



HUM-Yoga-Sangham

HUM-Yoga-Grundlagen* 8/2007: **Medizin, Meditation, Heilung**

Vielleicht hast Du Dich schon einmal gefragt oder bist gefragt worden:

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Meditation und Medizin und was verbindet diese beiden mit der Hypnose als Therapie?

HUM, Meditation, Medizin, heil, heilig, Heilung

HUM Die Sanskritsilbe HUM hat einerseits eine spirituelle Bedeutung, sie ist jedoch auch eine Abkürzung und bedeutet dann:

- Hypnose
- Umschaltung
- Meditation.

Hypnose und Meditation sind hier bereits verbunden.

Meditation, Medizin Beide Worte stammen aus derselben Wurzel. Medizin betrifft die körperliche Heilung und Meditation die spirituelle Heilung. Beide sind heilende Kräfte.

Heil, heilig, Heilung Heil, heilig und Heilung haben dieselbe Wurzel. Geheilt werden bedeutet nichts anderes als dass man heil und ganz wird und dass einem nichts fehlt. Heil sein bedeutet wiederum nichts anderes als heilig

zu sein. Heilig zu sein hat nichts mit der Zugehörigkeit zu einer Religion zu tun oder der Kirche. Weder heil sein noch heilig sein hat unbedingt mit Gesundheit zu tun: Wer heil ist, muss nicht unbedingt gesund sein. Und unheil bedeutet nicht unbedingt krank, weder körperlich noch geistig.

Meditation und Heilung

Meditation macht Dich heil – und heilig, es bedeutet einfach, dass Du innen vollständig und ganz bist.

Nichts fehlt Dir mehr, Du bist erfüllt.

Du bist so, wie die Existenz Dich haben wollte. Du hast Dein Potenzial verwirklicht.

Religion ist eine Reise nach innen, und Meditation oder Kontemplation im Christentum ist der Weg dorthin. Religion heißt auch Rückbesinnung auf Gott.

Meditation, der Weg nach innen

Meditation führt Dich, Dein Bewusstsein, nach innen – so tief wie möglich. Dein Körper ist für Dich dann außen, Dein Verstand ist außen und selbst das Herz ist außen.

Wenn diese drei, Körper, Herz und Verstand, als außerhalb von Dir erfahren werden, bist Du im

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

- 15,- 20,- 30,- 35,-
 50,- 70,- 100,- Euro monatlich können zum 15. des Monats von meinem Konto _____ BLZ _____ abgebucht werden.
- Ich werde meiner Bank einen Dauerauftrag über _____ Euro erteilen.
- Ich 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.

* 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

innersten Zentrum Deines Seins angekommen. Das Erreichen Deines Zentrums ist eine ungeheure Erfahrung. Es ist wie eine Explosion, eine unglaubliche Transformation, Du bist in Deinem Selbst, die Suche ist beendet, Du bist endlich zu Hause.

Danach bist Du nicht und nie mehr derselbe, denn dann weißt Du: Der Verstand, auch wenn er ein wenig mehr nach innen reicht, ist nicht Dein wahrer Kern und Dein Körper ist nur eine äußere Hülle.

Du weißt, Du bist ewig, Du bist immer schon da gewesen und wirst immer da sein, es gibt keinen Tod. Tod bedeutet nur ein formloses Dasein, bis Du Dich wieder entschließt, eine Form anzunehmen. Der Tod kann nur Deinen Körper, Deinen Verstand, Dein Herz treffen, aber nicht Dich.

Meditation heilt

Wenn Du diese besondere Unsterblichkeit annehmen kannst, verschwindet alle Angst und wenn die Angst verschwindet, verschwindet auch der Stress, der aus der Angst entsteht, und wenn der Stress verschwindet, verschwinden auch alle stressbedingten Erkrankungen und Erscheinungen.

Diese Unsterblichkeit zu erkennen, bedeutet eine große Freiheit – von Tod, Krankheit und Alter.

Tod, Krankheit, Alter und andere werden kommen und gehen, doch Du bleibst davon unberührt. Du wirst zum Beobachter, ohne zu bewerten. Deine innere Gesundheit liegt jenseits aller Krankheit. Sie ist etwas Gegebenes und wartet darauf, entdeckt zu werden.

Die Meditation bringt diese innere Gesundheit nach außen in Deinen Körper.

Darauf kannst du absolut vertrauen.

Medizin und Heilung

Medizin und Psychologie sind noch sehr unreif in diesem Sinne, da sich ihre Arbeit nur an der Peripherie des Menschseins abspielt. Sie haben den Zugang zum Zentrum noch nicht gefunden. Sie akzeptieren die Existenz eines Bewusstseins, das über den Verstand und den Körper hinausgeht, noch nicht und sie leugnen die Existenz eines Bewusstseins, das über den Tod hinausgeht. Daher sind sie völlig verschlossen und natürlich voreingenommen gegenüber dem unschätzbaren Beitrag der Mystiker und Meditierenden, die bis zum Zentrum des Bewusstseins vorgedrungen sind.

Gesundheit und Glück

Was bedeutet es, wirklich gesund zu sein

Wahre Gesundheit ist etwas, was in Deinem Inneren geschehen muss, in Deiner Subjektivität, in Deinem Bewusstsein. Denn das Bewusstsein kennt weder Geburt noch Tod, es ist ewig.

Gesund im Bewusstsein zu sein bedeutet:

- wach sein,
- harmonisch sein,
- ekstatisch sein,
- mitfühlend sein.

Sind diese 4 Bedingungen erfüllt, ist man gesund. Daher sollst Du diese 4 Grundpfeiler erlangen; danach kannst du trachten.

Meditation vermag alle diese Bedingungen zu erfüllen.

Glück

Es ist ein Grundrecht jedes Menschen, es ist sein Geburtsrecht, glücklich zu sein, denn wir sind – wie alles im Universum – aus einer Schwingung von Glückseligkeit entstanden.

Tief, ganz tief in Deinem Bewusstsein und damit in Deinem Unbewussten ist diese Schwingung vorhanden. Du hast sie nur vergessen oder durch die aufgenommenen Impulse, Deine Programme, die das Leben in Deiner Lebensgemeinschaft geschrieben hat, verdrängt.

Deine Lebensgemeinschaft ist die Partnerschaft, die Familie, das soziale Umfeld, Arbeit und Freunde, das Dorf, die Stadt, das Land, die politische Gemeinschaft der Stadt, in der Du lebst. In unserer Gemeinschaft können wir uns ohne Zweifel der materialistischen Weltgemeinschaft zuordnen. Das bedeutet, dass die Gesellschaft alle Dinge unter dem Gesichtspunkt des materiellen Gewinns oder Vorteils betrachtet. So wird der Körper zum Material, das, wenn irgendetwas nicht mehr funktioniert, ersetzt werden kann. Nach dem Motto: Leber kaputt, neue Leber, Herz kaputt, neues Herz. So wird alles austauschbar, der Mensch wird im Hinblick auf seine Funktionen betrachtet und natürlich auch ausgetauscht.

Doch was ist mit dem Geist, kann der auch ausgetauscht werden? Nein, der Geist ist das, womit Du

arbeiten kannst, um Glück und Zufriedenheit zu erlangen.

Das kannst Du in jeder Gesellschaft tun, indem Du alte Programme und Prägungen, die Dir

gegeben sind, wieder auflöst und dadurch frei wirst, etwas Neues entstehen zu lassen.

Ja, sagst Du jetzt, das will ich tun, doch wie?

HUM-Yoga zeigt den Weg. Hypnose, Umschaltung, Meditation. Mehr darüber im nächsten Brief.

Mit großer Achtung und Liebe
Muni Peter

Folgende Aktivitäten sind im Sommer und Herbst geplant:

- 28.8.2007 **Vorlesung von Muni Peter:** Mit der Bhagavad Gita Zitate Muktanandas erläutern:
Nur indem man ein Fisch wird, kann man wissen, wie ein Fisch lebt. Um etwas Großes zu verstehen, muss man erst eins werden mit ihm. Das ist die wahre Erkenntnis.
Wenn die fünf Sinne und der Geist ruhig sind und der denkende Intellekt in Stille verweilt, beginnt der höchste Pfad. Diese ruhige Beständigkeit der Sinne wird Yoga genannt.
Anschließend Meditation mit Shaktipat-Übertragung
Muni Peter, Berlin
- 1.9.-3.9.2007 **Supervision** für Betreuer und Therapeuten
Muni Peter, Iselersheim
- 28.9.-30.9.2007 **Mentalseminar Unbändige Motivation**
Muni Peter, Eilenburg
- 26.10.-28.10.2007 **Tanzseminar "Die innere Königin"**
Mahama Sabine, Eilenburg
- 26.10.-27.10.2007 **Kontemplation**
Muni Peter, Iselersheim
- 2.11.-4.11.2007 **Seminare Das kleine Lächeln, Die Quelle der Kraft**
Ein wirkliches Lächeln umfasst viel mehr als nur hochgezogene Mundwinkel: Es ist ein Moment, in dem die Zeit stillsteht, in dem die Bitterkeit der eigenen Geschichte zum Stillstand kommt und sich in Süße verwandelt.
Jeder Mensch kennt das Gefühl, im Einklang zu sein mit sich, mitzufließen mit den Strömen einer kraftvollen, wunderbaren Energie. Jeder Mensch kennt die inspirierenden Momente, in denen plötzlich aus dem Nichts (scheinbar!) eine Idee aufsteigt oder die Lösung für ein Problem, die Momente, in denen man die Zeit vergisst und sich vollkommen in das versenkt, was man gerade tut.
Muni Peter, Ulm
- 23.11.-25.11.2007 **Karma-Seminar**
30.11.-2.12.2007 Die Antworten auf Geheimnisse und Herausforderungen Deiner Existenz liegen in Dir. Lerne Sie zu finden!
Muni Peter
Eilenburg (23.11.-25.11.2007),
Iselersheim (30.11.-2.12.2007)

Die Termine können sich ohne weitere Ankündigung ändern. Bitte daher den jeweiligen Termin über das Büro in Iselersheim bestätigen lassen.