



HUM-Yoga-Sangham

HUM-Yoga-Grundlagen* 1-2/2007: Heilkraft des Mantras, Ashram

Die Heilkraft des Mantras

Theorien des Heilens

Es gibt viele Theorien über das Heilen und die verschiedenen Möglichkeiten, selber Heilung zu erlangen oder anderen zu helfen, Heilung zu erfahren. Heilung ist möglich:

- mit einer Operation,
- mit einem Medikament,
- mit Reiki,
- mit Handauflegen,
- mit Energieübertragung,
- mit Meditation,
- mit einem Gebet,
- mit einem Mantra.

Alle diese Methoden bieten hervorragende Möglichkeiten zur Heilung – wenn jeweils bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Beispielsweise steht die Heilung durch die Schulmedizin außer Frage und der Heilungssuchende sollte darauf nie verzichten – nur, wenn sich die Schulmedizin z.B. auf die Apparatedizin beschränkt oder den Patienten selbst bereits verloren gibt, muss die Heilung auf anderem Weg erreicht werden. Dass Heilung mit einer der Methoden nicht erreicht werden kann, ist auch möglich, wenn es sich z.B. um einen esoterischen,

spirituellen oder naturheilkundlichen Ansatz handelt.

Was also ist der richtige Weg für einen Heilungssuchenden?

Im HUM-Yoga gibt es darauf eine Antwort: Nutze die Kraft aus dem Unbewussten!

Von den verschiedenen Methoden zur Heilung soll im Folgenden die Heilkraft des Mantras näher besprochen werden.

Der Geist und das Mantra

Durch Beobachtung Deines Denkens und der Tätigkeit Deines Geistes, durch Kontemplation und Meditation bzw. meditative Betrachtung und durch die ständige Wiederholung des Mantras wirst Du ganz spezielle und persönliche Erkenntnisse gewinnen.

Mit unserem begrenzten Verstand (vor allem, wenn wir die Möglichkeiten des Unbewussten nicht nutzen) können wir weder das gesamte Gesetz des Göttlichen oder das weite Gesetz der Großen Mutter der Natur erfassen noch die komplizierten Ursachen von Krankheiten verstehen.

Wenn wir jedoch mit konzentriertem Geist singen (mit oder ohne Stimme) oder beten und diese Konzentration durch Handlungen

verstärken, wird Heilung ganz natürlich in uns möglich sein. Mantras haben eine heilende Wirkung, indem sie die Gefühle lösen und sowohl in der Person, die singt, als auch in jener, die zuhört, einen tiefen Zustand der Ruhe und der Entspannung herbeiführen. Wenn der Geist entspannt ist, können die Quelle der Krankheit und die verborgenen Wurzeln des Konflikts an die Oberfläche des Bewusstseins treten, wo man sich mit ihnen befassen kann.

Voraussetzungen

Gründe, gesund zu werden Für Dich, der Du gesund werden willst, ist es wichtig zu wissen,

- warum Du gesund sein willst,
- was Du mit Deinem verbleibenden Leben tun wirst, wenn Du gesund bist.

Gesund werden wollen Für Dich, der Du gesund werden willst, ist es wichtig, in Deinem Bestreben aufrichtig zu sein. Dein Kranksein hat (oft nicht bewusst eingestandene) Vorteile. Diese Vorteile möchte sich Dein Ego erhalten. Indem Du Deinen Willen stärkst und jenen Teil in Dir unterstützt, der gesund sein möchte, lässt sich dieser innere Zwiespalt überwinden, wodurch Heilung möglich wird.

Klarheit über Gott Für Dich, der Du dieses Mantra singen möch-

* Quellen der HUM-Yoga-Grundlagen sind u.a. die Veden, Schriften Swami Muktanandas, Bhagawadgita, Bibel und andere heilige Schriften, Schriften der Siddha-Yoga-Gemeinschaft von Gurumayi und Swami Anantananda

test, ist es wichtig, Dir zunächst Klarheit zu verschaffen, was Gott für Dich bedeutet. Du musst auch aufrichtig an Selbstläuterung arbeiten, und die anderen Bereiche Deines Lebens müssen diese Läuterung widerspiegeln.

Demut Für Dich, der Du dieses Mantra singen möchtest, ist es wichtig – eventuell mit der Hilfe Deines Lehrers – die Fähigkeit zu entwickeln, Dich dem Mantra und der Energie, die von ihm ausgeht, zu überantworten. Du musst die Demut haben, um Vergebung bitten zu können – für das Karma, das durch negative Handlungen und Gedanken (vor allem aus dieser Inkarnation) entstanden ist.

Übe Dich ständig in Demut und Bescheidenheit – mit einem kleinem Lächeln.

Wirkung des Mantras

Das Mantra Om Namah Shivaya bedeutet unter anderem "Ich bin Shiva" (Shiva steht hier für Gott). Das mag für uns, die wir christlich erzogen sind, ein seltsamer Gedanke sein, doch der Mensch wird zu dem, was er denkt: Wenn Du Dich für einen Versager hältst, wirst Du ein Versager. Wenn Du umgekehrt ständig das Mantra wiederholst – auch nur in Gedanken – wirst Du letztlich Deine göttliche Natur erkennen, und es wird auf jeder Ebene – der physischen, emotionalen oder mentalen – wenig Raum für Krankheit bleiben.

Hindernisse und Erkenntnisse auf dem Weg zur Heilung

Abgesehen von Deinem Ego, dem es vielleicht an Aufmerksamkeit fehlt, was Krankheit langfristig

nährt, und Deiner vielleicht mangelnden Demut, was auf eine falsche Einstellung und falsche Programmierung Deines Denkens in der Jugend hinweist, kommen noch viele andere blockierende Faktoren ins Spiel, wenn man sich oder andere auf dem spirituellen Weg heilen möchte:

Klarheit statt Heilung Vielleicht ist es so, dass Du eine Lektion lernen musst, und Heilung im Moment nicht zu Deinem Besten und daher im Moment nicht möglich ist. Das gilt natürlich im besonderen Maße auch für Heiler, egal auf welcher Ebene: Diese müssen erkennen, ob die Heilung jetzt zum Besten für ihren Patienten ist. Der Patient hält sie natürlich für das Beste, aber manchmal, vor allem, wenn es eine karmische Ursache gibt, ist es einfach nicht angebracht, für den Helfer im Sinne von Heilung tätig zu werden – die Hilfe besteht dann darin, Klarheit zu schaffen.

Falsche Gesellschaft Vielleicht ist Deine Umgebung emotional vergiftet. Es ist schon wichtig zu schauen, in welcher Gesellschaft Du lebst.

Die rechte Gesellschaft ist auf jeden Fall die Gesellschaft der Meditierenden.

Weitere Faktoren Vielleicht ernährst Du Dich falsch, bist einer vergifteten Umwelt ausgesetzt oder Du verletzt bestimmte Gesetze der Natur, denen Dein Körper unterworfen ist. Du magst auch dem ungesunden Glauben unterliegen, dass Du ein zu großer Sünder bist, um Heilung zu verdienen. Oder vielleicht verletzt Du andere, ohne Dir dessen bewusst zu sein,

und dann bestrafst Du Dich unbewusst dafür.

Sinn der Krankheiten

Der menschliche Geist ist so komplex und jeder Mensch mit seinem Körper und Geist so einmalig, seine Fähigkeit zum Schmerz so gewaltig, dass wir uns vor zu großer Vereinfachung hüten müssen. Die Weisen sagen, Schmerz ist ein großer Lehrmeister.

Wir müssen die Botschaft des Schmerzes verstehen lernen und darauf eingehen, bevor der Weg für eine Gesundung gegangen werden kann.

Für uns selbst oder eine andere Person mag es notwendig sein, Schmerz zu erfahren oder eine Krankheit zu erleben (ja ich meine er-"leben"). Manche Erkrankung ermöglicht uns sogar erst das Leben. All dies ist vielleicht notwendig, damit wir Zeit haben zur Reflexion, um Demut und Hingabe zu entwickeln und um Selbstsucht zu überwinden. Bestimmt ist bei den meisten Erkrankungen Heilung nur dann möglich, wenn das Mentale geheilt ist. Es ist sehr schwer, den Zweck einer Erkrankung zu erkennen und die möglichen Ursachen zu finden.

Heilung für Dich und andere

Heilung durch Heilen All dies muss man im Auge und Sinn behalten, wenn es um die eigene oder die Heilung anderer geht oder um die Heilung von Mutter Erde und der Gesellschaft, in der wir leben. Gerade wenn wir selbst vielleicht unheil sind, sollen wir uns auf das Heilen konzentrieren, gerade auch für andere, Menschen, Tiere oder Natur. Die aus-

gesendete Energie kommt garantiert zu uns zurück.

Hilfe des Mantras Um den Zweck einer Erkrankung zu erkennen und die möglichen Ursachen zu finden, benötigst Du Hilfe. Das Singen des Mantras ist diese Hilfe und dabei lässt du die Kraft des Mantras einfach wirken. Die dadurch entstehende Energie (Shakti) hat eine eigene Intelligenz und weiß, was getan werden muss. Letztlich kannst Du auch von Deinem Lehrer Heilungsenergie übertragen bekommen (Shakti-Pat). Diese Energie kannst du dann weitergeben.

Vorgehen Wenn du das praktizieren möchtest, und das Mantra für Dich oder eine andere Person singen willst, dann geh folgendermaßen vor:

- Stell Dir die Person bei guter Gesundheit vor. Halte Dir nicht das Bild einer erkrankten Person vor Augen, denn ein solches Bild hat eine beträchtliche Kraft.
- Zu Beginn der Heilungsgabe rufe das Bild eines großen Heilers bzw. einer großen Heilerin an (Mutter Maria, einen Engel, Tara Durga, Paravati/Shaktiamuni, Jesus, Buddha, Shiva).

- Schau dann die Person voller Erwartung und Hoffnung an, wie sie im Glanz des Lichtes steht (Übung kosmisches Licht). Lass die heilende Kraft der Gottheit und des Lichtes durch Dich strömen und stell Dir auch die Energie des Mantras als heilendes Licht vor.
- Hülle die Person in eine Spirale des Lichtes ein. Wenn Du schon mit den Chakren vertraut bist, benutze diese und evtl. auch die Chakra-Göttinnen oder -Götter (Buddhisten benutzen dazu die Chakra-Könige oder Buddha, Christen benutzen Engel, Jesus oder die Jungfrau Maria).
- Lass die Person ganz in dem Licht aufgehen, bis sie nur noch als Ahnung vorhanden ist. Schicke dann dieses Licht zur Quelle allen Lichtes.
- Dann richte Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Singen des Mantras. Wenn Du selbst für eine andere Person oder auch eine Sache negative Gedanken oder Gefühle hast, beziehe auch diese in das Licht ein und wiederhole das Mantra, Om Namah Shivaya, und schon löst sich alles auf.

Du kannst das Mantra auch benutzen für Menschen, die Du nicht persönlich kennst. Wenn Du z.B. die Sirene eines Rettungswagens hörst, wiederhole schnell das Mantra Om Namah Shivaya. "Jemand ist in Not, die Hilfe möge rechtzeitig kommen."

Wirkung des Mantras Was geschieht nun, wenn wir das Mantra wiederholen? Wir ziehen spirituelle Kraft an und bringen uns als Kanal dar, um die Kraft zu leiten. Die Kraft des Prana und ihre eigene Intelligenz wird tun, was auch immer notwendig ist, um Heilung zu erlangen.

Nun dürfen wir auf Heilung hoffen, ohne sie gefordert zu haben. Wir können, aber müssen nicht wissen, wie oder was die Heilung bewirkt hat – wir nehmen dieses Geschenk dankbar und ehrfürchtig an. Noch kannst Du nicht wissen, welches Karma zu bewältigen ist oder welche Lektion zu lernen ist. Heilen ist kein Zufall, sondern immer die Auswirkung der heiligen Kraft des Pranas. Möge es Dir gelingen.

Mit großer Achtung und Liebe
Muni Peter

Folgende Aktivitäten sind in den nächsten Wochen geplant:

- 26.1.-28.1.2007 Ausbildung zum Hypnose- und Chakratherapeut (alter Kurs)
Iselersheim
- 2.2.-4.2.2007 Das kleine Lächeln (Seminar)
Eilenburg
- 17.2.-18.2.2007 Das kleine Lächeln und die Quelle der Kraft (Seminar)
Iselersheim
- 23.2.-25.2.2007 Ausbildung zum Hypnose- und Chakratherapeut
Beginn des neuen Kurses
Iselersheim
- 2.3.-4.3.2007 Die mit dem Mond tanzen
Frauenseminar mit Ritualtanz und Schwitzhütte
Iselersheim

Ashram

Definition

Ein Ashram (auch Aschram) ist in Indien eine klosterähnliche Anlage, in der hinduistische Lehrer ihre Anhänger versammeln. Der Ashram gibt jedem Hindu die Gelegenheit, zu meditieren, Yoga zu üben und dem spirituellen Meister gedanklich oder persönlich zu begegnen.

Das HUM-Yoga-Ashram ist das spirituelle Zuhause für die HUM-Yoga-Praktizierenden.

Ein Ashram soll ein Platz der Ruhe und inneren Einkehr sein. Es ist gleichzeitig der Platz, an dem der Lehrer lebt und arbeitet. Der HUM-Yoga-Ashram im Gesundheitszentrum Iseler Mühle wird geführt durch eine Tochter der großen Mutter: Mahama Sabine.

Der HUM-Yoga-Asani (Studierender des HUM-Yoga) soll diesen Platz ¼-jährlich für wenigstens 3 Tage aufsuchen, um an den dort vom Lehrer durchgeführten Unterweisungen und der gemeinsamen Meditation teilzunehmen.

Meditation

Im HUM-Yoga-Ashram sollen die folgenden Meditationszeiten von den Asanis und Heilungssuchenden eingehalten werden:

- gemeinsame Meditation morgens, zurzeit 7:30 h
- gemeinsame Meditation abends, zurzeit 20:00 h
- Kontemplation oder Meditation alleine, 12:00 h

Gemeinsame Meditation ist eine große Gnade und ein Geschenk. Alle im Ashram Verweilenden sollten dieses Geschenk nutzen. Kann ein Bewohner des Ashrams einmal nicht an der Meditation teilnehmen, wendet er sich an Mahama Sabine oder Muni Peter und vereinbart eine andere Zeit, in der er den Meditationsbereich nutzt.

Auf der spirituell-geistigen Ebene (also unabhängig von Zeit und Raum) ist zu den genannten Zeiten die tägliche, gemeinsame Meditation des HUM-Yoga-Sangham möglich. Muni Peter geht in der Zeit von 4:00 h–6:00 h, 7:30 h–8:30 h, 13:30 h–14:00 h und 20:00 h–21:00 h in den Samadhi-Zustand (den Zustand der tiefen Versenkung). In diesen Zeiten kann jeder HUM-Yoga-Meditierende besondere Unterstützung für seine eigenen Übungen erfahren.

Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen, und zwar:

- Frühstück um 9:00 h
- Mittagessen um 13:00 h
- Abendessen um 18:00 h

Nach dem Mittagessen beginnt die Mittagsruhe bis 15:00 h.

Seva

Die verbleibende Zeit wird mit Seva (selbstlosem Dienen) verbracht bzw. ist für therapeutische Anwendungen vorgesehen. Die im Ashram anwesenden Heilungssuchenden und die Asanis wenden sich mit der Bitte um ein Seva an Mahama Sabine (oder einen ständig im Ashram lebenden Asani).

Ja, ich möchte die Lehrer und das HUM-Yoga-Zentrum unterstützen und einen finanziellen Beitrag leisten.

Ich unterstütze das HUM-Yoga-Zentrum

- mit
 - 15,- 20,- 30,- 35,-
 - 50,- 70,- 100,- Euro monatlich. Der Betrag kann zum 15. des Monats von meinem Konto _____ BLZ _____ abgebucht werden.
- und werde meiner Bank einen Dauerauftrag über _____ Euro erteilen.
- und überweise einmalig einen Betrag von _____ Euro.

Meine Sangham-Gruppe

- ist in
 - Berlin, Eilenburg,
 - Hamburg, Hannover,
 - Iselersheim, Köln,
 - Lüdenscheidt, Ulm,
 - _____
- gibt es noch nicht: Ich werde eingetragener Asani und bilde eine Gruppe an meinem Wohnort.
- gibt es nicht, ich möchte aber trotzdem den Sangham in seiner Gesamtheit unterstützen.

Ich kann meine Bereitschaft zur Unterstützung mit einer 3-monatigen Frist ohne Angaben von Gründen kündigen.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Datum Unterschrift

Die Unterschrift ist bei entsprechender Auswahl oben Abbuchungsvollmacht.