

# YOGA - KURS ( oder: Auf der Suche nach dem Selbst )

Auszug : ( Text teilweise gekürzt und zusammengefaßt )

- **Jeder negative Gedanke wird als eine Negativität oder eine Begrenzung im Leben widergespiegelt** ( Der Geist bestimmt, was für den einzelnen real ist )
- **Alles im Leben ist ein äußeres Bild des eigenen Geistes. Die gewohnheitsmäßigen Gedanken und die vorherrschende geistige Einstellung eines Menschen bestimmen die Bedingungen und Erfahrungen seines Lebens** ( Gewöhnlich glauben wir, unser Geist sei in Ordnung und all diese Schwierigkeiten in unserem Leben gäbe es wirklich. Tatsächlich aber ist unser Leben in Ordnung und diese ganzen Schwierigkeiten existieren nur in unserem eigenem Geist, er ist der "Hauptschuldige" )
- **Wir leben in unseren Gedanken** ( In jedem Augenblick sehen und erfahren wir eine Welt, die die Überzeugungen unseres eigenen Bewußtseins widerspiegelt. Das gilt auch für alle anderen Menschen, die ebenfalls Widerspiegelungen desselben Bewußtseins sind, obwohl die Welt für sie auch wirklich ist. Wenn Du jemanden in Deinem Traum fragst, dann wird auch er Dir versichern, daß Dein Traum wirklich ist. Schließlich ist er ein Teil davon. Warum sollte er also nicht bestätigen, daß er wirklich ist ? )
- **In jedem Augenblick erschaffen wir unsere eigene Welt** ( Wenn wir in einen Spiegel schauen, dann erschaffen wir das Bild in diesem Spiegel genau in dem Moment, in dem wir es wahrnehmen. Das Spiegelbild hat mit der Vergangenheit oder Zukunft nichts zu tun. Der Spiegel reflektiert nur, was jetzt ist. Genauso spiegelt das äußere Universum wider, was jetzt in unserem Bewußtsein ist. Wir erschaffen es in jedem Augenblick. Das Universum existiert nicht wirklich innerhalb der Zeitdimension. Es ist eine Folge von Spiegelungen )
- **Du kannst buchstäblich alles verändern, indem Du Deine Überzeugungen und Vorstellungen änderst** ( Das Spiel ist so aufgebaut, daß alles, was Du denkst, zu der Zeit, in der Du es denkst, für Dich wahr ist. Du kannst das Spiegelbild verändern, indem Du das veränderst, was gespiegelt wird. Das Leben ist ein Spiel, in dem wir die Macht haben, alles zu erschaffen, was wir wollen. Christus sagte : "Welche Dinge du dir auch wünschen magst, wenn du betest, glaube daran, daß du sie erhalten wirst, und du wirst sie bekommen" )
- **Die "anderen" existieren nicht wirklich. Sie sind ein Teil Deines Traumes. Du hast vergessen, daß Du der Träumende bist und glaubst, Du seist nur einer der Menschen in Deinem Traum** ( Um die Wahrheit zu erkennen, mußt Du ein wenig "verrückt" sein. Wenn Du genauso wirst wie die anderen, dann bist Du in einer unwirklichen Welt gefangen )
- **Jeder einzelne lebt in seiner eigenen Schöpfung**, die von seinem Denken abhängt. ( Wie in einem Traum hat sich das Bewußtsein den Körper lediglich eingebildet, der Geist träumt von den Erscheinungen der Welt. Tatsächlich ist es allein der Geist, der geboren wird, der weint, tötet, andere beschimpft und so weiter, und nicht der Körper. Alles Glück und Unglück und auch alle Halluzinationen und Einbildungen erlebt der Geist, und allein er macht all diese Erfahrungen : Geist ist Mensch )
- **Die Vorstellung von 'ich' und 'die Welt' sind nur Schatten, sind nicht die Wahrheit, sondern Maya** ( Die Illusion der Welt wird zerstreut, wenn die Sonne des unendlichen Bewußtseins im Herzen aufgeht )
- **Was auch geschehen mag, lass es geschehen** ( Es ist nur der Film des Lebens, das Karma. Sei losgelöst davon, ersehne nichts, flehe um nichts, vermeide nichts, erhebe Dich über das Verlangen. Sei frei davon, etwas zu wollen und etwas anderes nicht zu wollen. Erkenne die Gleichheit der Dinge )
- **Du kannst so viele Inkarnationen erschaffen, wie Du möchtest** ( Bei dem sogenannten "Tod" verläßt nur das Bewußtsein den Körper auf den Schwingen des letzten Ausatmens und setzt seine Reise im nächsten Reich fort, welches uns sogar noch wirklicher erscheinen wird als diese physische Welt. Was lebt wird niemals sterben. Es gibt daher keinen Tod, sondern nur das Wechseln in andere Bereiche )
- **Verstehe, daß Deine Gedanken schöpferisch sind** ( Das, was Du denkst wird schließlich die Bedingungen Deines Lebens bestimmen )
- **Ein Gedanke ist eine Schwingung des Bewußtseins** ( Diese Schwingung baut im Äther eine magnetische Anziehung auf, die für einen Menschen jene Umstände und Situationen herbeiführen, die seinen Gedanken entsprechen. Seine gewohnheitsmäßigen Gedanken

und die vorherrschende geistige Einstellung bestimmen die Muster seines Lebens. Hier kannst Du klar erkennen, was sich ein Mensch selbst erschafft. Die Gedanken sind eben nicht einfach nur eine Einbildung des Geistes, sondern eine Schwingungsenergie, die all das anzieht, was ihr selbst ähnlich ist. Es ist deshalb wichtig, gewollte Gedanken mit Energie zu füllen und unerwünschte Gedanken zu entfernen. Wage es, nur das zu denken, womit es Dir innerlich gut geht )

- **Wir müssen das Grundprinzip des positiven Denkens selbst dann üben, wenn es schwierig ist, das zu tun** ( Das Nachdenken über eine Sorge, eine Furcht oder irgend einen Gedanken, der mit einem unangenehmen Gefühl verbunden ist, führt zu nichts. Wir müssen uns selbst zwingen, solche Gedanken sofort fallen zu lassen. Diese Stimme im Geist hat eine große Macht, die uns beeinflusst )
- **Du kannst den negativen durch einen positiven Gedanken ersetzen** ( Diese Veränderung der Gewohnheit ist eines der bedeutensten und wertvollsten Ereignisse, die Dir je geschehen können )
- **Du erschaffst Deinen eigenen Himmel und Deine eigene Hölle** ( Wenn Du glaubst, daß Dich ein anderer quält, dann liegt das an Deinem falschen Verständnis. Welche Handlungen Du auch ausführst, die Früchte dieser Handlung werden Dein Schicksal beeinflussen. Gott hat uns volle Freiheit gegeben. Wir erschaffen unsere eigene Freude und unseren eigenen Kummer. Der Geist eines jeden Menschen erschafft seine eigene Welt. Jeder Mensch eine unabhängige Welt in seinem Geist. Und dann verweilt er in seiner eigenen Schöpfung. Es ist der Geist, der alles erschaffen hat, der die Welt erschaffen hat )
- **Über ein "Problem" nachzudenken verewigt es nur** ( Wenn wir versuchen, ein "Problem" zu "lösen", indem wir uns auf das Problem konzentrieren, dann richten wir lediglich unsere Energie auf genau die Umstände und Situationen, die wir doch eigentlich loswerden wollen )
- **Dein Geist ist die Ursache von allem, und deshalb ist der Geist Gott** ( Der Geist ist so etwas wie eine intelligente Energieschwingung des Bewußtseins, ist Gott, denn er erschafft unsere persönliche Welt für uns. Sagen wir nicht immer, daß Gott diese Welt geschaffen hat ? Gott erschafft unsere Welt durch unseren Geist. Wir gebrauchen unseren Geist, um Gott zu sagen, was er erschaffen soll. Gott erschafft, was immer wir denken. Der Geist stellt die Zeichnung oder den Plan zur Verfügung, und Gott liefert die Gnade bzw. das Bewußtsein, das es möglich macht )
- **Was auch immer wir denken, es wird wahr werden** ( Wir wissen jedoch nichts von dieser grundsätzlichen Wahrheit, weil sie oft erst über große Zeithorizonte in Erscheinung tritt und erlauben uns daher, an genau die Dinge zu denken, die wir nicht wollen )
- **So wie ein Traum nur von dem Träumenden erlebt wird, so wird diese Schöpfung nur von dem erfahren, in dessen Geist sie entsteht** ( Der Himmel, die Erde, die Luft und der Raum, die Berge und Flüsse, all das sind Teile des Geistes. Sie scheinen nur außen zu sein. Die Erscheinungen der Welt sind nichts als das Spiel des Geistes und der Geist ist nichts als das Spiel des allmächtigen unendlichen Seins. So wie ein Traum nur vom Träumenden erlebt wird, so wird diese Schöpfung nur von dem erfahren, in dessen Geist sie entsteht. Man kann im Außen immer nur das erfahren, wofür man im inneren eine Resonanz hat. Die Menschen in Deinem Leben stellen immer einen Spiegel Deiner selbst dar. Sehe ich an einem Tag mißgelaunte Menschen, so liegt das nur an mir selbst )
- **Es gibt ein noch höheres Prinzip als unsere Gedanken : Die Liebe** ( Liebe andere Menschen und die gesamte Schöpfung -auch weil sie ein Teil von Dir ist- und Dich selbst. Liebe ist eine Schwingung die die Welt verändert. Ein einziger liebevoller Mensch kann eine ganze Gemeinschaft aufheitern oder "erhellen". Wenn wir anderen Menschen etwas wichtiges geben wollen, dann sollte es Liebe sein. Das Größte in unserem Leben ist das Gefühl der Liebe. Deine Liebe ist Gott, zweifle nie daran )
- **Unsere Liebe hat für unsere Umwelt (und für uns) ungeheure Bedeutung** ( Wir sollten die Macht unserer Liebe nicht unterschätzen, durch sie wird die Welt verändert !! Liebe ist in ihrer Schwingung ähnlich wie Licht, Licht ähnlich wie Liebe )
- **Bei näherer Betrachtung sind alle Glaubensrichtungen praktisch gleich** ( Weil alles Wissen aus einer Quelle kommt und alle denselben Gott meinen )