

Die Sanatan Philosophie in der Psychologie anwenden



In den folgenden Texten aus unserer Website
www.global-yoga.org
wird die Sanatan Philosophie bei sieben ganz
unterschiedlichen Störungen angewandt.

1. Bei negativen Gedanken	
a. Negative Gedanken	Seite 4
b. Innerer Dialog	7
2. bei Angst	
a. Angst	8
b. Die Ursache meiner Angst	9
c. Über Angst	10
3. bei negativen Gefühlen	
a. negative Gefühle	11
b. Gefühl bedeutet Energie	11
c. Gier, Ärger und Eifersucht	13
d. Gier bleibt auch nach dem Tod	16
e. Zufriedenheit	17
f. Unordnung	19
4. bei Stress	
a. Stress	22
b. Stress im Beruf	23
c. Die Epiphyse	25
d. Computerstress	26
e. Der Vagusnerv	27

5. bei Depression	
a. Depression	Seite 28
b. Angst vor Depression	31
6. bei Drogenkonsum	
a. Drogen	34
b. Gier bleibt auch nach dem Tod	36
7. bei Suizidneigung	
a. Suizid	37
b. Mahesh schildert den Himmel	39
c. Suizidales Denken	40
8. Ein Nachwort	41
9. Sanatan Philosophie	42

Alle Texte stammen aus 12 Jahren Unterrichtung von Yogi Mahesh aus Kanpur, Indien.

Die hier gegebenen Antworten haben ihre Wurzeln in der Sanatan Philosophie, und die Sanatan Philosophie stammt aus den Veden. Alle anderen Philosophien sind erst später erst entstanden.

Die Sanatan Philosophie ist eine Lebensphilosophie, sie wird im abschließenden Text „Sanatan Philosophie“ vorgestellt.

Negative Gedanken

04.12.2003 Kanpur

Wenn du dir negative Gedanken vorstellst, negativ fühlst oder denkst, dann gehen diese Vibrationen von deinem Geist aus, und sie erzeugen um dich herum ein Feld aus Negativität. Das wirkt sich auch auf deine Arbeit aus.

Gedanken haben sehr starke Vibrationen. Für jeden negativen Gedanken musst du bezahlen. Du brauchst nur positiv zu denken, das kostet gar nichts.

Warum sollte ich also negativ denken? Aber wir haben diese Gewohnheit, dass wir zuerst negativ denken. Oder wir leiden unter solchen Gedanken: Wie etwas sein wird? Oder: Ob etwas nicht sein wird? Wenn du wenigstens so lange positiv denkst, bis die Situation kommt, dann wirst du zufrieden sein. Wenn du negativ denkst und das Gleiche nicht geschieht, dann quälst du dich die ganze Zeit umsonst.

Sieh, im Allgemeinen sind Frauen viel häufiger negativ, weil sie viel sensibler, empfindsamer und gefühlvoller sind. Durch ihre Gefühle tendieren Frauen, wenn sie nicht sehr stark sind, im Vergleich zu Männern, sofort in die negative Richtung. Ich habe beobachtet, dass Studentinnen zur Zeit der Prüfung nervös wurden. Sie waren so intelligent, und in der Prüfung bekamen sie sehr gute Noten. Wenn du die Studenten, die gut vorbereitet sind, dagegen siehst; sie verhalten sich ganz normal, als sei das nichts. Ich habe das beobachtet.

Ich habe beobachtet, dass gute Studenten keine Angst vor der Prüfung hatten. Aber die Mädchen wurden bei dem gleichen Wissensstand sehr nervös. Und als die Noten kamen, hatten sie exzellente Noten. Diese Nervosität ist einfach da.

Mahesh sagte uns noch am gleichen Abend: Ich habe eben in den Nachrichten gehört, dass zwei Mädchen aus Prüfungsangst Selbstmord begangen haben.

Alle diese Dinge können überwunden werden, wenn man das Denken ändert.

Wir nehmen mal einen Moment an, dass es kein Schicksal gibt.

Aber dieser Gedanke an das Schicksal gibt dir Vertrauen und Sicherheit; so, als wenn du eine Versicherung hast.

Es ist dann ein Gefühl der Sicherheit da. Wenn etwas passiert, wird die Versicherung das abdecken. Dieses liegt bei den Indern bereits im unbewussten Geist. Das ist die Sicherheit durch das Schicksal. Das Schicksal wird mich beschützen. Wenn das Schicksal mich beschützt, brauche ich nichts zu tun. Ich bin beschützt. Gott wird mich beschützen. Ich muss nichts weiter tun. Gott beschützt mich. Dieser Gedanke, dieser Film, diese Ebene, diese Gedankenlinie ist im Unbewussten. Wenn du das von allen Seiten betrachtest, wirst du erkennen, dass die Hindukultur (Sanatan Kultur) Indiens in sich in jeder Hinsicht vollständig ist.

Ich denke es ist genug, wenn du positiv denkst und fertig; das kostet dich gar nichts.

Du musst deinen Geist trainieren. Dieses positive Denken zahlt sich immer aus, es stellt dich zufrieden und fördert dich. Du bekommst etwas Besseres.

Negative Gedanken sind immer gefährlich und verletzen dich, und diese Negativität wird niemals gut für dich sein. Sie ist schlecht für dich. Und sie erzeugt immer negative Impulse, so dass diese Impulse die ganze Atmosphäre stören. Das ist sehr wichtig. Die Leute wissen das nicht; sie wissen nicht, wie sie denken sollen, stell dir das nur einmal vor. Und sie haben diese und jene hohe Stellung, und sie wissen nicht wie sie denken sollen, wie sie sich bei ihrer Frau und bei ihren Kindern verhalten sollen. Sie sind intelligent und sie entwickeln ein Super-Ego. Das ist Unsinn.

Dazu die Frage: Wenn wir von jetzt an positiv denken, was sollen wir mit den vergangenen Gedanken tun?

Mahesh sagt: Die Vergangenheit ist vorbei. Lord Buddha sagte streng:

"Die Vergangenheit ist vorbei. Die Zukunft kennst du nicht. Du sollst dich nur um den gegenwärtigen Augenblick kümmern, der gehört dir."

Mahesh sagt: Sich um die vergangenen Gedanken zu kümmern oder über die Zukunft nachzudenken, ist absolut idiotisch. Ich habe dazu den starken Ausspruch eines Heiligen zitiert. Er pflegte ein Roti (ein flaches indische Brot) zu machen und zu essen, dann das zweiten Roti zu machen und zu essen u.s.w. und als ihn jemand fragte, warum machst du nicht erst 4 - 5 Rotis und dann isst du sie? Da sagte er: Wer weiß, ob ich im nächsten Moment noch hier bin oder nicht. Obwohl er das wusste. Aber er wollte diese Botschaft weitergeben. Das ist kein negativer Gedanke. Es ist die Botschaft, dass du die Gegenwart voll nutzen kannst.

Lebe in der Gegenwart! Mein Meister pflegte zu sagen: "Lebe im Jetzt und Hier."

Das ist sein Satz. Swami Rama sagte: "Lebe im Jetzt und Hier." Deswegen vergesse ich, wenn ich spreche, die Zeit. Ich lebe im Jetzt und Hier.

Es kommt die Frage, wenn ich den Anweisungen des Meisters folge, und wenn dann ein negativer Gedanke kommt, was soll ich dann tun?

Mahesh sagt:

Das ist deine Gewohnheit. Mit innerem Dialog und indem du dich selbst berätst, musst du das ändern. Du weißt, dass die Zukunft ungewiss ist. Du denkst etwas und das Ergebnis ist aber etwas anderes. Wenn du dir dein vergangenes Leben ansiehst, wirst du das sehen. Du hast gedacht, dass das passieren würde, aber das ist nicht geschehen. Du musst dir das selbst mit **dem inneren Dialog** klar machen. Du musst dir sagen, was ich da denke, ist nur ein Gedanke. Das ist nicht die Wirklichkeit. Sei positiv und schlafe tief.

Wenn du negativ bist, folgt Depression. Wenn eine Depression da ist, dann schläfst du nicht, du kannst nicht richtig arbeiten, die Kraft des Körpers ist reduziert. Alles ist dann gestört. Unsicherheit und Angst breiten sich aus. Entweder denke positiv, oder befasse dich mit etwas anderem, oder denk etwas anderes. Wenn die negativen Gedanken sehr stark sind, dann gehe joggen.

Sing so wie Theo, so dass die Polizei kommt. Der Polizist fragte: "Was machst du da?"
"Ich singe."

"Dann mach weiter." Das ist Therapie. Ich will nicht depressiv werden, also singe ich.

Du kannst auch lachen. Du musst dich vor den negativen Gedanken schützen. Aber du kannst auch den Löwen (ein Asana) machen. Haaa, Haaa, Haaa. Dieser Gedanke bringt dich sonst um. Das ist ein Killergedanke, ein schweigsamer Killer. Das ist ein langsam wirkendes Gift.

Sieh dir die Kraft deines Körpers an, wenn du positiv bist.

Und wenn du negativ wirst, wird deine Körperkraft sehr gering. Warum? Der Körper wird vergiftet. Sieh nur, bei Frauen kommen bösartige Tumoren viel häufiger vor als bei Männern: Tumor im Uterus, Tumor in der Brust, Tumor an verschiedenen Körperstellen. Die Gedanken spielen dabei eine Rolle, mein Meister hat das bewiesen. Er erzeugte mit negativen Gedanken am Unterarm einen Tumor. Das wurde durch Biopsie bestätigt. Er hat gezeigt wie ein Gedanke einen Tumor erzeugt.

Es kommt die Frage: Ist es genug, wenn ich sage: Ich werde keinen Krebs bekommen?

Mahesh sagt:

Dieser Gedanke ist wieder negativ. Wieder denkst du negativ, das ist ein negativer Gedanke. Warum überhaupt der Gedanke, dass ich das nicht bekomme? Warum denkst du an Krebs? Warum? Warum denkst du das? Wenn ich das tue, werde ich nicht an Krebs sterben, warum denkst du das?

Es ist bereits experimentell untersucht worden, dass die Vibrationen der Gedanken, bevor sie in die Sprechorgane kommen, sehr stark sind. Wenn du sprichst, wird die Vibration schwach. Das ist in der Gegenwart wissenschaftlich untersucht worden. Aber die indischen Heiligen wissen das seit Urzeiten. Deswegen haben sie mitgeteilt, wie man den Klang (das Mantra) wiederholen soll. Ich habe euch das schon so viele Male angegeben.

Es kommt die Frage: Im Yoga sagen wir: Übungen im Geist haben eine sehr starke Wirkung.

Mahesh sagt: Ich gebe euch dazu ein sehr starkes Beispiel, was niemand in der Welt leugnen kann. Sieh dir diese Judo - und Karate-Experten an. Sie brechen schwere Dielen und Eisblöcke mit bloßer Hand durch. Was ist das? Das ist nicht die Kraft der Hand. Es ist die Kraft des Gedanken, der dahinter steht. Wenn also der Gedanke der Hand schon solche Kraft gibt...? Sie erzeugen diese Kraft. Hier liegt keine physikalische Kraft vor. Der Karatekämpfer denkt nur, und dieser Körperteil wird so sehr gestärkt, so stark wie Eisen. Was ist das? Das ist nur ein Gedanke. Er denkt und die Hand wird stark. Das geht nur, wenn er sich darauf vorbereitet hat. Plötzlich kann er das nicht. Er muss die Kraft erst durch den Gedanken bereitstellen. Das ist die Kraft der Gedanken. Wenn du sprichst, wird die Kraft gestreut und sie verliert die Intensität. Wenn du denkst, kommt der Gedanke aber mit maximaler Geschwindigkeit, wie eine Kanonenkugel heraus. Sieh, wenn du an den denkst, den du liebst, dieser Gedanke hat die Kraft einer Kanonenkugel, direkt. Und der andere fühlt das. Er erinnert sich an dich.

Swami Rama rief mich auf der Ebene der Gedanken aus Nepal, und ich musste nach Nepal gehen. Und ich habe mich auf der Gedankenebene mit ihm unterhalten. Vielleicht schickst du noch einen Schüler? Und noch ein weiterer Schüler von Swami Rama kam nach Nepal. Es war ein sehr wichtiges Fest in Indien, Holi. Normalerweise sollte ich an dem wichtigen Festtag zuhause sein, aber ich war in Nepal. Und Swami Rama hatte in Nepal gesagt, es kommt jemand von Kanpur. Und die Leute hatten zu ihm gesagt, Baba, heute ist Holi. Wer wird an einem so hohen Festtag kommen?

Dann sagt Er: Sieh doch, da kommt Mahesh. Swami Rama sagt darauf: Wenn Mahesh nicht gekommen wäre, hätte ich aufgehört zu sprechen. Mahesh weinte vor Freude zu den Füßen Seines Meisters. Danach verließ Swami Rama Nepal, er ist nie wieder dorthin gegangen. Da war etwas, was er mir dort geben wollte. Warum rief Er mich? Ich denke, Er wollte mir eine

Kraft geben. Er hätte auch telefonieren können, aber nein, er rief mich auf der Ebene der Gedanken.

Innerer Dialog

Der innere Dialog ist ein Gespräch mit dir selbst.

Er ist ein sehr effektives Mittel, um den Geist zu reinigen. Es gibt drei Formen des inneren Dialogs:

1. Das **Gespräch mit sich selbst.**
2. Das **Gespräch mit dem Meister.** (Wer ist ein Meister?)
3. Das **Gespräch mit Gott.** (Wer ist Gott?)

Der innere Dialog ist immer positiv!

Den inneren Dialog sollte man mit vollem Vertrauen führen.

So, wie ein Kind sich mit vollem Vertrauen an seine Mutter wendet (was ist Vertrauen?).

Alle unterstrichenen Texte sind im Netz www.global-yoga.org

Angst

27.12.2005 Kanpur

Eine Frau fühlt sich verfolgt, sie hat Angst und fragt Maheshji um seinen Rat.

Maheshji sagt:

Sieh, Angst ist ein sehr starkes Gefühl. Ich habe 5 - 6 wichtige Gefühle aufgezählt. Alle diese Dinge wie Unsicherheit, damit vergeudet man seine Zeit. Sie sollte die Überzeugung haben, dass alles schon richtig läuft, denn sie hat sich in Gottes Hand begeben. Alles wird ihm übergeben. Die Bedeutung des Klanges ist:

Ich gebe alles in Gottes Hand.

Bisher hat niemand dieses Mantra als Klang ausgewählt, obgleich Lord Krishna gesagt hat:

Begib dich in meine Hand. Du musst überhaupt nichts tun. Ich nehme alles in meine Hände.

Maheshji sagt, das sind göttliche Worte. Sie sollte also versuchen, Vertrauen auf diesen Klang zu entwickeln. Und sie sollte sich nicht auf ihr eigenes Denken stürzen.

Wer ist schon besser als Gott? Wer ist besser als der Meister? Und ihr habt beides, stellt euch das nur einmal vor. Ihr müsst begreifen, wie glücklich ihr seid, ihr habt den Meister und den Großmeister. Das ist das gleiche wie Gott. Du bist also das glücklichste Kind. Wir müssen auf diese Weise denken.

Heute Morgen wurde im Fernsehen ein Gedicht vorgelesen, und diese Frau sagte:

Ich habe alles von dir bekommen, und ich habe nichts für dich getan. Du tust so viel für mich.

Maheshji sagt, als ich das hörte, weinte ich vor Freude. Wenn du „Seine Heiligkeit“ (Swami Rama) mit uns vergleichst, dann tun wir gar nichts. Wie viele spirituelle Übungen hat mein Meister vollbracht. Maheshji sagt, wir vergeuden nur seine spirituelle Kraft. Vor wie vielen Schwierigkeiten hat „Seine Heiligkeit“ uns bewahrt? Das ist normalerweise nicht möglich. Das sind die Dinge, die wir begreifen müssen, und dadurch sollten wir unser Vertrauen auf „Ihn“ entwickeln und nicht auf uns selbst oder auf irgendeinen Menschen. Dies ist sehr wichtig. Was immer geschieht, ob gut oder schlecht, dies alles ist für unsere Weiterentwicklung, damit wir uns verbessern. Denn er überwacht mit seiner Gnade alles, was mit uns geschieht. Auf diese Weise solltest du denken.

Je mehr wir dieses Gefühl der Liebe zu „Ihm“ entwickeln, umso mehr werden wir gesegnet werden. Das ist wahr.

Jeden Moment bekommen wir etwas, aber durch weltliche Gefühle realisieren die normalen Menschen das nicht.

Die Ursache meiner Angst

13.09.2006 Kanpur

Eine junge Frau fragt: Was ist die Ursache meiner Angst?

Maheshji sagt:

Für Angst gibt es so viele Ursachen. Einige Leute haben Angst vor der Karriere. Einige haben Angst vor Geistern. Einige wissen nicht, warum sie Angst haben.

Wenn jemand die Ursache seiner Angst nicht weiß, dann gehört diese Angst zu einem vergangenen Leben. Manchmal war es auch ein Ereignis während der Schwangerschaft.

Oder jemand hat Angst zu heiraten, oder jemand hat Angst, Kinder zu bekommen.

Du musst die Ursache deiner Angst mitteilen.

Ich habe gesagt, wenn jemand die Ursache seiner Angst nicht weiß, dann gehört die Angst in die Zeit der Schwangerschaft oder ins vergangene Leben.

Wenn du die Ursache weißt, sag sie, und ich werde dich beraten. Sie weiß die Ursache ihrer Angst nicht.

Maheshji sagt: Das heißt, du fühlst zu einer bestimmten Zeit eine Angst, oder hast du diese Angst ständig?

Sie sagt, ich habe einen sehr starken Wunsch nach Spiritualität, gleichzeitig fühle ich mich instabil, ich friere und weine.

Maheshji sagt: Dieses Weinen kommt durch diese Unterrichtung zustande, es kommt durch den Klang dieser Stimme. Du nimmst heilige Energie auf, die du vorher nie gefühlt hast. Zum ersten Mal fühlst du solche Vibrationen, deswegen kommt es bei dir zu dieser emotionalen Reaktion. Das ist ein gutes Zeichen. Als ich meinen Meister das erste Mal traf, weinte ich wie ein Kind. Dieses Weinen hielt ½ bis 1 Stunde an; ich war auf der Straße unterwegs und weinte wie ein verliebtes Mädchen.

Das ist die Kraft der Wahrheit. Wenn weltliche Menschen vor die Wahrheit treten, tauchen ihre Gefühle auf, ihr Mitgefühl, Liebe steigt auf. Das Herz bekommt Freude. Aller Intellekt ist gelähmt. Alles Denken ist vollkommen gelähmt, es sind nur Gefühle da.

Alles wird vom Herzen her kontrolliert, weil der Platz der Seele das Herz ist, nicht das Gehirn. Deswegen zeigst du auf deine Brust, wenn du sagst, ich habe das getan. Ich kann das tun. Du zeigst dann nicht auf deinen Kopf, auf das Auge oder auf das Knie. Man nennt das das psychische Herz. Du konntest deine Angst nicht erklären, aber wenn du diesem spirituellen Weg folgst, wird der Tag kommen, wo du keine Angst mehr haben wirst.

Über Angst

25.11.2001 Kanpur

Mahesh spricht über die Angst.

Die Frage ist: Ich habe immer Angst vor verschiedenen Dingen, fast vor allem. Was kann ich tun?

Mahesh sagt, das Mantra ist ein Gebet, wo du dich Gott übergibst, wo du alle Probleme an Gott abgibst. Du bist unter seinem Schutz und kein Krimineller kann an dich heran.

Angst ist ein sehr schwacher Gedanke. Viel Angst ist eine Art von Selbstmord. Die Angst schwächt dich sehr. Angst schwächt dich unglaublich. Es passiert nichts, die Angst führt niemanden weiter. Durch die Angst wird deine Kraft erheblich reduziert.

Wichtig ist, Courage und Mut zu haben.

Dies ist ein starker Schutz vor Angst. Weiterhin ist Entschlusskraft von großer Wichtigkeit. Mut und Entschlusskraft beschützen dich. Andernfalls wird durch die Angst der Wille schwach und so wird die Willenskraft sehr reduziert.

Angst ist das Schlechteste. Angst ist dein stärkster Feind. Angst macht alles kaputt. Durch Angst wirst du zum Spielball der anderen.

Willenskraft ist die stärkste Kraft überhaupt.

Wenn du der Angst nachgibst, wirst du immer schwächer. Du musst den Gedanken der Angst überwinden. Deine Willenskraft wird dich jeden Tag mehr beschützen. Du brauchst Kraft, wenn du ein Problem lösen willst.

Wenn du Angst hast, hast du keine Kraft. Angst ist eine Krankheit. Angst ist wie eine giftige Schlange im Haus. Wie willst du jemanden vor dieser Schlange schützen?

Der innere Dialog ist eine einfache Technik um Angst erfolgreich zu bearbeiten.

Negative Gefühle

Mahesh sagt: Die negativen Gefühle fressen alle Verdienste auf. Deswegen sollte man sie unter allen Umständen meiden, das ist äußerst wichtig.

Die negativen Gefühle sind:

1. Gier
2. Ärger
3. Eifersucht
4. Neid
5. Missgunst
6. Hass
7. Wut
8. Feindschaft
9. Rache

Gefühle bedeuten Energie

14.12.2005 Kanpur

Maheshji erkundigt sich nach dem Befinden eines sehr negativ denkenden Schülers. Maheshji sagt, weil er nicht verheiratet ist, das ist auch ein Grund für Frustration.

Ich bestätige, dass seine Freundin ihn verlassen hat, und dass sich die Situation seither zugespitzt hat.

Maheshji sagt: Sieh, wer unter einer solchen Trennung leidet, wird entweder depressiv, oder er wird sehr gewalttätig und ärgerlich. Entweder wird er depressiv, oder das Gefühl schlägt in die andere Richtung aus. Wenn man einen Kanal findet, zum Beispiel Musik, die Ragas (spirituelle indische Musik), über die man diese Energie ableiten kann, dann tritt keine Störung auf. Das heißt, die Energie muss abgeleitet werden. Die Energie wird dann nach außen abgeleitet. Es muss eine Alternative möglich sein.

Yoga und Meditation sind die besten Mittel dafür, diese überstarken Gefühle zu kontrollieren. Selbst Heilige sind manchmal nicht in der Lage, ihre Gefühle zu kontrollieren, denn sie haben noch viel mehr Energie. Die Energie wird angesammelt, und sie sucht sich dann einen Weg nach draußen. Die Energie sucht sich dann über eine laufende Nase oder über extreme Schleimsekretion einen Weg nach draußen. Manchmal haben junge Mädchen deswegen einen weißen Ausfluss. Aus irgendwelchem Grund geraten die Mädchen in Hitze, und diese Hitze

wird über einen weißen Ausfluss abgeleitet. Das kommt vor; ich habe das in vielen Jahren als Yoga Lehrer gesehen. Die jungen Frauen kennen diesen Zusammenhang nicht, aber ich habe das beobachtet. Pickel im Gesicht spielen hier eine Rolle.

Die Energie muss aus dem Körper abgeleitet werden.

Wie, da muss man über gute Beratung einen richtigen Weg finden.

Gefühl bedeutet Energie.

Gefühle neigen dazu, in eine Richtung auszuschlagen. Wenn sie richtig behandelt werden, hat man geistigen Frieden. In dem Fall ist die Energie kontrolliert, und die Gefühle sind kontrolliert, und man hat geistigen Frieden.

Dieser Frieden ist nur mit Hilfe der Konzentration und einem auf einen Punkt ausgerichteten Geist möglich.

Wenn du keinen Frieden hast, wie kannst du dich dann konzentrieren? In diesen Fällen muss der Lehrer das berücksichtigen.

Das gilt für die Behandlung von Kriminellen, und für alle Fälle, die unter überschießender Energie leiden, mehrere Allergien gehören dazu und die Geisteskrankheiten. Dazu gehören auch die Fälle mit Epilepsie. Dahinter steht eine gefühlsmäßige Unausgeglichenheit, und durch diese extreme Energie werden sie verwirrt. Die Leute, die in der medizinischen Wissenschaft arbeiten, verstehen diese Zusammenhänge nicht. Nur bei Herzpatienten kennen Sie diese Zusammenhänge. Das betrifft aber alle Erkrankungen, zu mindestens sind diese Dinge wichtig.

Gefühle sind die treibende Kraft.

In eurem Land gibt es nicht so eine tiefe Religiosität, deswegen sind die Leute leichter gestört. Ich habe das bei den Studenten in der technischen Hochschule in Kanpur gesehen. Sie sind intelligent, aber sie glauben nicht an Gott und an den Weg dorthin. So werden sie ganz schnell total gestört, und sie begehen Selbstmord, weil sie kein Mittel dagegen haben. Sie kennen den inneren Dialog nicht, das Gespräch mit sich selbst. Die Bücher des Wissens, die sie lesen, sind nicht vollständig, dafür sind diese Dinge auch wichtig. Man braucht eine gewisse Beratung, ein Gespräch mit sich selbst ist notwendig.

Das ist auch sehr wichtig. Die Leute denken nicht darüber nach. Sie trinken Alkohol und nehmen Drogen, um ihre Stimmung zu ändern. So macht man die Reise rückwärts. So ändert man das nicht; das ist falsch. Und sie werden noch mehr gestört.

In der europäischen Welt gehen sie so vor. Leute, die arbeitslos sind, tun gar nichts. Sie tun falsche Dinge. Sie müssen irgendeine Arbeit übernehmen, dann ist Arbeitslosigkeit kein Problem. Sie müssen auf der körperlichen Ebene und auf der geistigen Ebene etwas tun, irgendetwas.

Ich sage, das müssen wir hier unterrichten.

Maheshji sagt: Ja.

Ich sage, sie sollten ihr Arbeitslosengeld nur bekommen, wenn sie zur Weiterbildung kommen.

Maheshji sagt: Ja, sie müssen irgendetwas machen.

Gier, Ärger und Eifersucht

23.04. 2004 Kanpur

Gier und Eifersucht sind zwei gefährliche Gefühle. Dies wird dich zerstören, nicht den andern Menschen, auf den du eifersüchtig bist. Ohne dass du es weißt, schadest du dir.

Genauso, als wenn deine Kleider brennen, und du weißt es nicht. Ohne dass du es weißt, wirst du dich verbrennen.

Eifersucht und Gier zerstören alles.

Ärger ist nicht so gefährlich, weil Ärger nur für einen Moment kommt.

Aber Eifersucht und Gier gehen parallel und sind ständig in deinem Geist.

Du hasst jemanden, und du hast eine Gier nach etwas, das ist immer in deinen Gedanken vorhanden. Ärger kommt nur Momente und geht wieder. Er schädigt den Körper. Aber dies schädigt das ganze System, es schädigt das gesamte Schicksal. Es schädigt dieses Leben und das nächste Leben, ja.

Frage: Was soll ich tun, wenn so ein Gedanke kommt.

Mahesh sagt, du sollst dann denken: **Das ist gefährlich.** Wenn die **Gier** sich weiter entwickelt, wirst du ein Dieb. Diese Gier kann dich dazu verleiten, falsch zu handeln. Das solltest du nicht tun, nicht nach dem Gesetz und nicht nach der Moral.

Das gleiche gilt für **Eifersucht**.

Warum bist du auf jemanden eifersüchtig? Er bekommt etwas, das ist sein Schicksal. Fertig! Durch das Schicksal leidet jemand, das ist sein Schicksal. Aber die Leute sind eifersüchtig. Warum ist sie so schön, warum verdient er so viel? Warum denkst du so? Aber die Leute denken so. Sie hat einen schönen Mann, mein Mann ist nicht gut. Das ist Eifersucht unter Freunden, ja.

Das zerstört deine spirituellen Kräfte. Es zerstört deine körperlichen und geistigen Kräfte. Aber du verstehst nicht, wie viel du durch diese Eifersucht verlierst. Keiner weiß das. Wenn du auf jemanden eifersüchtig bist, was schadet ihm das? Gar nicht, sieh, gar nicht, aber du verbrennst dich. Du verbrennst deine eignen Kräfte.

Die Eifersucht stoppt nie!

Frage: Wie kann ich das jemanden sagen, der eifersüchtig ist?

Mahesh sagt, das kannst du nicht. Ausgenommen, wenn du dir klar machst, das ist falsch. Warum sollte ich auf sie eifersüchtig sein? Das ist ihr Schicksal, sie hat viel Geld, viel Ansehen, viel Ruhm. Das ist ihr Schicksal. Akzeptiere das! Warum sollte ich eifersüchtig sein? Sie hat viel Geld, viel Ansehen, viel Ehre. Ich habe das nicht.

Du musst dir klar machen, dass du deine Energie mit Eifersucht vergeudest, körperlich, geistig, spirituell. Wenn du auf jemanden eifersüchtig bist, schadet das dem, auf den du eifersüchtig bist, gar nicht, nur dir.

Du bist eifersüchtig und du wirst leiden.

Du musst den [inneren Dialog](#) machen, so kannst du das stoppen. Denn das ist etwas gegen mich, also stoppe ich es. Es verbrennt mich, es zerstört mich. Stopp es! Lass den anderen genießen. Warum soll ich mich peinigen. Warum soll ich meine körperliche und spirituelle Energie vergeuden. Genauso vergeudet Gier deine Moral, deine Prinzipien, dein Denken.

Und du kannst nicht mehr bekommen, als in deinem Schicksal steht. Warum dann Gier?

Ich möchte dies, ich möchte das. Warum willst du falsche Sachen tun? Aber wenn die Sache nicht in deinem Schicksal steht, wirst du sie nicht bekommen.

Der falsche Schritt, den du tust, gibt dir falsche Ergebnisse, denn du erhältst das Ergebnis deiner Handlung. Falsche Handlung = falsches Resultat, gute Handlung = gutes Resultat.

Unter falschen Eindrücken machst du sicher falsche Schritte, Gott wird dann nicht kommen, [Gott](#) ist ständig in dir. Du musst dir mit dem inneren Dialog sagen, nein, nein, das ist falsch. Warum soll ich das tun. Wenn das in meinem Schicksal ist, werde ich es bekommen.

Akzeptiere die Gegenwart.

Wenn du heute 100 Rupien bekommen hast, akzeptiere sie. Wenn in deinem Schicksal 1 Million steht, wirst du sie auch bekommen. Wenn du sie sofort haben willst, wirst du einige falsche Dinge tun. Ich habe sehr viel über Eifersucht nachgedacht.

Eifersucht zerstört den Menschen und Gier kennt keine Grenzen.

Einmal hat ein Journalist Rockefeller, den reichsten Mann der Welt, gefragt, was wünschst du dir. Er sagte: Noch ein bisschen mehr. Wenn die Gier eines solchen Menschen nicht befriedigt ist, dann heißt das, dies ist gefährlich. Das ist klar, das ist die Wahrheit. Er konnte gar nicht sagen, wie viel Geld er hatte, weil er jede Sekunde Geld verdiente.

Du kannst deine Gier nicht stillen, sie wird immer größer. Das ist eine Krankheit, eine Krankheit des Geistes.

Auch der Gedanke des [Ansammelns](#) fällt indirekt unter Gier: Das Ansammeln von Geld, Dingen, Häusern und Besitz. Das fällt unter Aparigraha, Ansammeln.

Frage: Was tue ich, wenn andere auf mich eifersüchtig werden?

Mahesh sagt:

Du machst deine Arbeit, deine Handlungen, dein Geschäft, oder was immer du machst. Wenn jemand eifersüchtig ist, du hast ihm nicht gesagt, er soll eifersüchtig sein. Angenommen du bist Künstler und malst ein wunderbares Bild, das beste in der Welt. Wenn ein anderer Maler eifersüchtig ist, dann hast du ihn nicht provoziert. Du hast deine Arbeit gemacht. Es ist dein Talent. Du hast damit nichts zu tun. Gott hat dir das Talent gegeben, du hast es genutzt.

Wenn ein Wissenschaftler eine neue Entdeckung macht, wenn dann ein Bruder oder Freund, der auch Wissenschaftler ist, auf seine Entdeckungen eifersüchtig ist, das hat er nicht beabsichtigt. Das war nicht seine Absicht.

Die Frage ist falsch gestellt. Mach deine Sache weiter. Du bist besser. Wenn jemand eifersüchtig ist, das hast du nicht beabsichtigt. Gott hat dir Talent gegeben, du zeigst es. Du sollst nicht denken, wenn ich mein Talent zeige, wird er eifersüchtig. Das ist ein falscher Gedanke. Du richtest dich dann gegen Gott. Das ist dein Schicksal. Falsche Handlung, falsches Denken. Ist das klar oder nicht. Es ist klar. Was immer die Natur gegeben hat, präsentierst du auf die beste Weise, so wie du kannst.

Es ist falsches Denken, wenn ich das tue, wird er eifersüchtig. Tu, was immer du kannst, besser, besser, besser. Egal, ob jemand eifersüchtig ist oder nicht. Das ist seine Sache, du sollst dich nicht darum kümmern.

Frage: Ich habe immer das Gefühl, dass ich anderen unterlegen bin.

Mahesh sagt:

Das ist **Eifersucht**. Das ist die negative Wirkung von Eifersucht. Minderwertigkeitskomplex ist das gleiche, warum? „Ich möchte die Sachen auch so leicht machen.“ Das Leben richtet sich nach dem Schicksal. Du kannst nicht darüber hinausgehen.

Du kannst nicht mehr bekommen, als im Schicksal steht. Du kannst das auch nicht vor der Zeit (früher) bekommen.

Mahesh wiederholt: Du wirst es nicht vor der Zeit bekommen, und nicht mehr, als im Schicksal steht. Warum sollte ich mich also minderwertig fühlen?

Was immer in deinem Schicksal steht, bekommst du, deswegen ist [Zufriedenheit](#) so wichtig. Ich bin damit zufrieden, OK.

Frage: Mir wurde immer gesagt, du bist noch zu klein, das weißt du noch nicht.

Maheshji sagt, das ist falsch. Man sollte immer bessere Gedanken mitteilen.

Minderwertigkeitsgefühle sind durch Eifersucht bedingt. Das fällt unter diese Rubrik. „Kinder fühlen sich sehr oft zurückgesetzt.“

Maheshji sagt, weil niemand richtiges Denken unterrichtet. Vorher wusstet ihr nicht, wie diese beiden Laster **Gier und Eifersucht** die ganze Persönlichkeit zerstören.

Deswegen will ich die Erziehung der ganzen Welt unter einem Schirm haben. [In meinen Lektionen](#) habe ich das mitgeteilt, so dass diese Unterrichtung in Moral von Anfang an erfolgt. Es ist möglich, die ganze Welt unter einem Schirm zu unterrichten, das ist heute möglich. Deswegen bin ich so sehr daran interessiert, dass das Erziehungsprogramm vollendet wird, um diese Generation [vor der Zerstörung](#) zu bewahren. Denn niemand unterrichtet diese Art von Erziehung. Als ich Kind war, gab es eine Unterrichtseinheit, Moral. Jetzt gibt es das nicht mehr.

Gier bleibt auch nach dem Tod

23.06.2004 Kanpur

Ich berichte Maheshji, dass ein Mann beginnt mit Drogen aufzuhören. Aber er möchte, wenn er von der Arbeit kommt, noch eine Zigarette rauchen.

Mahesh sagt:

Er sollte versuchen, das auch zu lassen, weil 1 oder 10 Zigaretten das gleiche sind.

Gier ist da. Wenn er mit diesem Verlangen stirbt, wird er leiden.

In der ganzen westlichen Welt ist das Wissen über Geister und Dämonen nicht vorhanden. Weil die Moslems und Christen denken, es gibt nur ein Leben, akzeptiert die westliche Welt nach diesem Leben kein weiteres Leben. Sie denken, es gibt kein weiteres Leben.

Sie sagen: Es gibt ein Jüngstes Gericht nach Millionen Jahren, niemand weiß, wie lange das dauert. Also sterben sie mit der Gier. An dem Ort wo sie dann sind bekommen sie den Stoff nicht, und sie leiden.

Aber die Leute in Indien wissen das. Leute, die Geister verehren, opfern ihnen Dinge, wie Wein und Tabak. Das ist selbst in Indien so.

Diejenigen, die Geister verehren, machen das, weil die Seelen der Geister dann glücklich sind. Wenn man ihnen das nicht opfert, können sie es nicht bekommen. Andernfalls würden sie den ganzen Wein austrinken. Ja das ist so, aber das können sie nicht. Die Geister müssen die Leute also dazu zwingen. Manchmal geht ein Geist in eine Person hinein, um auf diese Weise noch mehr Alkohol zu bekommen. In Indien gibt es wissenschaftliche Untersuchungen über jeden einzelnen Schritt im Leben.

Ich habe gesagt, nach der [Sanatan Philosophie](#) hat jedes einzelne Molekül eine Seele; die Moleküle kommunizieren untereinander. Sie unterhalten sich miteinander, aber du fühlst es nicht. Mit der Gnade meines Meisters fühle ich es.

Diese Information müssen diejenigen haben, die eine solche Gier haben. Ja. Deswegen gibt es in der Sanatan Philosophie die Entsagung, weil alle Gier, nach Geld, nach Ruhm, Feindschaft, Rache, alles, wenn du stirbst mit dir geht, und du wirst dann mit der Gier wiedergeboren.

Das Wissen über die Lebenszeit ist bei uns sehr gering.

Diese Menschen wissen nicht, dass sie ein äußerst schlechtes Leben führen. Dabei haben sie das Leben eines Menschen erhalten. Das ist die beste Spezies, die über die größten Möglichkeiten verfügt. Und sie vergeuden ihre beste Zeit mit den schlechtesten Dingen, weil sie das nicht wissen. Sie vergeuden ihre Zeit mit so vielen nutzlosen Dingen, mit Wein, Sex, Feindschaft, Rache und Eifersucht. Sie führen ein Leben ohne Frieden. Sie zerstören sich selbst, aber sie wissen es nicht.

Es ist die Pflicht unserer Organisation, diese Information weiterzugeben, mögen die Leute es glauben oder nicht.

Zum besseren Verständnis wird unter diesem Thema auch über Zufriedenheit berichtet.

Zufriedenheit

11.10.2002 Kanpur

Mahesh spricht über: **1. Nichtanhäufen, Nichtansammeln = Aparigraha 2. Zufriedenheit = Samtosa**

Es gibt im Yoga fünf Yamas und fünf Niyamas, das sind freiwillige Verpflichtungen. Sie bilden die unterste Stufe auf dem königlichen Pfad der achtstufigen Leiter des Raja Yoga.

Mahesh bezieht sich auf das Yama Aparigraha = Nichtansammeln, Nichtanhäufen. Er sagt, wir sollen allen ganz unmissverständlich sagen, was Aparigraha ist und was Nichtanhäufen und Nichtansammeln bedeutet.

Die größten Probleme entstehen in der Gesellschaft dadurch, dass das nicht beachtet wird, weil die Leute ansammeln und ansammeln und anhäufen.

Sie häufen Geld und Besitz an. Sie kennen da keine Grenze. Das hat kein Ende. Zu dieser Zeit ist dieser Gedanke auf der ganzen Welt sehr stark verbreitet. Dieser Gedanke fällt unter die fünf Yamas und ist Aparigraha, das ist Nichtanhäufen, Nichtansammeln.

Das Gebot nicht anzuhäufen wird einfach nicht beachtet. Die ganze Energie des Lebens wird so in die falsche Richtung gelenkt, darunter hat der Frieden zu leiden.

Wir sollten über den wirklichen Sinn des Lebens nachdenken. Gibt es etwas besseres als ansammeln? Was hat Christus gesagt? Hat er gesagt, dass die Menschen ein materialistisches Leben führen sollen?

Christus hat gesagt: "Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen was deine rechte tut." (Mt 6,3)

Wir sollten uns an seine Worte erinnern.

Hat einer der materielle Dinge anhäuft inneren Frieden so wie ein Heiliger ihn hat? Sind Menschen die materiellen Besitz anhäufen zufrieden? Die Heiligen haben Zufriedenheit. Sie haben keinen Wunsch etwas anzusammeln. Sie haben inneren Frieden. Mahesh sagt das wichtigste Niyama ist Zufriedenheit.

Samtosa bedeutet Zufriedenheit und ist ein Niyama. Das ist von allergrößter Bedeutung. Man sollte Zufriedenheit in seinem Leben haben, in seinem Benehmen und in seiner Persönlichkeit. Dann erst kann man spirituelle Übungen machen.

Und man kann damit alle Arten von psychologischen Problemen und Depressionen überwinden.

Samtosa gilt für alle, ob sie spirituell arbeiten oder nicht, es gilt für jeden.

Samtosa heißt nicht, dass man nicht wachsen soll, dass man keinen Fortschritt machen soll.

Zufriedenheit soll angewandt werden in Bezug auf das Resultat.

Man sollte bei jedem Resultat zufrieden sein. Man sollte mit jedem Resultat, das man erreicht hat, zufrieden sein. Ob man wenig oder nichts erreicht hat, man sollte genauso zufrieden sein.

Man muss den Begriff Zufriedenheit am Ergebnis anwenden, mit dem Ergebnis verbinden.

Man sollte Zufriedenheit nicht nur mit Erfolg verbinden.

Wir kämpfen für Fortschritt, aber manchmal erreichst du nicht, was du erreichen willst, manchmal erreichst du mehr, manchmal weniger, manchmal nichts. Wenn das Ergebnis sichtbar wird, dann musst du Zufriedenheit anwenden. Das ist das Prinzip. Das heißt, du musst unter allen Umständen Zufriedenheit anwenden. Das heißt, wenn du dich bemüht hast, dann musst du auch mit dem Ergebnis zufrieden sein. Dann erst kannst du spirituelle Übungen machen, oder dann kann man erst die Welt erobern. Man kann dann die Dinge in der Welt ohne irgendeine Depression korrekt ausführen. Wenn man das anwendet, wird man immer volle Stärke zur Verfügung haben. Man wird voller Mut sein.

Andernfalls verliert man den Mut wenn das Schicksal zuschlägt. Diese beiden, Aparigraha und Samtosa, sind für jeden Menschen von größter Wichtigkeit. Egal, ob er ein spiritueller oder ein normaler Mensch ist.

Diesem Prinzip muss man ganz genau folgen. Du erhältst dann Stärke.

Man muss sich auf diese beiden Dinge konzentrieren. Diskutiert das mit euren Freunden.

Wenn man diese beiden Dinge versteht, dann erst kann man die Tiefe der Yogaunterrichtung begreifen.

Man braucht nur diese beiden Prinzipien zu beachten, und man kann sich vollständig kontrollieren.

Unordnung

Die katastrophale Auswirkung von Unordnung

23.08.2009 Kanpur

Ein junger Mann sagt, mein Zimmer ist immer durcheinander, wie kann ich erreichen, dass das Zimmer ordentlich eingerichtet ist?

Maheshji sagt: Sieh, wenn dein Zimmer oder dein Haus gut eingerichtet ist, dann heißt das, die Dinge sollten an ihrem Platz sein. Wenn die Sachen aber hier und da herumliegen, dann richtet sich diese Unordnung gegen dich selbst; sie zerstört die Schönheit, die Dekoration. Das allein richtet sich schon gegen dich.

Dazu gebe ich ein sehr einfaches Beispiel: Wenn du irgendetwas Schönes betrachtest, ein Haus, etwas Schönes, ein schönes Mädchen, eine schöne Landschaft, schöne Blumen; wie fühlst du dich dann? Denn die Augen möchten etwas Schönes sehen, die Augen sind ein äußerst wichtiges Organ.

Außerdem wird das Gehirn durch diese Unordnung angegriffen.

1. Jemand, der in solcher Unordnung lebt, ist ständig im Geist beeinträchtigt.
2. Er ist ruhelos.
3. Er selbst kann aber nicht sagen, warum er in diesem ruhelosen Zustand ist.

In deinem Zimmer sollte also jede Sache an ihrem Platz sein, und der Raum und die Dinge sollten gereinigt sein.

Ich gebe euch eine sehr wichtige Information: Wenn in deinem Raum irgendeine Ecke über 24 Stunden nicht richtig sauber ist, dann gehen von diesem Ort negative Schwingungen aus. Wenn jemand denkt, dass nur er lebendig ist, dann sollte er wissen, dass jedes Teilchen Leben hat. Ignoriere diesen Punkt nicht, reinige deinen Raum jeden Tag, es sollte kein Staub vorhanden sein.

Reinige jede einzelne Ecke deines Raumes, um dich vor negativen Schwingungen zu schützen.

Du selbst bist für diese Ordnung verantwortlich, niemand anders, und du ignorierst das. Das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Wenn man in ein Haus eintritt und einen Raum öffnet, der für sehr lange Zeit geschlossen war, dann kann man sehr schlechte Schwingungen fühlen.

Die Reinigung ist also nach der Ordnung ein äußerst wichtiger Punkt.

Alle Dinge sollten ordnungsgemäß an ihrem Platz sein:

1. Erster Punkt ist Reinigung.
2. Der zweite Punkt ist, dass alles seinen richtigen Platz hat.
3. Der dritte Punkt ist, den Raum schön zu machen, indem du schöne Dinge aufstellst.

Diese drei Sachen sind wichtig:

Wenn du dann in den Raum kommst, freust du dich, und der Ort lädt dich zum Verweilen ein. Jede Ecke in dem Raum sollte schön sein,

1. dann bekommst du inneren Frieden,
2. deine Gedanken verbessern sich,
3. deine Stimmung verbessert sich,
4. deine Gefühle verbessern sich.

Wenn du keine bessere Hälfte hast, musst du das selber machen. Deine bessere Hälfte macht aus deinem Haus ein besseres Haus. Warum reisen die Leute in alle Welt, um schöne Orte, schöne Sachen zu sehen, einen schönen Sonnenaufgang, schöne Natur, Schnee. Wenn du dir all diese Dinge ansiehst, entspannt sich das ganze System deines Körpers.

Ich sage, als wir das erste Mal zum Taj Mahal kamen, war das für uns wie ein Wunder. So waren wir von der Schönheit des Bauwerks überwältigt.

Maheshji fährt fort: Warum hatten die Könige in alten Zeiten so viele Königinnen? Ihr ganzes Leben bestand aus Kämpfen und Blutvergießen, um die Stimmung ihres Geistes zu ändern; dazu ist das wichtig.

Warum hat Gott diese Erde schön gemacht?

1. Ständig blühen neue Blumen auf.
2. Es gibt verschiedene Jahreszeiten. Warum hat Indien sechs Jahreszeiten? Kein anderes Land auf dieser Erde hat sechs Jahreszeiten.

Maheshji verstärkt seine Aussage: Wer keine bessere Hälfte hat, muss seinen Raum noch besser herrichten, als die bessere Hälfte das machen würde. Das soll in die Website.

Die Leute beachten das nicht und wissen nicht, wieso sie durcheinander sind. Sie wissen nicht, wie wichtig diese Dinge für einen Raum sind. Jeder Mensch hat ein ästhetisches Empfinden.

Menschen sind eine höhere Spezies, und sie haben ein ganz starkes ästhetisches Empfinden; niemand sollte das ignorieren.

Ich habe Studenten gesehen, die ihre Räume nicht in Ordnung halten. Eine Studentenbude sollte gut aufgeräumt sein, alle Bücher sollten an ihrem Platz sein. Studenten kommen manchmal aus dem Gleichgewicht, und dann sind diese Dinge sehr wichtig. Wenn man das korrekt wissenschaftlich untersucht, wird man feststellen, dass diese Unordnung eine äußerst wichtige Ursache für psychische Störungen ist. Es gibt noch andere Faktoren, aber dieser Punkt ist ebenfalls sehr wichtig.

Wenn der Raum schön ist, wenn der Ort schön ist, werden sie durch andere Dinge nicht so sehr angegriffen. Jeder sollte sich diesen Punkt, welchen Einfluss die Schönheit auf ihn hat, ernsthaft durch den Kopf gehen lassen. Welchen Einfluss die Unordnung auf deinen geistigen Frieden, auf deine Gefühle und auf deine Handlungen hat.

Ich gebe euch ein weiteres Beispiel: Wenn eine Kuh gekalbt hat, dann leckt sie das Neugeborene von oben bis unten ab. Sie reinigt das Kalb sofort nach der Geburt. Warum? Wenn du darauf achtest, wirst du diese feine Beobachtung überall machen, denn die Neugeborenen sehen nicht so schön aus, deswegen werden sie erst einmal schön gemacht. Maheshji fragt, hat irgendjemand zu diesem Thema eine Frage?

Jeder hat diese Lektion verstanden.

Maheshji sagt, gut.

Stress

Ein Gedanke kann durch Gedanken kontrolliert werden.

08.02.2009 Kanpur

Eine junge Frau fragt Maheshji um Rat. Sie sagt, wenn ich unter Stress bin, habe ich Probleme mit anderen Menschen. Was kann ich tun?

Maheshji fragt:

Stören dich dann deine Arbeitskollegen oder Nachbarn, wer? Sie sagt, selbst die Leute auf der Straße stören mich dann.

Maheshji fragt, welche Art von Störungen tritt bei dir auf?

Sie möchte dann alleine in der Natur sein und nicht mit anderen zusammen.

Maheshji sagt:

Du solltest dich dann so verhalten, als wenn sie nicht da wären. Du achtest einfach nicht auf sie. Du gehst einfach spazieren und schenkst den Anderen keinerlei Aufmerksamkeit. Wenn sie dich körperlich belästigen, solltest du die Polizei rufen.

Wenn es dein eigener Gedanke ist, der zu dem Konflikt führt, dann solltest du die Aufmerksamkeit von anderen abziehen und dein Denken auf diese Weise ändern. Du kannst deine Gefühle ändern, indem du denkst, dass niemand etwas Falsches tut. Manchmal denkt man komische Gedanken, wenn man alleine ist.

Ein Gedanke kann durch Gedanken kontrolliert werden. Das ist die beste Art, das zu kontrollieren. Falsche Gedanken können durch gute Gedanken kontrolliert werden.

Ich gebe dir hierzu ein Beispiel von Lord Buddha. Jemand gab ihm auf der Straße eine Hand voll Dreck. Sein Schüler wunderte sich darüber, dass er nicht darauf reagierte und Buddha sagte: Er gibt mir das, aber ich nehme es nicht an.

Wenn dir jemand etwas gibt und du es nicht annimmst, dann hast das nicht bekommen. Dann ist die Beleidigung auch kein Problem. Genauso musst du dich verhalten, wenn du das annimmst, hast du das Problem. Wenn du das nicht annimmst, hast du kein Problem. Ist das klar?

Sie hat das verstanden.

Stress im Beruf

26.02.2004 Kanpur

Wegen großem Stress im Beruf denkt eine junge Frau, dass sie nicht kompetent für ihre Arbeit ist.

Mahesh sagt: Es ist nicht richtig, so zu denken. So verliert sie ihr Vertrauen zu sich selbst, durch ihr eigenes falsches Denken. Sieh nur, wie viel Vertrauen sie verloren hat. Sie muss ihre Art zu denken ändern. Was sie gedacht hat, ist vollkommen falsch.

Mahesh gibt gegen Stress in Beruf die folgende Verordnung:

1. Honig mit Zitrone in Wasser.
2. Granatapfel hat eine starke Reinigungswirkung. Alle Früchte reinigen den Körper.
3. Frische Weintrauben geben Energie.
4. Das Hormongleichgewicht zwischen Epiphyse und Schilddrüse ist gestört. Es wird in der **Epiphyse** zu wenig **Serotonin** produziert. Das ist ein Zeichen dafür, wenn sie sagt, ich kann das nicht tun, ich kann das nicht tun. Das ganze Vertrauen ist verloren. Das ist ein Zeichen für Hormonungleichgewicht. Serotonin ist die Hauptursache für Intelligenz und Entscheidungskraft. An all diesen Prozessen ist das Serotonin beteiligt. Wenn der Serotoninspiegel nicht in Ordnung ist, kann die Person nicht richtig entscheiden. So kann sie gar nicht denken, dass sie kompetent ist. Sie sagt, es ist zu viel wegen des zu niedrigen Serotoninspiegel. Wenn die Hormone stimmen, ist es nicht zu viel.
5. Feigen (4 Feigen täglich) helfen der Epiphyse bei der Serotoninsekretion. Die Feige hat das Aussehen der Epiphyse. Mehrere Male habe ich gesagt, dass die Früchte, die für bestimmte Organe gut sind, so ähnlich aussehen wie das Organ: die Mandeln für das Auge, die Papaya für die Leber und für das Knie, die Walnuss für das Gehirn. Die Natur hat das so eingerichtet, damit die Menschen das mit ihren gewöhnlichen Sinnen herausfinden. Deswegen hat die Natur das Aussehen so gewählt, damit man erkennen kann, welches wofür gut ist.
6. Täglich 4 trockene Datteln.
7. Magendarmreinigung.
8. Atemübung: Charturth Pranayam im Rhythmus (1 - 2 - 2): 1 (durch das linke Nasenloch einatmen) - 2 (die Luft anhalten) - 2 (durch das rechte Nasenloch ausatmen). Dann das gleiche, nur mit dem rechten Nasenloch anfangen. Dann wieder mit dem linken anfangen und so weiter. Erst wenn man den Atem in diesem Rhythmus ein bisschen anhält, bekommt das Blut die richtige Sauerstoffsättigung. Normalerweise ist die Sauerstoffsättigung des Blutes nicht vollständig. Wenn die Sauerstoffsättigung stimmt, wird die körperliche und geistige Verfassung besser.

9. Und die Hauptsache ist, wenn sie atmet, soll sie kosmische Energie, kosmischen Frieden einatmen und ihre Schwäche ausatmen. Auf diese Weise kannst du deine Energie wieder aufbauen, denn du musst deine Arbeit auf der Gedankenebene machen. Du musst dich selbst aufrichten. Du darfst nicht sagen, ich kann das nicht tun. Ich habe erklärt, wie ein Krieger mit so vielen Gegnern kämpfen kann, wenn er die Kampfkunst beherrscht. Wenn 50 Leute dich angreifen, werden nur 3 oder 4 angreifen. Du hast es also nur mit 3 oder 4 zu tun. Wenn du 50 denkst, ist dein Mut am Ende. Der Kämpfer weiß, dass sie nicht alle auf einmal kommen können, nur 3 oder 4 können auf einmal kommen. Du hast also maximal nur mit 3 oder 4 zu kämpfen. Wenn du so denkst, und wenn du weißt, wie du gegen 3 kämpfen musst, dann schaffst du es. Und es kann gut sein, dass die anderen während des Kampfes nach einiger Zeit ihre Courage verlieren. So musst du denken, dass du dir an einem Tag nur eine bestimmte Sache vornimmst. Wenn du so denkst, dann wirst du sehen, dass das gar keine Arbeit ist.
10. **Du musst mit den Gedanken, die dich schwächen, kämpfen.** Du musst deinem Geist erklären, dass das nicht zu viel Arbeit ist, und dass du absolut kompetent bist, diese Arbeit zu verrichten. Diese Klarheit musst du durch dein Denken und durch dein Handeln bekommen. Dann kannst du arbeiten, und du wirst sehen, dass du die Arbeit schaffen kannst. **Du musst mit deinen schwachen Gedanken kämpfen. Du musst deinem Geist erklären, dass du für die Arbeit absolut kompetent bist. So musst du denken, und so musst du handeln.** (Man nennt das [inneren Dialog](#).)

Als Richter musst du z. B. zuhören, was die Anwälte vortragen. Sie können dich zu **nichts** zwingen! Das ist der entscheidende Punkt. Du wirst deren Argumente anhören, die wichtigen Diskussionspunkte notieren und dem entsprechend kannst du entscheiden. Du sollst dir die Zeit, die du für deine Entscheidung brauchst, nehmen. Und die Argumente werden dir helfen.

Aber in allen Fällen musst du [Vertrauen](#) aufbauen, das ist die Grundlage.

Wenn du Vertrauen aufgebaut hast, wirst du auch richtig entscheiden. Erst dann bist du in der Lage richtig zu entscheiden. Vorher solltest du all diese 10 Verordnungen befolgen. Du sollst dir an einem Tag nur eine bestimmte Arbeit vornehmen. Wenn du so denkst und dich sich so einstellst, dann ist das keine Arbeit. Wenn du so denkst und handelst, dann bist du in 4 Wochen wieder im Vollbesitz deiner Kräfte. Ich denke, dass es den anderen, welche die gleiche Arbeit machen, im Anfang genauso geht.

Ich sage Mahesh, dass sie schon Frauen entlassen haben, weil sie den Druck, dem sie unnötigerweise ausgesetzt werden, nicht ausgehalten haben, oder andere haben die Stelle wegen Krankheit aufgegeben.

Mahesh sagt: Wir haben hier die richtige Strategie. Ich sage hier allen, wie sie sich darauf einstellen müssen. Wie sie richtig denken können, und wie sie mit einer solchen Situation fertig werden können. Wie sie ihr Vertrauen aufbauen können. So solltest du auf den Druck, dem du ausgesetzt bist, reagieren.

Die Epiphyse

09.03.2004

Das Serotonin ** ist das Hormon der Epiphyse. Der Serotoninspiegel wird über das Schilddrüsenhormon gesteuert.

Es gibt drei Gründe, die zu einem Serotoninabfall führen:

1. Wenn jemand **Drogen** nimmt.
2. Bei **Depression**, aus welchem Grund auch immer, fällt der Serotoninspiegel sehr ab.
3. Bei **Stress** oder bei **Angst** geschieht das Gleiche.

Wenn der Serotoninwert sehr niedrig ist, wird auch der Intelligenzgrad sehr niedrig, er fällt Tag für Tag weiter ab. Der Wert kann so weit abfallen, dass derjenige nicht mehr weiß, wer er ist. Solche Menschen sprechen nicht mehr.

Zu solchen Symptomen kann es durch extremen Serotoninabfall kommen. Wenn der Serotoninspiegel abfällt, werden alle Funktionen des Körpers beeinträchtigt.

Mahesh sagt, die meisten Schüler und Studenten leiden darunter und werden depressiv. Die Ursache ist eine Überforderung durch ihr Studium.

Die Epiphyse ist äußerst wichtig für die Wachsamkeit, für das Denken und für die Zielstrebigkeit, all das fällt unter die Epiphyse. Das Serotonin ist das wichtigste Hormon des Körpers.

Mit den Mitteln des Yoga kann man diese sehr schwere Gesundheitsstörung erstaunlich schnell beseitigen, indem man 3 Dinge einsetzt:

1. Den inneren Dialog,
2. Atemübungen
3. und richtige Ernährung. (siehe Text Stress im Beruf)

Das Thema muss wissenschaftlich untersucht werden. Wir werden in Indien darüber sprechen.

** Ein einfaches Rezept um den Serotoninspiegel rasch anzuheben steht im Handbuch „Ayurvedische Rezepte“.

Rezept gegen Serotoninmangel: Kapitel 10 Störungen im Hormonhaushalt.

Computerstress

26.04.2009 Kanpur

Eine Frau, die den ganzen Tag vor dem Computer sitzt, ist häufig müde und klagte über Kopfschmerzen. Sie fragt Maheshji, kommt das von der Meditation oder von der Arbeit. Was kann ich tun?

Maheshji fragt sie, wann treten die Kopfschmerzen auf?

Sie antwortet, während der Arbeit.

Maheshji sagt: Das kommt nicht von der Meditation, diese Annahme ist falsch.

1. Dagegen sollte sie die Temporalregion beider Schläfen massieren.
2. Und sich immer wieder für einige Zeit auf den Shushumnapunkt (s. Hatha Yoga Handbuch) konzentrieren.
3. Sie soll die Finger beider Hände wie in der Gebetshaltung verschränken und beide Daumen so nach oben strecken, dass sie die Zeigefinger nicht berühren. Diese Übung heißt Link Mudra. Diese Übung soll sie minimal 6 Minuten machen, sie kann die Übung auf 12 Minuten, 24 Minuten und maximal auf 48 Minuten steigern. Sie soll dabei mit geradem Rücken, Nacken und Kopf sitzen.
4. Dabei ist der Geist auf den Shushumnapunkt ausgerichtet.
5. Die Hände können dabei im Sitzen auf den Oberschenkeln liegen.

Davon geht Kopfweh weg, eine Depression geht weg, geistige Schwäche verschwindet. Mit dieser Haltung können alle diese Dinge überwunden werden.

Wenn jemand eine Schwäche verspürt soll er den Klang OM wiederholen; das hilft auch bei Leuten mit tiefer Depression und Suizid tendenz.

Man soll die Übung OM mit geschlossenen Augen machen. Man kann den Klang OM mit Stimme und ohne Stimme wiederholen. Man denkt den Klang OM bei der Einatmung vom Shushumnapunkt zum Nabel und bei der Ausatmung vom Nabel zum Shushumnapunkt.

Der Klang OM und diese Geste beseitigen all diese Störungen.

Gegen das Kopfweh soll sie zuerst die Massage der Schläfenregion machen, dann all die anderen Dinge.

Der Vagus-Nerv

25.06.2006 Kanpur

Ich berichte Maheshji, dass es der Studentin, die in eine Depression geraten war, nachdem sie ihr Staatsexamen und ihre Doktorarbeit abgeschlossen hatte, besser geht.

Maheshji sagt, sie wird sich erholen.

Ich sage, sie macht alles, was ihr verordnet wurde.

Maheshji sagt:

Das hängt alles mit ihrem eigenen Denken zusammen, denn das Denken hat eine wichtige Auswirkung auf dein gesamtes Nervensystem und besonders auf den Vagus - Nerv.

Der Vagus kontrolliert das Gehirn, das Herz, den Kreislauf, die Verdauung und die gesamte Körperchemie. Wenn du Courage hast, machst du Fortschritte. Wenn du Angst hast, wirst du zurückgeworfen. Du kannst dann nicht einmal ein Glas Wasser halten. Du kannst dann nicht gehen, deine Beine werden zittern, obgleich du derselbe Mensch bist.

Hitler war ein normaler Mensch, er hat alle Menschen auf der ganzen Welt mitgerissen. Sein Denken war sehr stark. Das war die Kraft seiner eigenen Gedanken.

Dieser Gedanke erhält durch einen Slogan Energie.

Wenn diese Energie den Körper schwacher Menschen betritt, dann werden sie mächtig. Das ist die Wirkung von Klang und Elektronen. Die Elektronen, welche durch einen Slogan entstehen, sind anders.

Ich frage Maheshji, was heißt das, diese Elektronen sind anders?

Maheshji sagt:

Wenn so ein starker Mensch den richtigen Ton trifft, dann erzeugt der Ton sehr mächtige Elektronen. Diese mächtigen Elektronen gehen dann in den Körper normaler Menschen und sie werden genauso. Sie werden auch mächtig. Sie werden nicht zu dem Menschen, der den Slogan angibt, aber wenn er spricht, verändert er die Leute, die ihm zuhören.

Ich sage, das ist neu.

Maheshji sagt, das ist die Wahrheit, das ist [die Kraft des Klanges](#). Klang hat eine Wirkung. Wenn jemand, der eine Depression hat, gute Literatur liest oder mit guten Leuten Kontakt hat, wenn er versucht, sein Denken zu ändern, dann kann er sich erholen. Aber diese Leute geben auf, und ihre gesamte Körperchemie wird vergiftet, und sie werden schwach. Und auf diese Weise werden sie hilflos.

Sie brauchen dann eine Beratung, eine Medizin, um das zu überwinden, um das zu kompensieren. Maheshji bezieht sich auf einen Text, den wir im Netz haben: "[Stress im Beruf](#)." Durch Vertrauen hat diese junge Frau sich fantastisch erholt. Der Körper ist ein äußerst sensibles Instrument, äußerst sensibel.

[Die Kraft „MAN“](#) kontrolliert das alles. Alles hängt davon ab, ob die Kraft „MAN“ stark oder schwach, friedvoll oder voller Kraft ist. Es hängt davon ab, ob gutes Denken vorliegt, ob schlechtes Denken vorliegt, oder ob ein kriminelles Denken dahinter steckt. Dem entsprechend antwortet der Körper. Es handelt sich dabei um den gleichen Körper, der Körper eines friedvollen Menschen, der Körper eines Diebes, der Körper eines Kriminellen, der Körper eines Soldaten, nur deren Denken unterscheidet sich. Der [Klang](#) unterscheidet sich. Dahinter stecken nur zwei Dinge, [Klang](#) und [Elektronen](#).

Depression

07.07.2003 Kanpur

Ein Mann hat seit 4 Wochen ein schwere Depression.

Mahesh sagt, er soll:

1. Nachts ein blaues Raumlicht an haben und blaue Kleidung tragen. Wenn die Sonne scheint, soll er Wasser in eine blaue Flasche tun, die Flasche soll mehrere Stunden in der Sonne stehen. Er soll das Wasser dann trinken.
2. Er soll die Magendarmreinigung machen.
3. Bei der Einatmung musst du fühlen, dass du kosmische Energie einatmest und beim Ausatmen die Schwächen herausatmest.
4. Alle halbe Stunde machst du 5-10 tiefe Atemzüge.

Die ganze Welt ist voll von kosmischer Energie.

Wenn du diese Energie rufst, dann folgt sie dir, und sie geht in dich hinein. Deshalb gibt es in Indien Mantrén, um die Götter anzurufen. Sie sind immer und überall da, in der gesamten Galaxie, überall. Diesen Klang der Mantrén nehmen sie auf und sie handeln, wie ein Diener handeln würde, wenn man ihn bittet, entsprechend deinem Vertrauen helfen sie dir. Wenn ein Christ, ein Moslem, ein Jude betet, dann beten sie da, wo sie sind, weil sie wissen, Gott ist da. Sie gehen nicht unbedingt in den Tempel.

Diese göttliche Energie ist nicht so wie eine Polizeistation, du bekommst die Hilfe überall. Wenn du ein Sohn Gottes bist, der ruft, dann wird die göttliche Kraft dich erhören. Nach der indischen Mythologie ist der Stand des Menschen der höchste.

Wegen unserer schlechten Taten leiden wir, weil wir es wollen, bekommen wir das, was wir brauchen.

Mahesh fragt, Was isst du?

Er sagt: Früh Orangen oder Tomaten. 1 Stunde später Yoghurt, mittags Gemüse, Reis, Brot.

Maheshji sagt:

1. Kein Reis, besser Chapatis, manchmal wird der Reis die Ursache für Depressionen.
2. Vier trockene Datteln.
3. Süße Rosinen.

Er klagt über körperliche Schwäche und Müdigkeit.

Maheshji sagt, er soll:

4. Jede Stunde die Zunge schaben. Die Spitze der Zunge nach oben.

Wenn du Speichel im Mund spürst, musst du ihn runterschlucken.

5. Wenn er Wasser trinkt, ein bisschen lauwarmes Wasser mit Zitrone mixen. Die Sportler nehmen das nach der Halbzeitpause eines Spiels. Die Zitrone beseitigt die Müdigkeit sofort. Sechs Tage soll er das machen. Du musst deine Gedanken beobachten, die Hauptpunkte aufschreiben, den inneren Dialog machen, man nennt das Biofeedbacktherapie.

6. Er soll keinen Hunger haben, Unterernährung macht auch Depressionen. Sehr gut sind trockene Früchte, Mandeln, Cashewkerne, Pistazien, Rosinen und Walnüsse.

Die Mandeln ins Wasser legen, die Haut abziehen, Die Mandeln klein hacken und eine Paste daraus machen, sonst gibt das Blähungen. Die anderen Früchte können normal gegessen werden. So sollte man das machen, damit man den größten Gewinn aus diesen Früchten holen kann. Wenn man normale Speisen isst, ist das Nahrung für den physischen Körper, aber die getrockneten Früchte geben auch dem Geist Kraft. Für geistige Arbeit sind diese trockenen Früchte nötig. Sie ernähren das Gehirn, sind gut für die Gehirnarbeit, deswegen haben Walnüsse auch die Form eines Gehirns. Wer geistige Arbeit verrichtet und diese Dinge nicht isst, gibt seinem Geist keine Nahrung. Leute, die das nicht berücksichtigen, machen einen Fehler. Ich denke, wer seine Ernährung umstellt, wird auch einen Unterschied in seiner Energie feststellen. Walnüsse sind sehr wichtig für die Kraft des Gehirns, Gott hat der Walnuss die Form eines Gehirns gegeben.

Ich weiß, warum diese Störung aufgetreten ist. Die Ursache ist ein Mangel an Liebe, dann wird das Gehirn langsam, du fühlst das als Depression.

Manchmal lässt die gute Stimmung eines Kindes im Krankenhaus plötzlich nach. Diese Kinder haben von ihren Eltern nicht die richtige Aufmerksamkeit bekommen. Kinder, die sehr sensibel sind, leiden darunter.

Solche Leute, die Kämpfer sind, wie Abraham Lincoln, die werden Präsident. Du hast hier ein Beispiel aus der Geschichte. Ich erzähle dir nichts Falsches.

Wenn du die Geschichte der Welt ansiehst, wirst du viele solcher Fälle finden, z. B. Napoleon. Er hat von Kindheit an keine Liebe erhalten, und er erreichte den Himmel auf Erden. Von Kindheit an hatte er einen starken Willen.

Ein starker Wille ist eine Gabe von Gott. Diese Menschen werden so geboren, sie werden nicht gemacht.

Im Fall von Hitler kannst du das sehen. Er war ein ganz gewöhnlicher Mensch. Durch seinen starken Willen, durch seine starken Gefühle gegen die Juden und gegen die Engländer, wurde er zum stärksten Mann in der Geschichte der Menschheit. Das ist wahr. Er überrollte die ganze Welt. Er war auf der einen Seite und die ganze Welt war auf der anderen Seite. Und er hatte die ganze Welt gegen sich. Leute, die so eine starke Willenskraft haben, brauchen bei Gott keinen Rat. (Dies ist ein Beispiel wo der starke Wille zur Zerstörung eingesetzt wurde. Gandhi ist das beste Gegenbeispiel. Er besiegte allein mit Gewaltlosigkeit eine riesige Armee. Entscheidend ist, ob der starke Wille für gute oder für schlechte Zwecke eingesetzt wird.)

In diesem Gespräch möchte ich euch noch ein weiteres Geheimnis eröffnen. Im Grunde ist kein Unterschied zwischen den Menschen.

Ich gebe Euch ein Beispiel. Überall ist Grundwasser, an einer Stelle stößt du in 100 m auf

Grundwasser, an einer anderen Stelle stößt du in 150 m auf Grundwasser und an einer dritten Stelle stößt du in 7 m Tiefe auf Grundwasser. Die Willenskraft ist bei jedem gleich, aber sie liegt unterschiedlich tief. Das hängt von dem Menschen ab. Obwohl jeder die gleiche Willenskraft hat, steht nicht jedem seine ganze Willenskraft zur Verfügung. Entsprechend der Erziehung und durch andere Faktoren, ist die Willenskraft mehr oder weniger ausgeprägt. Um sie zu erreichen, muss man tief in sein Innerstes hineingehen.

Ich gebe Euch ein Beispiel: Diese Führer in der Gesellschaft verbreiten unter der Bevölkerung Slogans. Ein großer indischer Kämpfer, der gegen die Engländer gekämpft hat, hat seinen Landsleuten den Slogan gegeben: Gib mir dein Blut und ich gebe Dir die Unabhängigkeit. Das ganze Land folgte ihm. Und er stellte im Ausland, damals im Nachbarland Burma, eine Armee gegen die Engländer auf.

Im Fall von Deutschland hat Hitler einen Slogan verbreitet.

Genauso war es in der französischen Revolution. Robespierre und Dante haben Slogans aufgestellt. Diese Leute waren die Pioniere der Revolutionen. Das ganze Volk folgte ihnen und die Herrschaft der Monarchie wurde abgelöst.

Du siehst, wie diese Worte am Ziel und an der Energie im Leben der Menschen arbeiten. Du siehst, wie die öffentliche Stimmung durch diese starken Gedanken kontrolliert wird.

Selbst der schwächste Mensch wird auf diese Weise stark.

Was bedeutet das? Das ist die wichtige Sache.

Diese Energie kommt nicht von außen, die Energie liegt tief im Innern.

Diese Gedanken, dieser Slogan, gehen tief hinunter, bis zu dieser Kraft. So wird ein Mensch stark. So stark, dass er gegen einen Löwen kämpfen kann. Das ist die wahre Stärke.

Man sollte keinen Moment das Gefühl haben, dass Gott dir keine Stärke gegeben hat.

Es erfordert Geduld und korrektes Denken (**p**atience and **p**roper thinking **t**wo **p**).

Geduld, weil man einige Zeit warten muss, um seine Stärke und Energie im Inneren zu vergrößern und um sie zu entdecken. Diese Zeit muss man Geduld haben.

Ich habe Euch Beispiele gegeben, um das zu erklären.

Das war heute eine kleine Lektion über Depression und wie habe ich Euch das Thema von meinem innersten Herzen umfassend entfaltet. Wenn man das immer wieder liest, wird man [Kraft spüren](#). Diese Worte sind wie ein Slogan. Das kann in die Website. Das ist eine sehr schöne Lektion für Leute, die [depressiv](#) sind. Es ist eine konkrete Anwendung.

Die wirkliche Gesundheit eines Menschen bezieht sich nicht auf den Körper, seine wirkliche Gesundheit sind seine Stimmung und seine Gefühle.

Ich gebe Euch noch ein Beispiel: Manchmal wird eine Last vom Vater auf den Sohn übertragen. Der Vater ist schwach, durch sein starkes Mitgefühl kann der Sohn das Gewicht tragen. Jeder Mensch gerät in Notsituationen. Dann werden die Nebennieren aktiviert, Stärke und Energie werden mobilisiert. Aber an gleicher Stelle kann einer, der große körperliche Kraft hat, aber über keine Gefühle verfügt, trotzdem dieses Gewicht nicht anheben.

Erst die Gefühle mobilisieren das volle menschliche Potential.

Es gibt dafür mehrere Beispiele in der Welt. Alle Revolutionen fallen unter diese Gefühlskraft, nicht unter körperliche Kraft. Die Öffentlichkeit hat kein Gewehr, nichts dieser Art, nur Hände und Stöcke, sonst nichts. Manchmal haben sie nur ihre Hände, und damit besiegten sie eine ganze Armee. Das ist die Kraft des Gefühls. Gefühl ist eine Kraft des Geistes. Gandhi hatte einen Slogan: Handle oder stirb! („do or die“). Und das ganze Land stand auf und folgte gewaltlos seinen Anweisungen. Erinnere dich daran. Ich sage Euch das alles, damit jeder Energie spüren kann. Niemand soll das Gefühl haben, dass er kraftlos ist, dass er schwach und müde ist.

Die höchste Energie ist die Energie der Gedanken.

Ich gebe Euch jedes Mal etwas Neues und sehr Wichtiges.

Noch eine wichtige Sache:

Der Intellekt ist ein Hindernis auf dem Weg zum Absoluten, ein Hindernis zwischen Gott und den Menschen. Wir müssen mit dem Intellekt kämpfen. Intellekt und Ego das sind zwei starke Mauern. Erst kommt der Intellekt und dann kommt das persönliche Ego, beides sind große Hindernisse.

Deswegen können die Menschen diesem spirituellen Weg nicht folgen. Sie denken, man kann nicht mit dem König des Landes sprechen. Doch sie wollen mit Gott sprechen, und dass er zu ihnen kommt, und dass er ihnen die Hand schüttelt. Das ist das Ego der Menschen. Das Ego hilft nur den Heiligen. Heilige haben das Gefühl eines Kindes, und dann ist es kein Ego mehr. Das ist eine Kraft, die sie vorantreibt. Das ist reine Liebe.

Ich gebe Euch ein weiteres Beispiel: Ihr mögt den Namen vom heiligen Kabir gehört haben. Er war ein absoluter Analphabet. In Indien gibt es einen Platz, wenn man dort stirbt, kommt man in die Hölle. Und wenn man in Kashi in Benares stirbt, dann kommt man in den Himmel. Lord Shiva hat das festgelegt. Kabir sagte: Wenn ich in Kashi sterbe, was hat Gott dann zu tun. Ich werde dort sterben, wo man in die Hölle kommt. Und ich werde ja sehen, ob Gott kommt oder nicht. Und er hat das gemacht. Das ist Liebe, kein Ego. Er wusste, dass Gott kommt. Und Gott kam und hat ihn geholt.

Es gibt so viele Beispiele: Im Fall von seiner Heiligkeit Swami Rama, er hatte allem entsagt. Und wer entsagt, geht mit einer Bettelschale umher und isst das, was er geschenkt bekommt. Er saß hungrig am Ufer des Ganges. Dann erschien Divine Mother und gab ihm eine Schale, in der immer etwas zu essen war. Diese Schale heißt Akshapatra. Ich habe diese Schale in Kanpur gesehen, diese Geschichte gehört nach Kanpur. Das ist Liebe, das ist kein Ego. Divine Mother musste kommen, ihr Sohn war hungrig. Mein Sohn ist hungrig. Sie musste erscheinen. In Indien gibt es so viele wahre Geschichten, die sich zugetragen haben. So viele Geschichten, die sich im Leben der Heiligen zugetragen haben. Wenn Ihr kommt und fragt, werde ich Euch diese Geschichten erzählen. Ich werde Euch so viele wahre Geschichten erzählen, die sich im Leben der Heiligen zugetragen haben.

Ihr solltet fühlen: „Die göttliche Kraft wirkt überall!“

Ihr sollt die göttliche Kraft spüren, sie ist überall, so wie ein Fisch im Meer. Genauso wie sich ein Fisch im Meer bewegt und das Meer überall ist. Wir alle sind wie ein Fisch im Meer, wir bewegen uns ständig in Gottes Händen.

Swami Vivekananda hatte einmal kein Vertrauen in diesen Gedanken, dann berührte Gott ihn. Und 2 bis 3 Tage konnte er sich nicht bewegen, nicht essen und er wusste nicht, wo er seine Beine hintun sollte. Divine Mother war überall. Divine Mother war überall, wo sollte er seine Beine hintun. Danach wurde er wieder normal. Das ist wahr, das ist wirklich geschehen. Aber wir leben unter dem Schatten des Ego und des Intellekts, wir können das wirkliche Licht, die wirkliche Sonne nicht sehen.

Wir müssen aus diesem Schatten des Ego und des Intellektes herauskommen, um das wahre Licht zu sehen.

Ich denke das ist genug.

P.S. Dieser Text wurde hier aus Respekt dem Meister gegenüber ungekürzt übernommen, und weil das Thema gar nicht gründlich genug betrachtet werden kann.

Angst vor Depression

18.07.2009 Kanpur

Eine junge Frau hatte schon zweimal eine schwere Depression, sie hat Angst, dass das wiederkommt. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

Sieh, wann immer es im Leben eines Menschen zu einer Depression kommt, dann entsteht diese Depression immer aus Unwissen.

Sieh, keiner kann sein vergangenes Leben sehen. Wie oft wechseln im Leben große Traurigkeit und großes Glück ab. Wenn du das richtig beobachtest, dann ist das natürlich. So war die Vergangenheit, und jetzt geht es um die Zukunft, manchmal Glück, manchmal Melancholie. So ist der natürliche Zyklus im Leben eines jeden Menschen, egal, ob derjenige König ist oder ob er ein armer Mensch ist. Die Leute wissen nicht vorher was kommt, und warum jemand melancholisch wird; in Wirklichkeit ist das ein Geschenk, ein Segen von Gott.

Denn wenn so ein Ereignis kommt, dann geschieht das infolge einer göttlichen Kraft. Du hast dieses menschliche Leben bekommen, um die höchste Wahrheit zu erfahren. Aber wenn einer glücklich ist, denkt er überhaupt nicht darüber nach.

Gott hat in dieser Schöpfung 8,4 Millionen Spezies geschaffen. (Mensch, Vogel, Schlange, Fisch, Berg, Planet, Galaxie, Universum, insgesamt sind es 8,4 Millionen Spezies. Und bevor du Mensch wirst, hast du alle Spezies durchlaufen.) Das bedeutet, dass du dich in verschiedenen Kleidern (Spezies) bewegst, eine Spezies ist nur ein Gewand.

1. **Nur als Mensch kannst du diesen Zyklus von Geburt und Wiedergeburt überwinden.**
2. **Als Mensch kannst du herausfinden, wer du bist; keine andere Spezies kann das.**
3. **Nur im Leben eines Menschen kannst du lachen.**
4. **Du kannst denken. (Nur die Menschen können denken.)**

5. Du kannst entscheiden, was du tun willst, und was du nicht tun willst; nur die Menschen können das.

Wenn du ein Leben lang glücklich bist, dann vergeudest du dieses kostbare Leben in dieser außergewöhnlichen Spezies mit falschen Dingen. Du interessierst dich z. B. für vergängliche Dinge. Sieh, du bist in deinem Leben in schwierige Situationen geraten, und du hast dich für den spirituellen Weg entschieden. Wenn es also zu so einem Ereignis kommt, lass dein Herz davon nicht ergriffen werden; du solltest Gott dafür dankbar sein. Du solltest für diesen Schmerz dankbar sein, er bringt dich weiter. Unsere Unwissenheit erzeugt dieses Gefühl der Trauer, und wir haben die Gewohnheit entwickelt, dass wir uns immer freuen wollen. Wenn du jetzt die Gelegenheit hast, die Wahrheit zu wissen, dann solltest du diesem Weg folgen und üben.

Du solltest üben, um dich selbst kennen zu lernen, um die Wahrheit kennen zu lernen, um dich von innen zu erleuchten.

Jesus sagt (in der Geheimen Offenbarung des Johannes) in der Bibel: „Be still and know thyself. Werde still und erkenne dich selbst.“ Es steht da nicht, wie du still werden kannst, aber das ist der Punkt.

Dieser Weg, (den wir gehen,) ist sehr einfach, und er geht über einen Klang, Deeksha. (Deeksha ist eine persönliche Unterrichtung von Meister zu Schüler.) Deeksha geht über ein Mantra, wobei du dich auf ein Mantra konzentrierst.

1. Auf diese Weise kannst du **geistigen Frieden** erreichen.
2. Auf diese Weise kannst du **inneres Licht** sehen.

So lange du kein inneres Licht bemerkst, solange kannst du die Wahrheit nicht erkennen. Solange bist du nicht in der Lage zu unterscheiden, was richtig und was falsch ist.

Für gewöhnlich unterscheiden die Leute richtig und falsch nach dem, was ihnen gefällt. Aber wenn inneres Licht da ist, dann kannst du die wirkliche Wahrheit sehen. Aber wenn du das nicht sehen kannst, wie kannst du dann den Weg der Wahrheit auswählen.

Die römischen Könige haben verlangt, dass man nicht den Weg Christi folgen soll: „Gib dich in meine Hand.“ Aber das innere Licht hat Christus erleuchtet, deswegen wusste er, was richtig und was falsch ist.

Für diesen Zweck ist Deeksha wichtig, denn ihr habt bei euch nicht so einen spirituellen Hintergrund, wie er in Indien vorhanden ist. Mit der Gnade des Meisters habe ich ein solches Mantra ausgewählt, wenn man diesem Klang folgt, gibt man sich völlig in Gottes Hand. Das Deeksha Mantra ist in Wirklichkeit der Weg der Hingabe an Gott mit Gebet.

Maheshji zitiert jetzt Worte aus der Bhagavad Gita und er sagt, dies sind Gottes Worte:

„Wenn sich jemand mit Leib und Seele in meine Hand begibt, vergebe ich ihm alle Sünden.“

Du musst dich hier mit Leib und Seele und mit deinem ganzen Denken in Gottes Hand übergeben.

Wenn du dieses Gefühl der Hingabe perfekt entwickelt hast, dann segnet Gott dich.

Drogen

24.05.2004 Rota, Spanien

Ein Mann nimmt seit 20 Jahren Drogen, wie kann er damit aufhören?

Mahesh sagt:

1. Morgendliches Erbrechen nach unserem Plan **.
2. Mit dem inneren Dialog die Willenskraft stärken.

So kann er die Gewohnheit überwinden. Man kann alles tun. Der Mensch hat enorme Kraft, aber er denkt, ich kann das nicht.

Man muss sich klar machen, dass man die Schritte selbst tun muss. Dann erst kommt man in die Lage, seine eigene Kraft zu verstehen.

In der „Jain Religion“ (Jainismus) gibt es ein kleines Kapitel:

Du fängst zunächst an, dir ganz kleine schlechte Gewohnheiten abzugewöhnen. Wenn du sie überwunden hast, kannst du dir sagen: Ich kann es tun, und so wächst dein Vertrauen. So kann man alle schlechten Gewohnheiten ablegen. Man wird dann ein normaler Mensch.

Du hast schon angefangen schlechte Gewohnheiten hinter dir zu lassen, und so wirst du dann ein ganz normaler Mensch. Nicht alle Leute nehmen diese Sachen. Es gibt so viele Menschen die gar keine schlechten Gewohnheiten haben. Einer hat sich in Richtung einer schlechten Gewohnheit entwickelt und einer nicht. Du musst darüber nachdenken. Du musst dir das im inneren Dialog vor Augen führen, und du musst diesen Willen gegen die schlechte Gewohnheit entwickeln. So, wie du es schon gemacht hast, langsam.

Bei allen schlechten Gewohnheiten muss man langsam vorgehen.

Um das zu unterstützen, haben die Yogis die Technik des Erbrechens angegeben. Wenn du das (nach einem bestimmten Muster) machst, verschwindet das Verlangen danach.

Mahesh beantwortet jetzt die Frage, warum er damit aufhören soll:

Weil diese Arten von Drogen alle das normale metabolische System des Menschen stören. Der Körper wird vergiftet, und dann stellen sich Störungen ein, und der Körper leidet in diesem Leben und ein oder zwei Leben danach. Der Betreffende leidet auch nach dem Tod. Die Sucht bleibt auch nach dem Tod erhalten. Er wird eine Menge leiden. Man sollte Drogen und Alkohol, all das lassen. Leute, die das tun, leiden eine Menge. Du leidest nicht nur in diesem Leben, du leidest auch nach diesem Leben. So vergeudest du dieses Leben und auch die Zeit nach dem Tod.

Das sind sie Forschungsergebnisse der Indischen Heiligen, ob du es glaubst oder nicht.

Ich kann dafür einige Instanzen anführen. Alle Menschen, die unter dem Einfluss von Geistern stehen, geben ihnen Wein. Weil die Geister das brauchen, denn sie haben keinen

Wein. Also geben die Menschen ihnen Wein, sie opfern ihn. Dann erst können die Geister den Wein nehmen. Andernfalls würden die Geister den ganzen Wein austrinken. So lange du ihnen keinen Wein opferst, können sie ihn nicht annehmen. Geister verstärken die Gier nach Alkohol beim Menschen, damit sie auf diese Weise mehr Alkohol bekommen. Der Geist suggeriert ihnen das. Dies ist in Indien alles bewiesen. Es gibt hier Experten, die wissen, wenn einer unter dem Einfluss von Geistern steht. Diese Experten haben die Kraft, den bösen Geist von dem Menschen zu nehmen. Wenn sie den bösen Geist dann weggenommen haben, wird der Mensch wieder normal. Auf diese Weise werden die Menschen in diesem Leben und in dem Leben hiernach gequält. Die Geister suggerieren den Menschen: "Wenn du es nicht nimmst, dann wirst du in diesem Leben unglücklich sein." Im neuen Leben bist dann auch unglücklich, weil die Gier mit ins neue Leben geht. Da bekommst du das Zeug nicht, und dann leidest du.

Es hängt jetzt von dir ab. Du entscheidest, ob du es tun willst oder nicht.

Ich habe dir hier das ganze Wissen darüber mitgeteilt. Die europäische Welt kennt diese vollständige Sicht nicht.

Hast du eine Frage dazu? Im Moment ist keine Frage.

Wenn irgendjemand hierzu eine Frage hat, soll er sie stellen. Die Indischen [Heiligen](#) wissen alle diese Dinge, und sie haben immense Kraft, diese Welt und die Welt hiernach zu sehen. Sie können mit den Leuten dort reden. Maheshji bedankt sich.

** Morgendliches Erbrechen nach Plan. Siehe Handbuch „Ayurvedische Rezepte“ unter [Erkrankungen](#) Kapitel 2: Hepatitis C, Drogen.

Gier bleibt auch nach dem Tod

23.06.2004 Kanpur

Ich berichte Maheshji, dass derjenige beginnt mit Drogen aufzuhören. Aber er möchte, wenn er von der Arbeit kommt, noch eine Zigarette rauchen. Mahesh sagt: Er sollte versuchen, das auch zu lassen, weil 1 oder 10 Zigaretten das gleiche sind.

Gier ist da. Wenn er mit diesem Verlangen stirbt, wird er leiden.

In der ganzen westlichen Welt ist das Wissen über Geister und Dämonen nicht vorhanden. Weil die Moslems und Christen denken, es gibt nur ein Leben, akzeptiert die westliche Welt nach diesem Leben kein weiteres Leben. Sie denken, es gibt kein weiteres Leben. Sie sagen: Es gibt ein Jüngstes Gericht nach Millionen Jahren, niemand weiß, wie lange das dauert. Also sterben sie mit der Gier. An dem Ort wo sie dann sind, bekommen sie den Stoff nicht, und sie leiden; aber die Leute in Indien wissen das. Leute, die Geister verehren, opfern ihnen Dinge wie Wein und Tabak. Das ist selbst in Indien so.

Diejenigen, die Geister verehren, machen das, weil die Seelen der Geister dann glücklich sind. Wenn man ihnen das nicht opfert, können sie es nicht bekommen. Andernfalls würden sie den ganzen Wein austrinken. Ja das ist so, aber das können sie nicht. Die Geister müssen die Leute also dazu zwingen. Manchmal geht ein Geist in eine Person hinein, um auf diese Weise noch mehr [Alkohol](#) zu bekommen. In Indien gibt es wissenschaftliche Untersuchungen darüber und über jeden einzelnen Schritt im Leben.

Ich habe gesagt, nach der Sanatan Philosophie hat jedes einzelne Molekül eine Seele; [die Moleküle kommunizieren untereinander](#). Sie unterhalten sich miteinander, aber du fühlst es nicht.

Mit der Gnade [meines Meisters](#) fühle ich es. Diese Information müssen diejenigen haben, die eine solche Gier haben. Ja.

Deswegen gibt es in der [Sanatan Philosophie](#) die Entsagung, weil alle [Gier](#), nach Geld, nach Ruhm, Feindschaft, Rache, alles, wenn du stirbst mit dir geht, und du wirst dann mit der Gier [wiedergeboren](#).

Das Wissen über die Lebenszeit ist bei uns sehr gering.

Diese Menschen wissen nicht, dass sie ein äußerst schlechtes Leben führen. Dabei haben sie das Leben eines Menschen erhalten. Das ist die beste Spezies, die über die größten Möglichkeiten verfügt. Und sie vergeuden ihre beste Zeit mit den schlechtesten Dingen, weil sie das nicht wissen. Sie vergeuden ihre Zeit mit so vielen nutzlosen Dingen, mit Wein, Sex, Feindschaft, Rache und Eifersucht. Sie führen ein Leben ohne Frieden. Sie zerstören sich selbst, aber sie wissen es nicht. Es ist die Pflicht unserer Organisation, diese Information weiterzugeben, mögen die Leute es glauben oder nicht.

Suizid

30.03.2003 Kanpur

Gestern hat ein junger Mann Selbstmord begangen.

Mahesh sagt : Seine Negativität war so groß, dass er das getan hat. Es war sein Schicksal. Bei euch in der westlichen Welt erhalten viele Menschen nicht die Betreuung, die sie brauchen. Das soll nicht heißen, dass jeder Selbstmord begehen soll. Wenn man Yoga macht und alle diesen spirituellen Dinge übt, dann wird der Intellekt gereinigt. Mahesh sagt, wir sollen für ihn beten.

Wenn jemand Selbstmord begeht, muss er eine sehr lange Zeit leiden. Deswegen hat die Hinduphilosophie Selbstmord als größtes Verbrechen gekennzeichnet. Kein Verbrechen ist größer als Selbstmord, kein Verbrechen. Es ist das größte Verbrechen überhaupt. Wenn du dieses Verbrechen begehst, hat deine Seele unzählige Qualen zu durchleiden. Und das für eine lange Zeit. Ich gebe euch eine sehr wichtige Information:

Der Mensch, der in diesem Leben unter Hunger leidet, unter Krankheit, dadurch, dass er kein Geld hat, das hängt alles mit seinen früheren Leben zusammen. Er hat das als Strafe auferlegt bekommen.

Der Ort, wo wir sind, ist ein großes Gefängnis. Wir alle leben im Gefängnis. Ob ich ein König bin, ein Meister, ein Schüler, ein Mörder, ein Dieb, die Rollen sind unterschiedlich. Wir alle befinden uns im Gefängnis.

Wenn wir dieses göttliche Urteil nicht akzeptieren, ist es so, als wenn ein Krimineller die Bestrafung des Gerichts nicht akzeptiert. Dann wird die Strafe erhöht. Genauso ist das hier.

Suizid bedeutet, du versuchst vor der gegenwärtigen göttlichen Gerechtigkeit zu fliehen. Wenn du also nicht gehorchst, dann bekommst du noch mehr Bestrafung. Außerdem musst du die Strafe, die du von Gott bereits erhalten hast, auch auf dich nehmen. Und die neue Strafe kommt dazu. Mahesh sagt, wenn die Leute mehr Erklärungen wünschen, werde ich mehr hinzufügen.

Wenn du so etwas tust, bekommst du keinen Frieden.

Wenn du alles akzeptierst, dann bekommst du Frieden. Es ist genauso wie im Gefängnis. Wenn du nicht aufsässig bist, dann wird dir Strafe erlassen. Wenn jemand Gottes Gnade erreichen möchte, dann sollte er jede Bestrafung akzeptieren. Deswegen ist es in der Hindukultur so, wenn jemand unter einer sehr schweren Krankheit leidet, wird der Arzt keine Medizin verordnen, die vorzeitig den Tod herbeiführt und das Leiden abkürzt. Nein. Es gibt viele Länder, wo dieser Punkt nicht beachtet wird und der Tod mit Medikamenten vorzeitig herbeigeführt wird. Dieser medizinisch herbeigeführte Tod ist nicht erlaubt.

Das ist das Prinzip. Die Gedanken eines Menschen, der Selbstmord begeht, richten sich gegen dieses Prinzip. Die Menschen müssen das begreifen.

Die Welt ist nicht nur das, was du siehst. Hinter dieser groben Welt gibt es so viele feinstoffliche Bereiche, die diese grobstoffliche Welt kontrollieren. So wie das im Körper ist. Es gibt eine Kraft, die diesen Körper kontrolliert.

Wenn jemand dazu eine Frage hat, können wir jederzeit zu diesem Thema eine Konferenzschaltung mit Mahesh machen. Mahesh wünscht, dass wir Seminare darüber halten.

Selbstmord ist kein Schritt, der zum Frieden führt.

Selbstmord ist ein Schritt, der zu mehr Leiden und zu mehr Qualen führt. Man sollte in diesem Leben folgen, gehorchen und das angeordnete Leid honorieren. Man sollte alle Schmerzen, Schwierigkeiten, Gefahren und Katastrophen mit Freude auf sich nehmen. All dies ist dir wegen deiner vergangenen Taten auferlegt worden. Wenn du gehorchst, erreichst du Frieden. Daran kann überhaupt kein Zweifel sein. Es ist eine Reaktion auf deine vergangenen Handlungen.

Das Schicksal ist eine Reaktion auf deine vergangenen Handlungen. Du solltest vorsichtig sein mit dem, was du in deinem Leben tust.

Jede falsche Handlung musst du wieder in Ordnung bringen. Du wirst mit der Reaktion auf jede falsche Handlung konfrontiert werden, wenn nicht in diesem Leben, dann im nächsten Leben. Das ist eine sehr wichtige Information für euch.

Möge Divine Mother euch Frieden geben, der Familie, dem Vater, der Mutter, den Brüdern, den Schwestern, den Nachbarn, seinen Freunden. Divine Mother möge der verstorbenen Seele Frieden geben.

Hierzu wurde am 04.12.2003 in Kanpur gefragt:

In den Yogakursen sagen einige Leute, dass einer, der Selbstmord begeht, sich selbst nicht in der Hand hat. Und dass er deswegen nicht verantwortlich ist.

Mahesh sagt: Das ist keine Entschuldigung, dass ich keine Kontrolle habe und deswegen Suizid begehe. Also tue ich keine Sünde. Ein Mörder mag sagen, ich hatte keine Kontrolle, also habe ich ihn umgebracht. Ein Fahrer kann sagen, ich habe deinen Wagen angefahren, aber ich hatte keine Kontrolle über meinen Wagen. Ich habe nichts falsch gemacht. Das ist keine intelligente Argumentationsweise. Einer, der etwas gestohlen hat, mag sagen, ich hatte keine Kontrolle. Ich hatte einfach die Eier danach.

Es gab in Frankreich eine Königin, sie hatte die Gewohnheit zu stehlen. Ihr Sekretär pflegte, wenn etwas gestohlen wurde zu sagen, sagt mir das bitte. Ihr werdet es zurückbekommen. Das ist eine Krankheit, aber keine Entschuldigung. Ich habe ein starkes Gefühl, deswegen habe ich das gemacht. Aber ich habe kein Verbrechen begangen, das ist Unsinn. Du kannst alle Argumente anführen.

Wenn Suizid Schicksal ist, dann hat Gott das festgelegt und dann ist das keine Sünde. Fertig. Gott hat das angeordnet. So wie du sagst, die Regierung hat das angeordnet. Das sind die Kräfte, die dahinterstehen.

Es gibt da eine große Abteilung, das alles kontrolliert, jedes Teilchen der gesamten Natur. Und wenn das Schicksal ist, dann heißt das im Schicksal, er wird Selbstmord begehen.

Es kommt die Frage: Wenn du Selbstmord begehst, was wird dann geschehen.

Mahesh sagt: Das ist das minderwertigste Verbrechen, das minderwertigste Verbrechen. Wenn du das mit anderen Sachen vergleichst, gibt es kein größeres Verbrechen als Selbstmord.

Ich gebe euch ein sehr einfaches Beispiel: So wie einer, der im Gefängnis sitzt und eine Strafe erhalten hat. Er flieht aus dem Gefängnis. Ob einer reich oder arm ist und unter so vielen Sachen leidet, es ist seine Pflicht die Strafe abzudienen. Andernfalls muss er

1. eine lange Zeit als Geist leiden. Denn in der göttlichen Aufzeichnung ist sein Tod nicht eingetragen. Wenn der Zeitpunkt stimmt, dann sei glücklich, deine Seele wird aufgenommen. Und wenn du stirbst, holen dich deine verstorbenen Freunde und Angehörigen ab, sie empfangen dich.

2. Wenn du Selbstmord begehst, erwarten dich nur Leiden. Für die Unterbrechung deiner normalen Lebenszeit musst du leiden.

Denn dieser göttliche Zyklus (die Lebenszeit) erfordert Vollständigkeit. Und das neue Ereignis wird dir dazugerechnet.

Zu eurer freundlichen Information: Die Leute denken, wie ist es möglich, dass das über so viele Millionen Jahre durchgeführt wird? Dies ist ein vollkommenes System. Alles ist aufgezeichnet. Gott ist da, erinnere dich immer daran. Es ist genauso, wie wenn du dein Kind im Park spazieren fährst, damit es sich freut. Wenn du ernsthaft bist, hast du ein Auge auf dein Kind, wo er läuft und spielt. Genauso ist Gott in deinem Herzen, und er sieht, was du tust, denkst und siehst.

Mahesh schildert den Himmel

30.03. 2003 Kanpur

Der Himmel ist wie eine große Stadt. Einige Bereiche sind wunderbar, einige sind Slums, einige sind Fabriken, einige sind Hospitäler genauso ist das. Es ist eine große feinstoffliche Welt.

Dein Körper ist auch so aufgebaut. Es gibt den groben Körper, den wir sehen. Es gibt einen feinstofflichen Körper, den wir nicht sehen, es gibt einen Saatkörper, insgesamt haben wir 7 Körper.

Genauso sind die Logs angeordnet, man nennt den Himmel auch Log. Der Himmel ist nicht nur eine Phantasie oder ein Gedanke. Er existiert in seiner physikalischen Form. Und die Seele geht dorthin. An einen Platz, der ihren vergangenen Taten entspricht.

Suizidales Denken

11.12.2005 Kanpur

Ein Student sagt: Ich denke oft, mein Leben ist sinnlos. Ich weiß nicht, warum ich lebe? Was kann ich tun?

Maheshji sagt: Das Leben eines Moskitos, das Leben einer Zelle, das Leben eines Atoms auf der Erde, alles hat einen Zweck und ein Ziel.

In dieser Schöpfung ist nichts sinnlos.

Kannst du dir vorstellen, dass **Gott** die Schöpfung ohne einen Zweck geschaffen hat? Denkst du, er erschafft einfach irgendetwas?

Alles hat einen Grund, alles hat eine besondere Mission.

Was denkst du, warum Gott den Menschen das Leben gegeben hat? Das heißt:

Dein Leben hat einen besonderen Sinn, es erfüllt einen besonderen Zweck. Wenn jemand so denkt wie du, dann begeht er ein Verbrechen gegen sich selbst und ein Verbrechen gegen **Gott.**

Du kannst im Leben die unterschiedlichsten Aufgaben haben, und diese Aufgaben müssen erfüllt werden. Wenn du sie nicht erfüllst, wird die göttliche Kraft dich zur **Rechenschaft** ziehen. Eine Sache ist sehr wichtig:

Man sollte den wirklichen Grund des menschlichen Lebens verstehen. Das Leben eines Menschen ist äußerst kostbar.

Der Gedanke, den du geäußert hast, ist vollkommen falsch.

1. Das ist ein suizidaler Gedanke.
2. Das ist ein schwacher Gedanke.
3. Du begehst ein Verbrechen gegen dich selbst.
4. Außerdem missachtetest du, was Gott dir zugeteilt hat.

Du solltest den **inneren Dialog machen, und du solltest dir starke Gedanken geben.**

Wenn schon eine Körperzelle ihre eigene Aufgabe hat, kannst du dir dann vorstellen, dass du weniger als eine Körperzelle bist? Maheshji fragt, ist das klar? Hast du eine Frage zu dieser Antwort?

Er fragt, wie kann ich mein Denken verbessern?

Maheshji sagt: Es ist Unsinn, so etwas zu denken, vollkommener Unsinn. Das ist sich selbst töten. Das ist vollkommen falsch.

Er wiederholt die Frage, wie kann ich mein Denken verbessern?

Maheshji antwortet: Indem du denkst, dass dieser Gedanke falsch ist.

Er sagt: Okay und lacht.

Maheshji sagt: Du musst diesen positiven Gedanken sehr stark denken. Anstatt in Richtung **Depression**, musst du in die positive Richtung denken.

Ein Nachwort von Swami Rama

„Wenn du etwas ändern willst und wenn das für dich schwer ist, dann denke:

1. Ich kann es tun.
2. Ich will es tun.
3. Ich werde es tun.

Und dann tust du es.“

Sanatan Philosophie

Die Sanatan Philosophie kommt aus den Veden

19.04.2004 Kanpur

Die **Sanatan Philosophie** leitet sich direkt von den Veden ab. Niemand kann sagen, wann diese Philosophie angefangen hat. Sanatan heißt Zeit, es ist nicht der Name eines Heiligen. Die Zeit, wie alt die Sanatan Philosophie ist, kann nicht angegeben werden.

Die Sanatan Philosophie bedeutet, dass die großen Heiligen Vedanta Verse gesehen haben, dies war nicht aufgeschrieben. Aber die ganze Sanatan Philosophie kommt aus den Veden. Alle Philosophien berühren diese Sanatan Philosophie irgendwo, denn das ist der Ozean. [Vivekananda](#) schreibt das in seinem Buch „Der Ozean der Weisheit.“ Das ist ein großes weites Feld.

Die Veden sind in 40 Schulen aufgeteilt, z. B. Musik oder wie man sein Haus bauen soll oder die ayurvedische Medizin u.s.w. All das ist in 40 Teile aufgeteilt. Um das zu vereinfachen, wurden die Veden in 4 Teile aufgeteilt. In Wirklichkeit bilden die Veden eine Einheit.

1. Der erste Teil, **Rig-Veda**, ist über die Gedanken, über gute Gedanken.
2. Der zweite Teil ist die **Yajur-Veda**. In der **Yajur-Veda** werden die Prinzipien über das Handeln, über das Karma mitgeteilt. Das nennt man **Karma – Kanda**. Wie man etwas machen soll, wie man einen Ritus ausführen soll. Wie die Technik ist. Wie die Technik sein muss, damit man die Energie der Schöpfung, göttliche Energie, bekommt. So viele Dinge sind da beschrieben, zum Beispiel wird ein Mantra angegeben, wenn jemand das übt, stirbt er erst nach 100 Jahren. Es wird angegeben, wie man die Kraft eines Mantras verstärken kann. Was man tun kann, um die göttliche Energie zu nutzen und so viele andere Dinge. Das wird im zweiten Teil beschrieben.
3. Der dritte Teil, die **Sama-Veda** befasst sich mit der Musik und Klang. Das heißt, wenn der Mensch betet, wie er den klang des Mantras wiederholen soll, um diese oder jene Kraft zu erreichen. Mit deren Hilfe kannst du folgende Dinge erreichen: Ruhm, Geld, Kraft, Macht oder so viele andere Dinge. Dafür wird das Mantra angegeben. Das wird hier, im 3. Teil der Veden beschrieben.
4. **Atharva-Veda**, **A** ist etwas, das sich überhaupt nicht bewegt, Stille. **T** bedeutet Bewegung, **A** bedeutet keine Bewegung. Das bedeutet absolute Konzentration, auf einen Punkt ausgerichtete Konzentration, Stille. Denn, wenn Handlung da ist, kann kein Frieden sein. Handlung bedeutet Tat, Karma.

Tatsächlich sind die Veden eins, nicht vier. Aber damit man sie leichter verstehen kann, hat man sie unterteilt. Die einfachen Leute sollten die Veden auch verstehen, deshalb hat man 40 Teile unterschieden.

Das gesamte Wissen ist in den Veden enthalten, was immer es auch ist. Alle Begriffe haben sich daraus entwickelt.

Wir werden nicht in der Philosophie unterrichtet, denn es ist eine riesige Philosophie. Wir befassen uns nur mit der Schule des Yoga und wir unterrichten nur das; Yoga nach der Schule von Maharishi Patanjali (siehe [Astanga Yoga](#)).

Nur Maharishi Patanjali hat dem Yoga Bedeutung beigemessen, sonst niemand. Kein Heiliger sonst hat diesen Weg angegeben. Yoga ist keine Religion, es ist eine Technik, die Realität zu wissen, die Realität zu sehen, zur Realität zu werden und in die Realität einzutauchen. Sieh nur, Yoga leitet sich von den Veden ab, aus dem 4. Kapitel, der Atharva-Veda.

Dies ist ein Weg, eine Technik, mit der man unsterblich werden kann. Man erfährt, wer man ist. Du bist nicht sterblich. Mit dieser Technik kann man das sehen.

Wenn du in den Yamas den Begriff Ahimsa betrachtest, **Ahimsa = nicht verletzen.**

Nicht verletzen gibt es im Christentum.

Nicht verletzen gibt es bei den Moslems, nicht verletzen und opfern, beides.

Nicht verletzen gibt es in jeder Religion.

Nicht stehlen ist in allen Religionen.

Die Wahrheit ist in allen Religionen.

Wenn gesagt wird, dass Yoga eine Mischung aus verschiedenen Bereichen ist, so stimmt das einfach nicht. Wer kann sagen, dies ist mein. Ich kann sagen, das ist mein, denn wir sind die ersten. Das Christentum ist danach, der Islam ist danach, das Judentum ist danach. Sind wir eine Mischung oder sind sie eine Mischung? Kann das Christentum sagen, wir sind älter als die Sanatan Philosophie, können die Moslems das sagen? Können die Juden das sagen?

Die Yamas und die Niyamas hat niemand auf diese Weise angegeben. Santosha = Zufriedenheit, Saucha = Reinigung, Tapas = innere Disziplin, Svadhyaya = das Wissen über die Selbstverwirklichung studieren, Konzentration und ständige Wachsamkeit. Du sollst wenig sprechen.

Ein schönes Beispiel für ständige Wachsamkeit: Im Zirkus ist jemand auf dem Seil. Die Leute sitzen da, klatschen und es ist Musik, aber der auf dem Seil geht, er ist auf das Seil konzentriert. Man kann nicht sagen, dass er das alles nicht mitbekommt, aber das zentrale Nervensystem ist bei dem Seil. So wie du ein Auto fährst. Du redest, rauchst, OK, aber wenn du genau hinsiehst, ist dein zentrales Bewusstsein auf das Fahren konzentriert. Wenn du da nicht aufpasst?

Genauso, wenn du Rad fährst, ein Rad mit 2 Rädern. Du fällst nicht. Das ist Zirkus. Das ist ein Wunder, aber du machst es. Du fährst und redest mit deinem Freund. Du siehst dich um, aber kein Unfall. Du fällst nicht. Stell dir das nur einmal vor. Für diese weltlichen Dinge benutzen wir diese Kraft. Aber du benutzt diese Kraft nicht für diesen höheren Zweck, der dein Ziel ist, welches du entwickeln musst. Das bedeutet, wir müssen unseren Geist anleiten. Wir messen diesem Thema in Wirklichkeit nicht solche Bedeutung bei. Denn wir haben diese Anweisungen mehrere Leben von Geburt an nicht bekommen.

Diese Unterrichtung über die spirituelle Philosophie ist für einen Menschen von sehr großer Wichtigkeit.

Heilige sehen dein Denken, deine Wachsamkeit, deine Gedankenlinie, all das. Diese Mantren, diese Statuen von Gott, die Chakras, geben, wenn man übt, ein Licht, dass ihr ständig sehen könnt, was immer das ist. Wenn sich diese Sache weiter entwickelt hat, kommt das innere Licht. Andernfalls seid ihr ständig in dieser materiellen, illusionären Welt, weil euer System mit so vielen Hüllen zugedeckt ist.

(Der Text stammt aus unserer Website www.global-yoga.org)