, beschäftigen sich andere mit den Phänomenen der Feinstofflichen Welt.“* (FW II § 14)

Das ist die wichtigste aller Aufgaben, nämlich der Menschheit zu dienen. Angesichts der komplizierten Weltlage, die durch den erbitterten Kampf (geistig) zwischen Licht und Finsternis auf der Erde hervorgerufen wurde, sind die verschiedenen okkulten Fähigkeiten und die Beherrschung des Körpers völlig unwichtig. Wichtig ist hingegen, dass jedermann seinen Geist gesund erhält, die Notwendigkeit der Stunde erkennt und mithilft, den Planeten und die Menschheit zu retten.

Agni Yoga zeigt, wie wir aus dem Stadium des geistigen Bettlertums herausgelangen, um uns selbst zu helfen. Wir werden dadurch in der Lage sein, die geistigen und seelischen Lasten schwächerer Menschen mitzutragen.

### c) Die wichtigste Übung

Agni Yoga verlangt einfache Übungen, aber dafür umso wirksamere. Die wichtigste besteht darin: Erkenne deine drei schlechtesten Eigenschaften und bemühe dich, sie in feuriger Bestrebung zu verbrennen, bzw. allmählich abzulegen und in gute Eigenschaften zu transmutieren.

Dies klingt sehr einfach, ist jedoch viel schwerer, als täglich eine Stunde kopfstehen und das Üben der schwierigsten Asanas. Es ist jedoch notwendig, um zur Beherrschung der Persönlichkeit zu gelangen.

### d) Agni Yoga und die Probleme des Alltags

Agni Yoga gibt Auskunft und Weisungen für sämtliche Probleme des Alltagslebens und schafft Ordnung in der Gestaltung des Schicksals und der menschlichen Beziehungen.

Agni Yoga ergründet alle anderen Yoga-Systeme und zieht gewissermaßen mit einem Griff den gemeinsamen Wesenskern heraus und lässt uns in diesen viel tiefer Einblick nehmen. So erfahren wir die Grundlage über das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma), das Gesetz der Wiederverkörperung, über den Sinn des Lebens, über den Sinn des Leidens, über die Eheprobleme, Erziehung, Feinstoffliche und Feurige Welt, die Bruderschaft der Weißen Loge usw.

Agni Yoga zeigt Gedankenbeherrschung und Kontrolle der Gedankentätigkeit, lehrt, wie man positiv denken und handeln soll, um Befreiung vom Rad der Wiedergeburt zu erlangen und zeigt den Weg zur Verschmelzung mit dem höheren Bewusstsein.

Eine wichtige Erkenntnis von Agni Yoga ist, dass nur durch die Hebung der Moral und Beseitigung des Unwissens allen Menschen und jedem Einzelnen entscheidend geholfen werden kann.

### e) Agni Yoga = LEBENDIGE ETHIK

Agni Yoga schließt alle sittlichen Forderungen der abendländischen Ethik in sich ein und ist deshalb auch mit dem Begriff LEBENDIGE ETHIK identisch.

Der Weg des Yoga wurde nicht nur von den größten Genies des Orients beschritten, sondern auch von allen Heiligen und Mystikern des Abendlandes. Aber nicht nur diese, auch die großen Dichter und Denker gingen, vielfach unbewusst, den gleichen Weg.

Wer würde nicht im Zusammenhang mit Yoga die höchste Erkenntnis eines Goethe begreifen: „Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen!“ (Faust, II. Teil.)

Noch schöner zeigt uns jedoch Dantes »Göttliche Komödie« den Weg zum Licht. Aus dem himmlischen Jerusalem, dem Gipfelpunkt des Paradieses, schickt Beatrice (Symbol der göttlichen Monade) einen Führer – Vergil (die Seele) dem Wanderer und Erdenpilger Dante Alighieri entgegen, um ihn durch die Gefahren des Inferno sicher hindurchzuleiten und schließlich mit dem göttlichen Licht und dem Allerliebsten zu vereinigen.

Mögen alle, die bestrebt und guten Willens sind, den Pfad zum Licht (Agni) wandern!



Quellenangabe:Übersicht der Werke von MAITREYA MORYA:

Blüten aus Moryas Garten: Abkürzungen:

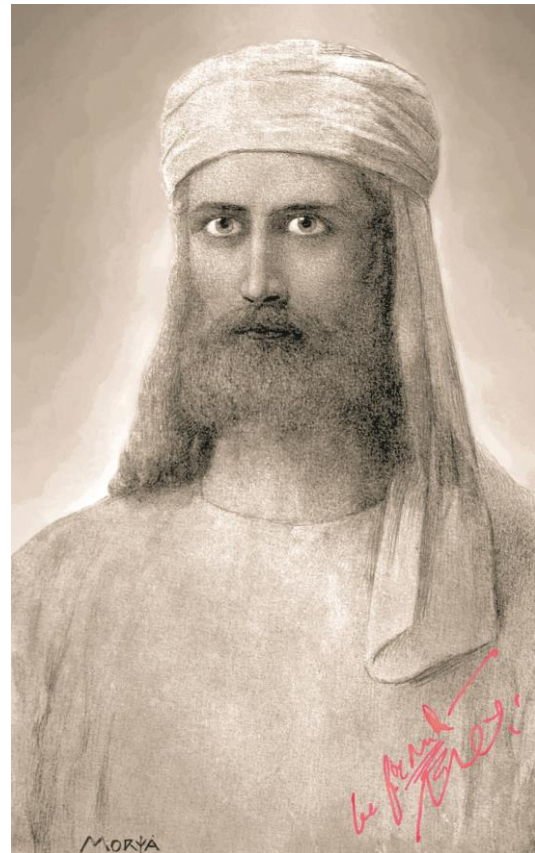
<b>DER RUF</b>	RUF	§§ 387
<b>ERLEUCHTUNG</b>	ERL	§§ 358

Das neue Zeitalter:

<b>GEMEINSCHAFT</b>	GEM	§§ 275
---------------------	-----	--------

Lehre der Lebendigen Ethik in sieben Themen:

<b>AGNI YOGA</b>	AY	§§ 670
<b>UNBEGRENZTHEIT</b> (Teil 1 und 2)	UNB	§§ 918
<b>HIERARCHIE</b>	HIE	§§ 460
<b>HERZ</b>	HERZ	§§ 600
<b>FEURIGE WELT I</b>	FW I	§§ 666
<b>FEURIGE WELT II</b>	FW II	§§ 470
<b>FEURIGE WELT III</b>	FW III	§§ 618
<b>AUM</b>	AUM	§§ 600
<b>BRUDERSCHAFT I</b>	BR I	§§ 610
<b>BRUDERSCHAFT II</b> (Teil 1 und 2)	BR II	§§ 955



**MORYA** – indischer Rajputprinz dessen Geist zum großen Geist des MAITREYA entrückt und von diesem erleuchtet bzw. überschattet worden war. Diese Auftrags-Portraitzeichnung des Künstlers Hermann Schmiechen 1884 wurde häufig nachgemalt, jedoch erreichten die Kopien nur Ähnlichkeit mit dem „**Antlitz des Lehrers**“ weshalb es mit nachgemalten Kopien bei Meditationen zu Misserfolgen kommen kann!

## Bildet Sterne helfender Gedanken

Viele verantwortungsbewusste und besorgte Menschen suchen nach einer Aktion, die ohne großes Aufsehen, ohne Vereinszugehörigkeit und politisches Risiko einen größtmöglichen Erfolg verspricht, um dem Gefühl der Verantwortung der Weltsituation gegenüber nachzukommen. Es gibt eine Möglichkeit, die in aller Stille durchgeführt werden kann, kein Geld kostet und dennoch die aktive Mithilfe jedes verantwortungsfreudigen Menschen ermöglicht, auch wenn er noch so bescheiden, unbedeutend oder arm ist. Sende ab sofort positive und aufbauende Gedanken in den Weltraum. Ein guter Gedanke schützt dich und hilft deiner Seele in das Licht zu wachsen, er ist auch sonst eine höchst reale Kraft weitreichender Wirkung. Versuche niemals, deine Gegner oder sonstige unliebsame Personen in Gedanken zu vernichten, denn böse Gedanken kehren wie ein Bumerang auf den Urheber zurück. Nur mit Gedanken der Hilfsbereitschaft, der Nächstenliebe und des Friedens werden wir selbst unsere gleichsam hilflose eigene Lage und die der Menschheit verbessern. Durch diese kraftvollen und wertvollen Gedanken wird der Menschheit und dem Weltfrieden am besten geholfen. Helfen wir daher durch die Kraft unserer guten Gedanken und senden wir des öfteren am Tage folgende Anrufung in den Weltraum:

*„Aum – Tat – Sat – Aum“*

*Quell des Lichts im Universum,  
strahle Licht ins Menschendenken,  
es werde lichter auf Erden!*

*Quell der Liebe im Universum,  
ströme Liebe aus in alle Menschenherzen,  
möge Liebe blühen auf Erden!*

*Quell der Weisheit im Universum,  
gieße Wissen aus und Weisheit,  
lass Erkenntnis walten auf Erden!*

*Quell des Friedens im Universum,  
stärke Frieden und Gerechtigkeit,  
mögen Glück und Freude sein auf Erden!*

*Quell der Macht im Universum,  
siegle zu die Tür zum Übel,  
dass der Plan des Guten sich erfülle!*

*„Aum – Tat – Sat – Aum“*





**LEOBRAND** – Leopold Brandstätter. \* 20. Februar 1915 in Wallern, † 26. Februar 1968 in Linz, war österreichischer Naturphilosoph und Geisteswissenschaftler. Seine schriftstellerischen Werke befassen sich mit Ethik, Geisteswissenschaft, Psychologie, Philosophie, Politik, Weltanschauung und Architektur. Er übersetzte in den 1950er-Jahren mit einem baltisch-deutschem Team die Weisheitslehre der Lebendigen Ethik aus dem Russischen und ebnete damit dieser Philosophie den Weg in den deutschen Sprachraum. LEOBRAND gründete eine (nicht öffentliche) **Schule für Lebendige Ethik**, verfasste bereits Jahrzehnte vor Einführung des Ethikunterrichtes an öffentlichen Schulen **36 Lektionen über Lebendige Ethik** als erstes, überkonfessionelles Lehrmittel für die ethische Grundschulung, hielt unzählige Vorträge und leitete Seminare. Von LEOBRANDS Vorträgen sind Tonbandaufnahmen erhalten. Diese historischen Tondokumente bieten die Möglichkeit, die philosophischen Analysen des großen Denkers LEOBRAND nachzuvollziehen/mitzudenken und eröffnen dem Zuhörer neue Perspektiven der geistigen Dimension des Lebens. Die philosophische Treffsicherheit und die Klarheit der Formulierungen sind ein Markenzeichen LEOBRANDS.

Besonders hervorzuheben ist die neue, universelle Gotteserklärung. Für diese neue, völlig eigenständige Gottesvorstellung wurde ein neuer Terminus geschaffen: „**UNIVERSALO**“ LEOBRANDS Gotteserklärung basiert auf hierarchischer Grundlage, auf Naturbeobachtungen und verschmilzt mit dem gesamten Dasein. Sie schließt viele philosophische und historische Vorstellungen und auch modernste Erkenntnisse über relativ unsterbliche geistige Kraftfelder in die Erklärung mit ein. LEOBRAND formulierte damit die erste und bislang einzige geisteswissenschaftliche Definition Gottes und prägte ein neues Weltbild. Er entzieht dadurch dem Atheismus seine Grundlagen. Die neue Gottesvorstellung ist dynamisch wie die gesamte Natur selbst und damit auch richtungweisend für die geisteswissenschaftliche Forschung.

Weitere Highlights seines Wirkens waren seine Arbeiten für ein geeintes Europa und für eine künftige panationale Weltunion. Viele der damals noch fantastisch klingenden Ideen LEOBRANDS sind heute bereits selbstverständliche Realität.

#### Werke:

1955–1961: **36 Lektionen, Briefe über Lebendige Ethik**

1957: **Psychische Energie** (Geisteswissenschaft und Psychologie)

1958: **Heilung durch psychische Energie** (Geisteswissenschaft und Gesundheit)

1966: **Freude** (Philosophie)

1967: **Der Ausweg** (Politik)

1968: **Neues Europa- und Welt-ABC** (Politik)

1968: **Das neue universelle Weltbild** (Weltanschauung)

1968: **Spiralik** (Architektur der Zukunft)

1953–1968: **Sonderdrucke, Artikel in Zeitschriften**, Manuskripte

1976: **Der auferstandene Gott** (Geisteswissenschaft, Zusammenstellung aus o.a. Artikeln)

1962–1967: **Vorträge** und Seminare zu allen seinen Werken (Tonaufzeichnungen MC)

#### Aktivitäten:

1949: Gründung einer **Friedensliga**

1953: Gründung der (nicht öffentlichen) „**Schule für Lebendige Ethik**“ mit gleichnamiger Zeitschrift

1960: Herausgabe der Zeitschrift „**Spirale und grüne Wacht**“ (Naturschutz und Biotechnik)

1961: Herausgabe der Zeitschrift „**Weltreichspirale**“

1962: Gründung der „**Welt-Spirale**“, **Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung**, mit gleichnamiger Zeitschrift.

---

© 1955 LEOBRAND. Die Erstausgabe erschien als Studiengrundlage der „Schule für Lebendige Ethik“ im Verlag für Lebendige Ethik, Linz, Austria. PDF Datei für das Internet [www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com) Welt-Spirale, Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung, Linz Austria. Korrektur: G. Fischwenger und R. M. Stangl. **Korrekturstand 19.03.2016**. Die Verwendung für Schulungen, die Verlinkung, Zitate mit Quellenangabe, die Weitergabe von Ausdrucken und das Kopieren sind gestattet.

---

# Freude – Friede – Freiheit

Diene dem Frieden und dem Wohl der Welt!

## Übersicht der „Briefe über Lebendige Ethik, Einführung in Agni Yoga“ von LEOBRAND:

### Ethik Grundwissen

- ▶ 1. Die Wahrheit über Yoga
- 2. Probleme der geistigen Erneuerung
- 3. Der Sinn des Lebens
- 4. Karma und Schicksalsgestaltung
- 5. Die Macht und Bedeutung der Gedanken
- 6. Selbsthilfe durch richtiges Denken
- 7. Wiedergeburt – ja oder nein?
- 8. Der Sinn des Leidens
- 9. Sündenlosprechung oder Selbstverantwortung?
- 10. Dharma und Lebensaufgabe
- 11. Tod und Wiedergeburt
- 12. Gebet und Opfer
- 13. Die Beziehungen der Geschlechter
- 14. Eheprobleme
- 15. Lebendige Ethik und Erziehung
- 16. Lebendige Ethik und Alltag
- 17. Lebendige Ethik und Ernährung
- 18. Lebendige Ethik und Kunst

### Geistige Schulung

- 19. Lebendige Ethik – Lehre des Lebens
- 20. Die Chakren oder Zentren des höheren Bewusstseins
- 21. Die geistige Bedeutung des Herzens
- 22. Die Erweiterung des Bewusstseins
- 23. Die feinstoffliche Konstitution des Menschen
- 24. Monade oder Geisteskorn
- 25. Der Aufbau des Universums und der Kosmen
- 26. Die Feinstoffliche Welt
- 27. Die Feurige Welt
- 28. Die Bruderschaft
- 29. Das universelle Gottesverständnis
- 30. Die Mutter der Welt
- 31. Okkultismus – ja oder nein?
- 32. Abwege und Gefahren des Okkultismus
- 33. Gut und Böse
- 34. Die kommende Welt
- 35. Die Unbegrenztheit
- 36. Der Pfad zum Meister

Unter Yoga versteht man die Vereinigung des niederen menschlichen Selbst oder individuellen Geistes (Jiva) mit dem göttlichen und höchsten Selbst – dem universellen Geist. Yoga umfasst alle Methoden und Systeme, die zu diesem Ziele führen sowie die Art und Weise, wie man die Vereinigung vollziehen kann. Yoga ist die Erweiterung des menschlichen Bewusstseins und das Eingehen in das Bewusstsein eines Höheren. Das ist das große Problem des menschlichen Aufstiegs überhaupt. Yoga besteht aus Lehren, die sich auf Beobachtung der menschlichen Natur und den Zusammenhängen des Daseins gründen. Durch Yoga erwirbt man Kräfte, die im Abendland noch unbekannt sind. Yoga zeigt Naturkräfte und Naturgesetze auf, welche die Gestaltung des menschlichen Schicksals vollkommen beeinflussen und regeln. Auch diese Vorstellung ist dem abendländischen Denken nahezu gänzlich fremd.

*„Welt-Spirale“* Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung  
[www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com)