Wie man die Lebenskraft bewahren kann – Teil 2



Demut bewahrt unsere Lebenskraft *(prāṇa)* ausserordentlich. Demut spendet LEBEN.
Wie diese Lebenskraft auf ihrem Weg durch die mentale Ebene infolge ungünstiger und **nicht wohlwollender** Eigenschaften gestört werden kann und anschliessend geschwächt im physischen Körper ankommt, dies steht im Teil 1 geschrieben.

Diese ungünstigen mentalen Eigenschaften behindern die Lebenskraft im Mental und eben auch in der stofflichen Substanz. Es bilden sich Hindernisse für die kraftvolle sowie reine Lebenskraft *(prāṇa)*. Es sind Verhärtungen, es sind „Knoten“, welche sich durch ungünstige Eigenschaften bilden, und zwar wie bereits erwähnt in der mentalen Ebene und genauso im physischen Körper. Es ist **nicht unklug**, ja vielleicht sogar empfehlenswert, wenn man mit dem Auflösen der Hindernisse da beginnt, wo sie schlussendlich angekommen sind, nämlich im physischen Körper. Der Yoga-Pfad lenkt die Aufmerksamkeit auf begehbare und sichere Wege. Hier werden Methoden aufgezeigt, um diese „Knoten“ aufzulösen, welche sich in der mentalen sowie in der stofflichen Substanz gebildet haben.

Yoga-Übungsmethoden, welche den gesamten Körper, seine Atemfunktion und den Atem einbeziehen, sie bilden eine wirklich gute Stütze für das Mental. Hartnäckige Störungen und viele Schwierigkeiten kommen hauptsächlich aus der mentalen Ebene. **Das Überwinden** der Schwierigkeiten aus den 3 Schichten der mentalen Ebene bedeutet gleichzeitig auch, dass eine grosse und gute Kraft daraus geboren werden kann. Werden die Yoga-Übungsmethoden, welche den Körper, seine Atemfunktion und den Atem einbeziehen massvoll und richtig praktiziert, dann bewirkt dies eine entscheidende Besänftigung in der mentalen Ebene. Ruhelosigkeit wird allmählich in einen soliden Ruhezustand umgewandelt, und dies ist ein wirklicher Segen für uns Menschen. Der

fortwährende Denkzwang sowie der Verstand, welcher sich auf das Denken bezieht, sie bilden Hindernisse, sie bilden „Knoten“ in der mentalen Ebene, sie stören, verfälschen und schwächen die Lebenskraft *(prāṇa)*, bevor sie in die stoffliche Substanz eindringt.

Dieses Mental, das Denkvermögen mit seinem Verstand bildet zusammen mit dem Ich-Gefühl (Ego) ein Team, sie sind sozusagen beste Freunde. Gemeinsam wirken sie auf die Sinnesorgane ein, ja sie bemächtigen sich der Sinnesorgane und verfälschen ihre Wahrnehmungen. Das Sinnesbewusstsein dieses „mentalen Teams“ bringt genug Unruhe hervor, um den inneren Zwang nach äusseren Reizen zu fördern. Wünsche und Vorstellungen vermehren sich, gewohnheitsmässige Reaktionen werden gefestigt. Das unruhige Mental verhärtet seine Vorlieben und Abneigungen, wodurch die Lebenskraft gebunden und eingeschränkt wird. Dieses „mentale Team“ bringt einige ungünstige Eigenschaften hervor, es bewegt und wühlt auf.

Das menschliche Dasein wird vom Mental ergriffen, gebunden und in leidvolle Spannungen verwickelt (verknotet). Die Zellen des Körpers, welche sich von ihrer Natur aus dem Frieden, der Loslösung hingeben wollen, sie können nicht mehr frei atmen. Die stoffliche Substanz verliert wichtige Eigenschaften wie u.a. die Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit. Dem Körper wird der Siegel aufgedrückt, eine träge und unbewusste Materie zu sein. Die Schöpfung birgt in sich ein Geheimnis, vielleicht das Geheimnis eines wahren Fortschritts. Andernfalls wäre vermutlich das Vorhandensein einer manifestierten Schöpfung nicht notwendig und spirituelle Befreiung *(mukti)* würde durchaus genügen. (Aus Briefe über den Yoga von Sri Aurobindo – 1872 – 1950). An dieser Stelle zitiere ich gerne auch Mirra Alfassa – die Mutter (1878 – 1973): „Du willst irdische Resultate? Dann werde deiner Zellen bewusst. (Eine Aussage von Mirra Alfassa vom 20. November 1963). Wir Menschen sind mentale Lebewesen und unsere Wohnstätte ist der physische Körper. Mental und Körper gehören zur manifestierten Schöpfung.

Es ist **nicht unklug**, mit der Auflösung der Verhärtungen, also mit der Öffnung der „Knoten“ im physischen Körper zu beginnen. Hier können wir einen sicheren Weg gehen und dem Körper eine neue durchlässige Ausdruckskraft ermöglichen. Hier können wir einen sicheren Weg beginnen, der uns in eine mentale Offenheit und Aufrichtigkeit führt. Yoga-Übungsmethoden, welche den Körper, seine Atemfunktion und den Atem einbeziehen, sie bringen Bewusstsein in die physischen Zellen, sie fördern gleichermassen körperlichen, vegetativen und mentalen Gleichmut, sie ermöglichen Frieden.

DEMUT spielt dabei eine sehr bedeutsame Rolle, damit dieses Werk gelingt. Demut spendet LEBEN. **Leben** benötigt immer einen Bezug und am besten beziehen wir uns auf **günstige Eigenschaften**, denn sie bringen uns direkt mit der Lebenskraft in Berührung. DEMUT ist unter den günstigen Eigenschaften diejenige, welche der Quelle der Lebenskraft am nächsten kommt. Nimm DEMUT weg, und die Lebenskraft versiegt allmählich. Die körperlichen Stellungen *(āsanas)* sind eine Yoga-Übungsmethode. Zusammen mit einer massvollen und richtigen Anwendung der körperlichen Stellungen *(āsanas)* fördert Demut die Loslösung von körperlichen Handlungen, und dies ist ein erster und wichtiger Schritt auf dem Weg in die Stille, hin zum Frieden, hin zur Quelle aller Lebenskraft.

Demut fördert die Mässigung der mentalen Aktivität und ermöglicht dem Ich-Gefühl (Ego), beiseite zu treten und einem anderen Bewusstsein Platz zu verschaffen. Demut bringt während der Anwendung der körperlichen Stellungen *(āsanas)* eine neue Art von Intensität des Bewusstseins hervor. Es ist ein Bewusstsein, welches mentale und körperliche Verhärtungen („Knoten“) auflösen kann, um Frieden zu etablieren.

Aussage eines christlichen Heiligen (Name leider nicht bekannt):
„DEMUT ist wie die Schnur bei einem Rosenkranz. Ziehst du die Schnur heraus, rollen alle Perlen fort.“

Nimm Demut weg und alle günstigen, alle wohlwollenden Eigenschaften, welche das Leben erhalten, sie alle verschwinden. Nimm Demut weg und weitere gute Eigenschaften wie Geduld, Vertrauen, Güte und Liebe, sie alle verschwinden allmählich. Nimm Demut weg, dann bedeutet dies, die Berührung mit der Quelle des LEBENS und auch die Einheit mit dieser Quelle gehen verloren. Demut fördert den Erfolg von Yoga-Übungsmethoden, welche die Lebenskraft bewahren wie bspw. *Prāṇāyāma – Zurückhalten der Lebenskraft.* Demut macht diesen Erfolg beständig (solid).

Fortsetzung …



Beitrag von Iris Huber