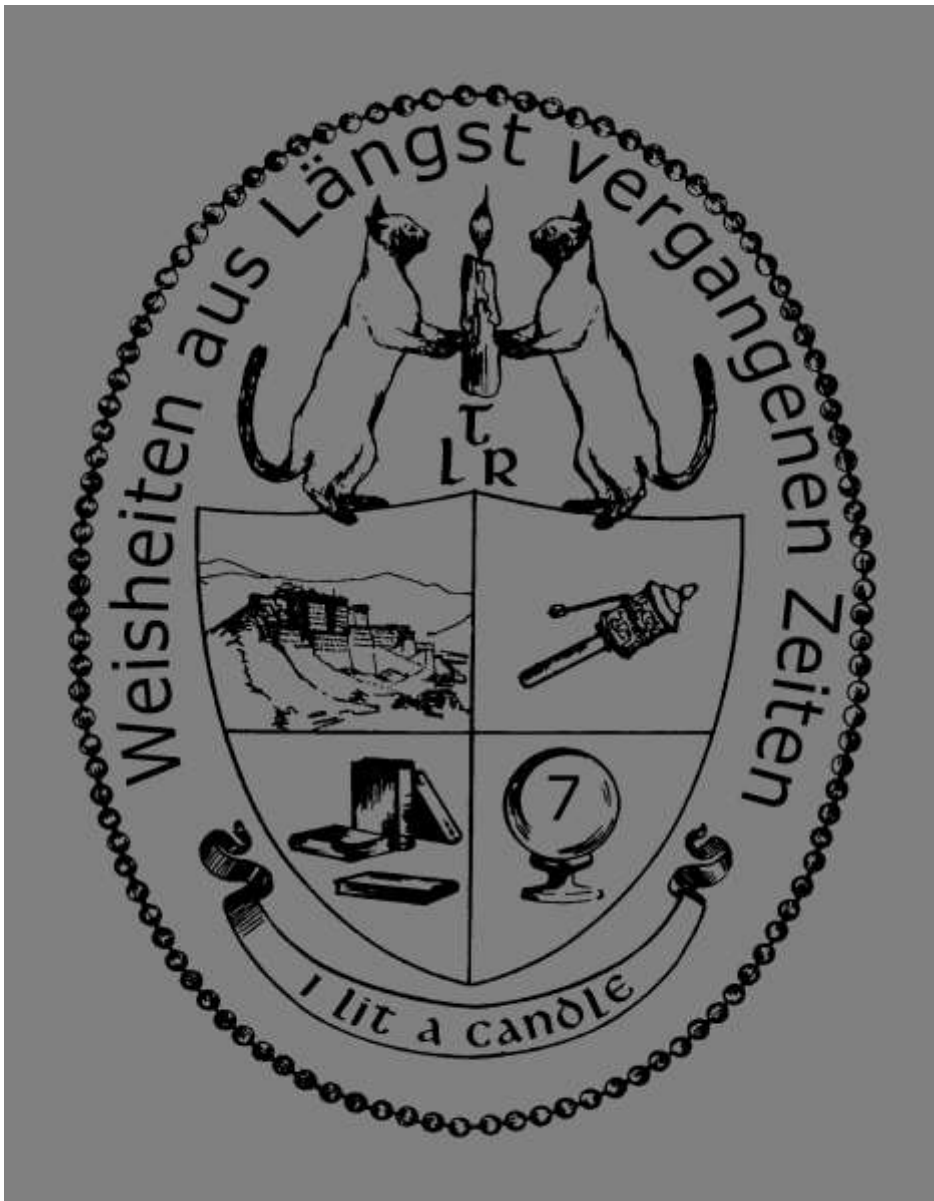


1. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965



WAS DU NICHT WILLST DAS MAN DIR TU  
DAS FÜG AUCH KEINEM ANDERN ZU

2. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**DER LADY KU'EI,  
DIE MICH VIELE SIAMKATZENWORTE LEHRTE UND MICH IMMER  
ERMUTIGTE.**

## **INHALT**

**VON A BIS Z**

**ATMEN (BEILAGE »A«)**

**STEINE (BEILAGE »B«)**

**ERNÄHRUNG (BEILAGE »C«)**

**WARUM SIE KEINE ÜBUNGEN MACHEN SOLLTEN (BEILAGE »D«)**

### 3. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

#### Was dieses Buch ist

Solch eine Menge Leute mögen gern große Worte. Solch eine Menge Leute bringen alles in Durcheinander, wenn sie sich mit großen Worten abgeben. Ich mag gern kleine Worte. Es ist so viel leichter, mit kleinen Worten zu sagen, was man meint. Falls Wir Uns anschicken, ein Buch in Englisch oder Spanisch zu lesen, haben Wir normalerweise keine Sanskrit-oder Hindustani- oder chinesischen Wörter nötig. Jedoch manche Menschen lieben große Worte. Dies ist ein ehrlicher Versuch, Ihnen ein Wörterbuch gewisser Worte zu geben und über die Bedeutungen in einige Einzelheiten zu gehen. In manchen Fällen könnte die Bedeutung sehr wohl eine Monographie einsetzen. Monographie? *Monographie?* Was ist eine Monographie? Eine kurze Abhandlung über einen Gegenstand wird es erklären. Aber Wir wollen mit Unserem kleinen Wörterbuch weiterkommen, weil das der Gegenstand ist, der Sie interessiert. Ich dachte, allem zuvor sollte ich sagen: -Eben nur ein Wort! Fangen Wir mit dem Buchstaben A an. Ich kann mir keinen denken, der vorher käme, also ist das erste Wort:

**ABHINIVESHA:** Dies zeigt, eingeschränkt auf eine Liebe zum Erden leben, Besessenheit an. Es ist ein Verhaftetsein an die Dinge des Lebens und eine Angst vor dem Tode wegen des Verlustes der Besitztümer, die jener mit sich bringt. Geizhalse lieben ihr Geld, und sie fürchten den Tod, weil der Tod sie von ihrem Gelde trennen wird. Denjenigen, die an dieser besonderen Beschwerde leiden, möchte ich sagen, daß es noch keinem je gelungen ist, auch nur einen Pfennig in das nächste Leben mitzunehmen.

**ABSTINENZEN:** Wir müssen Uns enthalten oder unterlassen, gewisse Dinge zu tun, wenn wir auf dem Weg zur Geistigkeit fortschreiten wollen. Wir müssen unterlassen oder Uns enthalten, andere zu beeinträchtigen, Wir müssen unterlassen, Lügen zu erzählen. Diebstahl -Wir müssen Diebstahl vermeiden, denn es verändert das materielle Gleichgewicht eines anderen Menschen, wenn wir ihn bestehlen. Sinnlichkeit? Das ist eine unreine Form des Sexuellen, und während reine Sexualität einen erheben kann, kann Sinnlichkeit einen sowohl geistig zugrunde richten als auch finanziell!1

#### 4. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Habsucht ist etwas, dessen Wir nicht schuldig sein sollten. Der Menschheit werden Geld oder Fähigkeiten gewährt, damit Wir anderen helfen mögen. Falls Wir habsüchtig sind und uns weigern, im Falle echter Not zu helfen, dann können Wir sicher sein, daß Uns in der Zeit der Not Hilfe verweigert wird. Falls man die fünf Enthaltsamkeiten in Ehren halten kann - Enthaltsamkeit vom Beeinträchtigen anderer, Enthaltsamkeit vom Lügen, Enthaltsamkeit vom Diebstahl, Enthaltsamkeit von Sinnlichkeit und Enthaltsamkeit von Habsucht, dann kann man sich mit der Welt in Frieden befinden, obwohl nicht folgt, daß die Welt mit einem in Frieden sein kann.

**ACHAMANA:** Das ist ein Ritus, der von jenen des Hindu-Glaubens geübt wird. Es ist ein Ritus, in dem sich der Anbeter dadurch reinigt, daß er an reine Dinge denkt, während er Wasser schlürft und Wasser um sich herum versprenkelt. In mancher Weise ist es dem Wasserversprenkeln während einer christlichen Zeremonie ähnlich. Der Hindu kann sich dann, wenn er das getan hat, in einen friedlichen Zustand der Meditation zurückziehen.

**ACHARYA:** Das ist eine Bezeichnung für einen geistlichen Lehrer oder, falls Sie vorziehen, einen Guru. Acharya ist häufig eine Nachsilbe an dem Namen irgendeines verehrten religiösen Lehrers.

**ADHARMA:** Das bedeutet Fehlen von Tugend, Fehlen von Rechtschaffenheit. Der arme Kerl enthält sich wahrscheinlich keiner der fünf Enthaltsamkeiten.

**AGMA:** Eine Schrift oder in Tibet ein Tantra. Es kann benutzt werden, um irgendeine Tätigkeit anzuzeigen, die einen in mystischer oder metaphysischer Verehrung schult.

**AGAMI KARMA:** Dies ist der richtige Ausdruck für Karma. Er bedeutet, daß die physischen und geistigen Handlungen, die von jemandem im Körper ausgeführt werden, auf jemandes zukünftige Wiedergeburten wirken. In der christlichen Bibel gibt es eine Feststellung, wie man sät, so soll man ernten, welche weitgehend das Gleiche heißt, wie wenn man sagt, wenn Ihr die Saat der Bosheit sät, werdet Ihr Bosheit ernten, aber wenn Ihr die Saat des Guten und der Hilfe für andere sät, dann wird das gleiche an Euch zurückgegeben werden, »tausendfältig«. Solches ist Karma.

**AHAMKARA:** Der Sinn ist in verschiedene Teile geteilt, und Ahamkara ist die Art von Verkehrsdirektor, der Sinneseindrücke empfängt und sie als die Form von Tatsachen feststellt, die Wir kennen, und die Wir nach Belieben in den Sinn rufen können.<sup>2</sup>

## 5. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**AHIMSA:** Das war die Politik, die von Gandhi verfolgt wurde, eine Politik des Friedens, der Gewaltlosigkeit. Sie unterläßt es, jeglichem anderen Lebewesen in Gedanken, Tat oder Wort Leid zuzufügen. Sie ist in der Tat eine andere Weise zu sagen, »Tu, wie Du willst, daß man Dir tue.«

**AI:** Die kürzeste bekannte Weise zu sagen, gleiche Liebe für alle ohne Unterschied wie Rasse, Glaube, Farbe oder Gestalt. Wenn Wir fähig sind, wahrhaft die Bedeutung des Wortes Ai zu erfüllen, dann müssen Wir nicht länger mehr auf dieser Welt bleiben, weil wir zu rein sind, um irgend länger hier zu bleiben.

**AJAPA:** Das ist ein besonderes Mantra. Der östliche Mensch glaubt, daß der Atem mit dem Laut »AJ« ausströmt und mit dem Laut »SA« eingezogen wird. Hansa ist der Laut menschlichen Atmens, »HA« ausströmender Atem; »N« als Verbindung, »SA« einziehender Atem. Wir erzeugen jenen unterbewußten Laut fünfzehnmal in einer Minute oder einundzwanzigtausendsechshundertmal in vierundzwanzig Stunden. Tiere haben auch ihre eigene genaue Geschwindigkeit; eine Katze tut es vierundzwanzigmal in der Minute, eine Schildkröte dreimal pro Minute. Manche Leute sind der Ansicht, daß das Ajapa Mantra auch ein unbewußtes oder eher ein unterbewußtes Gebet ist, welches bedeutet »Ich bin Das«.

**AJNACHAKRA:** Das ist der sechste der gewöhnlich angenommenen Figur von sieben der bekannten jogischen Bewußtseinsmittelpunkten. In Wirklichkeit gibt es neun solcher Mittelpunkte, aber das würde zu tief in die tibetische Lehre hineingraben, um es hier zu erklären. Ajnachakra ist der Lotus in Augenbrauenhöhe, in diesem Fall ein Lotus mit nur zwei Blumenblättern. Dieser ist ein Teil des Sechsten-Sinnes-Mechanismus. Er führt zu Hellsichtigkeit, innerlicher Schau und Kenntnis der Welt jenseits dieser Welt.

**AKASHA:** Viele Menschen beziehen sich darauf als Äther, aber eine bessere Erklärung wäre vielmehr - das, was allen Raum zwischen Welten, Molekülen und allem ausfüllt. Der Stoff, aus dem alles andere gebildet ist. Es sollte daran gedacht werden, daß dieser Stoff überall in Unserem eigenen Planetensystem gemein üblich ist, aber daraus folgt keineswegs, daß andere Welt alle die gleiche Form von Materie haben. Sie können sagen, der menschliche Leib besteht aus Blutzellen, Fleischzellen und dennoch in einem anderen Teil aus Knochenzellen.

**AKASHIC:** Das wird gewöhnlich gebraucht, wenn man sich auf die Akascha Chronik bezieht.<sup>3</sup>

## 6. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Es ist schwierig, einer dreidimensionalen Welt etwas zu erklären, was ein Vorkommen in einer mehr vieldimensionalen Welt ist, aber es mag folgendermaßen betrachtet werden: Bilden Sie sich ein, Sie seien ein Filmphotograph, der immer da gewesen ist und immer da sein wird, und Sie haben einen unbegrenzten Filmvorrat (und jemanden, der ihn für Sie entwickelt!). Seit Anbeginn der Zeit haben Sie alles photographiert, was je irgendwo irgendeinem und jedem passierte. Sie sind noch dabei, Geschehnisse der Gegenwart zu photographieren. Das stellt die Akascha Chronik vor: Alles, was sich je ereignet hat, ist in den Äther eingeprägt, wie Lichtimpulse auf Kinofilm aufgenommen werden, oder wie eine Stimmaufnahme auf Tonband eingeprägt werden kann. Zusätzlich dazu können wegen der vieldimensionalen Welt, in der es aufgenommen wird, auch die sehr starken Wahrscheinlichkeiten aufgenommen werden, die auf jeden auf Erden und fern der Erde einwirken. Sie können sich einbilden, Sie sind in einer Stadt; Sie befinden sich auf einer Straße, ein Auto kommt daher, es fährt an Ihnen vorbei, und es verschwindet aus Ihrer Sicht, Sie haben keine Kenntnis von dem, was ihm zustößt. Aber angenommen, statt dessen, Sie wären oben in einem Ballon, und Sie könnten niederschauen, und Sie könnten die Straße auf Meilen voraus sehen. Sie könnten das Auto dahinrasen sehen, und Sie könnten vielleicht ein Hindernis auf der Straße erblicken, was der Wagen nicht vermeiden könnte. Also sähen Sie Unglück auf den Fahrer zukommen, ehe er dessen gewahr wäre. Oder Sie können sich den Fall des Fahrplans vergegenwärtigen: Fahrpläne werden herausgegeben und zeigen die Wahrscheinlichkeit an, mit der ein Zug oder ein Omnibus, ein Schiff oder ein Flugzeug zu einer bestimmten Zeit von einem bestimmten Ort abfahren wird und entsprechend dem Fahrplan, der bloß eine Aufzeichnung von Wahrscheinlichkeiten ist, an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit ankommen wird. In nahezu jedem Fall kommt das Fahrzeug auch an. Wenn man die Akascha Chronik berücksichtigt, ist es wert, sich Folgendes zu erinnern: Wenn Sie augenblicklich zu einem weit entfernten Planeten reisen könnten und ein ganz besonderes Instrument besäßen, könnte das Licht, welches von der Erde ankäme (Licht hat eine Geschwindigkeit, erinnern Sie sich) Ihnen zeigen, was sich auf Erden ein Jahrhundert, ein Jahrtausend oder zehntausend Jahre früher ereignet hat. Die Akascha Chronik geht darüber hinaus, denn sie zeigt die starke Wahrscheinlichkeit dessen, was im Begriff ist sich zu ereignen.<sup>4</sup>

## 7. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Die Wahrscheinlichkeiten, denen eine Nation gegenübersteht, sind viel stärker, sind viel gewisser als im Falle von Einzelwesen, und jene Menschen, die besonders geschult sind, können sich in den astralen Zustand begeben, und sie können die Akascha Chronik zu Rate ziehen um zu sehen, was geschehen ist, was in irgendeinem Teil der Welt geschieht, und was die erschreckend starken Wahrscheinlichkeiten für die Zukunft sind. Es ist in der Tat sehr gleich dem, in eine Nachrichtenschau zu gehen und einen Film zu sehen. Wenn Sie aus dem Programm wissen, welcher Film zu einer bestimmten Zeit läuft, können Sie hingehen und gerade den sehen.

**ANAHATA CHAKRA:** Die Versinnbildlichung diese Chakras ist Das Rad oder Der Lotus. Die Versinnbildlichung des Ostens bezieht sich darauf als auf ein stilisiertes Rad, was auch ein stilisierter Lotus ist. In Tibet ist es nur Der Lotus. Das ist ein Chakra in Herzhöhe. Es hat zwölf Blumenblätter von goldener Farbe. Wenn man die Aura sehen kann, kann man bemerken, das das gold manchmal mit rot getönt ist, zu anderen Malen wird es von einem dunklen blau gestreift oder gefleckt sein, was die unterschiedlichen Stimmungen und die unterschiedlichen Stufen von jemandes Entwicklung zeigt. Unter diesem Anahata Zentrum befindet sich eine andere Erscheinung Des Lotus', eine mit einer Acht-Blätter-Anordnung, die sich sachte rührt und wogt, wenn man Meditation verrichtet. Sie rührt sich und wogt wie die Seeanemone, die Wir in einem Aquarium sehen können. Wenn man die Aura sehen kann, kann man die Lichtstrahlen erblicken, die sie Dem Blühenden Lotus oder Dem Rad ähneln lassen, was von jemandes' Bildsinn abhängt, dem mechanischen oder dem gartenkünstlerischen. Das Anahata Chakra ist das vierte der sieben allgemein bekannten jogischen Bewußtseinszentren. In Wirklichkeit gibt es wie schon vorhergehend festgestellt, mehr als sieben.

**ANAHATA SHABDA:** Das bezeichnet einen Ton, der kein wirklich bemerkter Ton ist. Statt dessen ist es ein Laut-Eindruck, der oft während der Meditation gehört wird, wenn man eine gewisse Stufe erreicht hat, der Laut ist natürlich der des Mantram.

**ANANDA:** Reine Freude. Freude und Vergnügen ohne Beimischung materieller Begriffe. Es zeigt den Segen und das Glück an, das man erfährt, wenn man bewußt aus dem Körper gelangen und, selbst nur eine Zeitlang, des absoluten Entzückens gewahr werden kann, von der kalten und trostlosen Lehmhülle frei zu sein, die der menschliche Leib auf Erden ist.<sup>5</sup>

## 8. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**ANATMA:** Die Bedeutung davon ist »Dies ist die Welt der Täuschung«. Auf dieser Welt, dieser Erde, meinen Wir, daß nur materielle Dinge von Wichtigkeit sind. Die Menschen graben im Schmutz nach Geld und häufen Geldmassen auf (manche von ihnen!). Keiner hat je einen einzigen Pfennig in das nächste Leben mitgenommen, aber dennoch eilen sie hinter den materiellen Dingen her, die Wir zurücklassen, wenn Wir Uns von dieser Welt trennen.

**ANGAS:** Eine Bezeichnung für Dinge, denen man gehorchen muß, um vielmehr in geistigem als physischem Joga fortzuschreiten. Man muß fortschreiten und Meditation, Atemkontrolle, vorgeschrittene Meditation und Betrachtung richtig innehalten. Man muß im Besonderen an die Goldene Regel denken, die besagt -Tu, wie Du willst, daß man Dir tue.

**ANNAMAYAKOSHA:** Jenes große Wort gedeutet eben nur die physische Hülle oder Körperlichkeit, die den Geist einschließt. Wenn man in den physischen Leib zurückkommt, nachdem man bewußt im Astralen gewesen ist, gebraucht man nicht einmal ein Wort wie jenes, um seine Empfindungen der kalten und klebrigfeuchten Patsche auszudrücken, in die man mühevoll hineinklettern muß, man gebraucht ein viel schlimmeres Wort. Aber - Annamayakosha ist der technische Ausdruck.

**ANTAHKARANA:** Östliche Philosophie, Vedantaphilosophie, gebraucht dieses Wort, wenn sie sich auf den Geist bezieht, wie er beim Beherrschen eines physischen Körpers gebraucht wird.

**APANA:** Manche der Worte des fernen, fernen Ostens sind bemerkens wert offen in ihrer Bedeutung. Sanskrit ist nicht durch die Herkömmlichkeiten vieler westlicher Sprachen gebunden. Wir können nicht immer genau die gleichen Bedeutungen gebrauchen, so wollen Wir die Bedeutung von Apana als all das festlegen, was mit Ausscheidung zu tun hat, die verschiedenen Öffnungen, Vorgänge usw. In der Aura erscheint es, hinlänglich angemessen, als eine dunkelrote oder dunkelbraunrote Farbe, die wirbelt und sich dreht und sich wie ein schwülstiger Pfuhl ausbreitet.

**APARIGRAHA:** Das ist die fünfte der Enthaltensamkeiten. Es zeigt an, daß man bei allen Dingen den Mittleren Weg einschlagen sollte, indem man nicht zu gut, jedoch auch nicht zu schlecht ist, Extreme vermeidet und ausgeglichen bleibt.

**ARHAT:** Das ist jemand, der das vollkommene Verstehen dessen erreicht hat, was über dem Leben ist. Es zeigt an, daß man die Vorstellungen abgelegt hat, daß:6



## 9. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

1. der Körper wichtig ist.
2. Unsicherheit über den richtigen Pfad, der einzuschlagen ist.
3. Abhängigkeit von starren Regeln.
4. Neigungen, die aus einer unvollständigen Erinnerung eines früheren Lebens aufsteigen.
5. Abneigungen, die aus einer unvollständigen Erinnerung eines früheren Lebens aufsteigen.

**ASANA:** Das ist eine Haltung oder sitzende Stellung und wird angewandt, wenn man sich zum Meditieren vorbereitet. Die Großen Meister haben nie festgesetzte Regeln darüber niedergelegt, wie man sitzen sollte, sie stellten lediglich fest, man sollte sich bequem und zwanglos befinden. Aber seit jenen Zeiten haben viele Leute, die keineswegs Große Meister sind, versucht, Aufsehen zu erregen, versucht, ihren eigenen selbstpropagierten Stand durch die Anordnung zu vergrößern, daß ihre Schüler sich allen Arten lächerlicher und phantastischer Verdrehungen hingeben sollten. Das Einzige, was Sie zu tun haben um zu meditieren, ist, bequem zu sitzen, und dann sind Sie entschieden in der richtigen Stellung. Es macht nichts aus, ob Sie mit gekreuzten Beinen sitzen oder mit den Beinen geradeaus oder gerade herunter, solange es Ihnen behaglich ist, ist das alles, was von der Haltung verlangt wird.

**ASAT:** Alle jene Dinge, die unwirklich oder täuschend sind. Dies ist die Welt der Täuschung, die Welt der Unwirklichkeit. Die Welt des Geistes ist die wirkliche Welt. Das Gegenteil von Asat ist Sat, das heißt, solche Dinge, die wirklich sind.

**ASHRAMA:** Damit ist ein Ort gemeint, wo Lehrer und Schüler wohnen. Oft wird es gebraucht, um eine Einsiedelei zu bezeichnen, aber es kann auch angewandt werden, um die vier Hauptstufen anzuzeigen, in die das Leben auf Erden eingeteilt wird. Jene Stufen sind:

1. Der ehelose Schüler.
2. Jemand Verheiratetes, der also nicht im Zölibat lebt. Die Person muß kein Schüler sein.
3. Zurückgezogenheit und Betrachtung.
4. Das klösterliche Leben, und klösterlich, daran möchten Sie vielleicht einnert werden, zeigt ein einsames Leben an.

**ASMITA:** Eingebildetheit, Ichsucht und der aufgeblasene Stolz des unentfalteten Menschen. Sowie ein Mensch sich entfaltet, verschwindet Asmita.<sup>7</sup>

## 10. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**ASTEYA:** Ein Name für die dritte der Enthaltensamkeiten. Die Dritte der Enthaltensamkeiten ermahnt einen zum Nichtstehlen, und wenn man gewarnt wird, nicht zu stehlen, bedeutet es, daß Sie weder in Gedanken noch in der Tat stehlen sollen, noch sollen Sie das Eigentum eines anderen Menschen begehren.

**ASTRAL:** Das ist ein Ausdruck der gewöhnlich benutzt wird, um den Ort oder Zustand anzuzeigen, den man erreicht, wenn man aus dem Körper heraus ist. Es ist ein Ort, wo man seine Freunde treffen kann, die hinüber gegangen sind, nachdem sie den Leib im sogenannten Tod verlassen haben, und die darauf warten, Pläne zu entwerfen, so daß sie wiedergeboren werden mögen. Die astrale Welt könnte ungefähr als dem christlichen Paradies entsprechend betrachtet werden, einem Ort, der eine Zwischenstelle ist, ein Sammelplatz aber nicht der endgültige Himmel.

**ASTRALES WANDERN:** Wenn ein Mensch sich niederlegt um zu ruhen, wird der physische Mechanismus des Leibes stille. Die physikalischen Funktionen verlangsamen sich, aber die Astralform oder Seele oder das Ich oder Atman ruht nicht im Körper, sondern geht aus dem Körper hinaus in die astrale Ebene. Man kann es mit Folgendem vergleichen: Wenn man zu Bett geht, nimmt man seine Tageskleider ab und legt die Tageskleider beiseite. In der gleichen Weise, wie Wir die Kleidung des Tages beiseite legen, legt der Astralleib den stofflichen Körper beiseite. Es ist wert zu bemerken, daß es verschiedene Ebenen oder Stufen der astralen Welt gibt. Man kann astrale Wanderungen unternehmen und von seinem Ursprungsland oder dem Land seines Wohnsitzes zu verschiedenen Teilen der physikalischen Welt reisen; man kann sich von England nach Australien begeben oder von Australien nach China oder ebenso irgendwohin. Es hängt von dem, was man zu tun hat, ab, wie man seine astrale Zeit nutzt. Ein Mensch, der sehr entfaltet ist und vielleicht sein letztes Leben auf Erden lebt, ist immer emsig im Astralen, und je entfalteter jemand ist, desto weiter reist er im Astralen. Astrales Wandern ist leicht, vorausgesetzt man übt. Es bedarf nur der Übung, oder vielleicht sollte man sagen, der Übung und Geduld. Alle Tiere können es tun, ebenso wie alle Tiere Hellsehen und Telepathie ausüben können. Es sollte hier auch erwähnt werden, daß das Paradies der astralen Welt in manchen Fällen das Fegefeuer für solche sein kann, die sich auf der Erde schlecht betragen haben!

## 11. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Die Menschen treffen einander im Astralen und planen, was sie im Physischen tun wollen. Leider vergessen so viele Leute ihre wunderbaren Absichten und tun nur das, was ihnen paßt. Es wird empfohlen, daß man astrales Wandern übt, weil es das erstaunlichste wundervolle Gefühl ist, was man sich vorstellen kann. Am Ende seiner Silberschnur aufzusteigen und die Großstädte der Erde unter seinem Blick zu beobachten und dann vielleicht in den Weltraum zu schweben und andere Welten anzuschauen. Oder, falls man die physikalische Welt vollkommen verläßt, kann man in die metaphysischen Welten gehen und Freunde treffen und sich mit ihnen unterhalten, die eher weitergegangen sind.

**ATMA:** Manche Leute nennen es Atman. Vedantische Philosophie betrachtet das Atma oder Atman als den darüberstehenden Geist, das Über-Ich, das Ich oder die Seele.

**AURA:** Geradeso, wie ein Magnet Kraftlinien um sich her besitzt, so besitzt der Körper Kraftlinien, aber das sind Kraftlinien in verschiedenen Farben, die eine größere Reihe von Farben überspannen, als menschliche Sehkraft je ohne Hilfe helllichtiger Fähigkeiten erblicken könnte. Die aurischen Farben flammen aus den wichtigsten Körperzentren heraus und vereinen sich, um eine wirbelnde, eiförmige Masse mit dem stumpfen Ende des Eies an der Spitze zu bilden. Eine gute Aura kann sich über vielleicht sechs Fuß von ihrem Besitzer hin erstrecken. Ein geschulter Hellseher kann, indem er die Farben der Aura sieht, beginnende Unpäßlichkeit oder Krankheit entdecken. Später wird es Instrumente geben, um die Aura in Farben zu sehen (so, daß der Nichthellsichtige sie sehen kann, heißt das), und durch Anwenden eines geeigneten Überlagerungssignals werden schadhafte Tönungen der Aura von Krankheit geheilt werden. Die Aura soll nicht mit dem Ätherischen verwechselt werden, das unter E nachzusehen ist.

**AVASTHAS:** Ein Wort, das die drei Bewußt einstuft beschreibt, welche sind:

1. Der wachende Zustand, während dessen man sich im Körper befindet, mehr oder weniger der Dinge bewußt, die um einen hervorgehen.
2. Die Traumwelt, in der Phantasien des Geistes mit den Wirklichkeiten untermischt werden, die während sogar teilweisen astralen Wanderns erlebt worden sind.
3. Der tiefe Schlaf des Körpers, wenn man nicht träumt, man aber fähig ist, astrales Wandern auszuüben.9

## 12. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**AVATAR ODER AVATARA:** Das ist eine heutzutage sehr seltene Person. Es ist ein Mensch, der kein Karma hat, ein Mensch, der nicht notwendigerweise menschlich ist, sondern einer, der darum menschliche Gestalt an nimmt, daß den Menschen geholfen werden möge. Es wird bemerkt, daß ein Avatar (männlich) oder eine Avatara (weiblich) immer höher steht als menschlich. In der christlichen Bibel lesen Sie von Engeln, die zu den tiefsten Höllen der Erde niedersteigen, damit sie der leidenden Menschheit Hilfe bringen können. Avatare erscheinen bei solchen Gelegenheiten, wenn die Welt in Gefahr ist. Sie mögen Avatare nicht erkennen, weil sie oft schweres Leiden tragen. Sie sind rein, und wenn sie nicht gewisses Leiden auf sich nehmen können, könnten Sie nicht auf Erden verweilen. Sie können sie mit einem Tiefseetaucher vergleichen, der Bleigewichte auf seinen Körper legen muß, damit er hinuntersinken kann in die Tiefen des dunklen und geheimnisvollen Meeres. Sie werden Avatare nicht erkennen, es sei denn, Sie sind sehr rein, weil der Avatar seinen Stand weder im Radio oder Fernsehen anpreist, noch erzählt er Ihnen, wenn Sie eine gewisse Monatszeitschrift nähmen, seien Sie des Eintritts in die höchsten Himmelreiche gewiß!

**AVESHA:** Dieser interessante Zustand bedeutet Eintreten in eines anderen Körper. Zu Zeiten wird es für einen Avatar nötig werden, Besitz von dem Körper eines anderen zu ergreifen, um irgend eine besondere Arbeit zu leisten, aber eine solche Besitzergreifung wird nur vollbracht, wenn der ursprüngliche Inhaber des Körpers einverstanden ist. Nach etwa sieben Jahren, nie mehr, wird jedes Molekül und somit der Körper wahrhaft der seinige. Zwei Punkte von Interesse -manche Leute sagen: »Nun, wie kann ein Molekül den Platz wechseln?« Die Antwort ist natürlich, daß sogar bei dem einfachen Vorgang des galvanischen Überziehens Moleküle von einer Elektrode zu der anderen Elektrode des Galvanisierbottichs geschickt werden. So kann sogar auf einem niedrigen Metall reines Gold abgelagert werden. Der zweite Punkt - oft wird ein Avatar einen Körper übernehmen, der schon erwachsen ist. Das geschieht, weil der Avatar nicht die Zeit verschwenden muß, geboren zu werden und durch die schmerzlichen Stufen der Kindheit heranzuwachsen.

**AVIDYA:** Das ist eine Form der Unwissenheit. Es ist der Fehler, das Erdenleben als die einzige Lebensform anzusehen, auf die es ankommt. **10**

### 13. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Erdenleben ist lediglich Leben in einem Klassenzimmer, das Leben jenseits ist dasjenige, worauf es ankommt. Auf anderen Planeten, in anderen Weltallen gibt es Wesenheiten, manche nicht so intelligent wie Menschen und manche unglaublich viel intelligenter als Menschen. Sie mögen nicht dem menschlichen Modell der Körpergestalt folgen, aber sie sind dennoch fühlende Wesen.

#### B

**BEYOND:** Dies bezieht sich auf das Große Jenseits. Es zeigt jenen Daseinszustand jenseits des Physischen an, in dem Wir Uns selbst finden, es bezieht sich auf das Leben jenseits von dem Tal des Todes. Die Menschen haben durch die Zeitalter hindurch und überall in der Welt über die Natur »Des Jenseits« nachgegrübelt. Es ist unglücklich, daß sogenannte Gelehrte verlangen, alles zu wiegen, alles zu untersuchen und alles zu beweisen, weil das ihre Fähigkeit, das Offenbare zu bemerken, beschränkt. Wenn ein Mensch bereit ist, die Wahrheit aufzunehmen, dann wird die Wahrheit zu ihm kommen, und er weiß die Wahrheit jener Wahrheit, denn das, was ist, bedarf keines Beweises, während das, was nicht ist, nicht bewiesen werden kann.

**BHAGAVAD GITA:** Das ist eine der großen Schriften Indiens, in der ein wahrhaft erleuchteter Lehrer das lehrt, was nicht geändert werden sollte. Die achtzehn Kapitel dieses Buches handeln jedes von einem Aspekt des menschlichen Lebens und zeigen, wie man durch Anwendung der physischen, gefühlbewegenden, geistigen, ethischen und seelischen Kräfte seines Ich zu gleicher Zeit zu wahrer Harmonie von Körper und Geist gelangen kann. Dieses Buch lehrt, daß der Mensch nur durch wahre Harmonie in die Göttlichkeit fortschreiten und so Erlösung von dem Rad von Geburt, Wachstum, Tod und Wiedergeburt erlangen kann. Die tatsächliche Bedeutung der Worte ist -Bhaga, die Sonne. Vad bedeutet Gottähnlich, Gita heißt Gesang.

**BHAGAVAN:** Ein Ausdruck, der für eines' persönlichen Gott hinweisend ist. Den Gott, den Wir verehren, ungeachtet des Namens, den Wir gebrauchen, und in verschiedenen Teilen der Welt werden verschiedene Namen für den selben Gott gebraucht. Es ist der Gott mit sechs Eigenschaften, welche sind:

1. Kraft und Herrschaft
2. Macht.
3. Verklärung.
4. Herrlichkeit.
5. Weisheit.
6. Entsagung.

#### 14. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**BHAJAN:** Eine Form der Verehrung von jemandes' Gott durch Singen. Es verweist nicht so sehr auf gesprochene Gebete, sondern ist besonders auf Singen bezogen. Man kann Gebete singen, und das wäre Bhajan. Ein Beispiel dafür ist in der christlichen Religion das Singen der Psalmen.

**BHAKTA:** Einer, der Gott verehrt, ein Nachfolger Gottes. Wiederum muß betont werden, daß dies irgendwelcher Gott sein kann, es bezieht sich nicht auf irgend ein besonderes Glaubensbekenntnis oder eine Glaubensmeinung, sondern es ist eine Gattungsbezeichnung.

**BHAKTI:** Ein Akt der Hingebung an seinen Gott. Die Handlung, sich selbst als ein Kind Gottes zu erkennen, als einen Untertan Gottes, und zuzugeben, daß man Gott dienstbar und gehorsam ist.

**BHAVA:** Das ist Sein, Fühlen, Dasein, Gemütsbewegung. Unter menschlichen Wesen gibt es drei Stufen von Bhavas: 1. Die Pashu-Bhava ist die niederste Gruppe von Menschen, die lediglich für sich und für ihr eigenes selbstsüchtiges Vergnügen leben. Sie denken böse und tun anderen Böses an. Sie haben kein Interesse außer an ihrem eigenen gesellschaftlichen und finanziellen Vorteil, und sie helfen niemals anderen in überhaupt irgendeiner Weise. Sie sind die Menschen auf der niedersten Stufe der Entfaltung. 2. Die Vira-Bhava sind die mittlere Gruppe. Sie besitzen Ehrgeiz und wünschen, aufwärts fortzuschreiten. Sie sind stark und haben häufig eine Menge Energie. Leider sind sie selbstsüchtig und tyrannisieren, wenn sie meinen, jemand könnte mehr bekommen als sie. Sie sind der Typ derer, die »Wohltäter sein wollen nicht um der Hilfe für andere willen, sondern so, daß sie als große und heilige Leute bekannt sein sollen, die immer bereit sind, denjenigen zu helfen, die in Not geraten. In Wirklichkeit ist es eine sehr falsche Politik, mit Wohltätern irgend etwas zu tun zu haben, weil sie selbstsüchtige, egozentrische Menschen sind, die einen langen, langen Weg gehen müssen. 3. Diese Gruppe, die Divya-Bhava, ist von viel besserer Art, mit über-einstimmenden Menschen, die rücksichtsvoll, uneigennützig und wirklich daran interessiert sind, anderen uneigennützig zu helfen. Sie werden große Anstrengungen aufwenden, um jenen zu helfen, die Hilfe suchen, und sie tun es nicht aus Eigennutz. Traurig genug ist diese Gruppe gegenwärtig sehr in der Minderheit.<sup>12</sup>

15. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**BODHA:** Das Wissen, welches einem anderen Menschen mitgeteilt werden kann, den man lehrt. Es wird auch als Weisheit oder Verständnis angesehen. Man kann einen Menschen aus einem Textbuch lehren, und ein gewisser Betrag an Wissen wird dann papageienartig aufgenommen, aber das wirkliche Wissen kommt durch »Abgerieben« werden und Übertragenwerden von dem Lehrer auf den Schüler. Es ist Wissen, was durch Nachahmen des Lehrers erworben wird.

**BODHI:** Ein buddhistisches Wort, welches anzeigt, daß man eine klare Würdigung der Natur dessen besitzt, was über diesem Leben ist. Es heißt vollkommenes Wissen, es heißt vollkommenes Verständnis; Wir im Stofflichen sind nur Erdichtungen der Einbildung des Ich, gebildet zu dem Zweck, Erfahrungen zu sammeln.

**BRAHMA:** Ein Hindu-Gott, der häufig mit vier Armen und vier Gesichtern und verschiedene religiöse Symbole haltend dargestellt wird. Aber es gibt noch ein anderes Brahma. Brahma - das ist ein Zustand. Er zeigt an, daß alles in einem Stadium ist, wo der Wechsel durch das Denken aller verkörperten Geiste vollzogen wird, von Geistern, die die Gegenwart und die Zukunft formen, und es bedeutet »sich zu erweitern«, geradeso, wie die Erfahrung aller lebenden Wesen sich ständig erweitert.

**BRAHMACHARI:** Einer, der die ersten klösterlichen Gelübde abgelegt hat. Oder es kann eine geistliche Person sein, die sich den Regeln und Übungen einer Religionsform widmet aber bis jetzt noch keine besonderen klösterlichen Gelübde abgelegt hat.

**BRAHMACHARYA:** Das ist die vierte der Enthaltensamkeiten. Die Dinge, die einem dadurch auferlegt werden, sind Reinheit des Denkens, Reinheit von Wort und Tat, eine Einführung, bei der man Gelübde ablegt, ein eheloses Stadium, so daß man die nötige Erfahrung astralen Wanderns sammeln kann. Es sollte erwähnt werden, daß das letztere Stadium vier getrennte Stufen hat, deren erste diejenige ist, in der das Individuum von einem Lehrer geleitet wird.

**BRAHMALOKA:** Das ist diejenige Daseinsebene, wo solche, die im Erdenleben Erfolg hatten, hingehen, damit sie sich mit anderen in der nächsten Daseinsebene vereinigen mögen. Es ist ein Stadium, wo man in göttlicher Verbindung lebt, während man über frische Erlebnisse meditiert und sich für solche vorbereitet. **13**

## 16. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Es ist in der Tat eine Stufe, wo man sich zur Halle der Erinnerungen begibt und die Akascha Chronik befragt, damit man sehen kann, was man während des letzten Lebens auf Erden vollbracht hat, und was ungetan geblieben ist. Hier ist es, wo man sich mit den Hoch-Erfahrenen beraten kann damit man seine nächste Inkarnation planen möge, um den Schäden der letzten abzuwenden und einen Schritt weiter zur Überwindung seines Karmas zu tun.

**BRAHMA-SUTRAS:** Alle diese Worte kommen aus Indien, und die Brahma-Sutras sind sehr berühmte Aphorismen, die die hauptsächlichsten Lehren der Upanishaden vor einem aufstellen. Die Upanishaden werden unter U und unter V behandelt werden. Es ist eine traurige Tatsache, daß jeder Übersetzer und Erklärer, besonders in der westlichen Welt, seine eigenen Meinungen in seine Übersetzungen und Erklärungen einwirft, die Leute sind nicht damit zufrieden, lediglich zu übersetzen. So kommt es, daß bei den Brahma-Sutras eine Übersetzung mit einer anderen nicht übereinstimmen mag, und wenn man nicht durch die Akascha Chronik das Original zu sehen vermag, kann man traurig irregeführt werden.

**BREATH (ATEM):** Man sollte ihm auch den Namen Pranayama geben, aber dieses Wort sagte der Mehrheit der Menschen nichts, Wir wollen mit dem Wort Atem zufrieden sein. Am Ende dieses Wörterbuches gibt es einen besonderen Anhang der von verschiedenen Atemsystemen handelt, von verschiedenen Übungen in der Atemangelegenheit handelt; so wollen Wir jetzt feststellen, daß Atmen sich auf den Rhythmus bezieht, in dem Wir Luft einziehen, sie anhalten und sie entlassen. Als Beispiel wollen Wir jemandes eigene Zeiteinheit nehmen und dann eine Zeiteinheit zum Einatmen brauchen, vier Einheiten jener Zeit, um den Atem anzuhalten, und zwei Einheiten jener Zeit zum Ausatmen. Das ist ein bequemer Atemrhythmus, um Ruhe herbeizuführen. Als Zeiteinheit könnte man drei Sekunden ansetzen, so daß Wir drei Sekunden lang einatmen, Unseren Atem drei mal vier, das heißt zwölf Sekunden lang anhalten und drei mal zwei, das heißt sechs Sekunden lang ausatmen. Es wird stark angeraten, daß Sie nicht verschiedene Joga-Atemsysteme üben, ehe Sie wissen, was Sie tun, denn solange Sie nicht genaue Kenntnis davon haben, was Sie versuchen und warum, und was die Ergebnisse sein können, können Sie Ihre Gesundheit gefährden. Die Übungen, die am Ende dieses Wörterbuches angegeben werden, sind ganz, ganz unschädlich und sind in der Tat wirklich hilfreich.<sup>14</sup>



17. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**BUDDHA:** Das ist nicht ein Gott, das ist ein Mensch, der die Leben eines Daseinszyklus' erfolgreich vollendet hat, und der durch seinen Erfolg im Überwinden des Karma jetzt bereit ist, zu einer anderen Daseinsebene weiter zu gehen. Ein Buddha ist ein Mensch, der von den Banden des Fleisches frei ist. Der eine, auf den sich häufig als »Den Buddha« bezogen wird, war in Wirklichkeit Siddharta Gautama. Er war ein Prinz, der vor etwa zweitausendfünfhundert Jahren in Indien lebte; er entsagte allem materiellen Besitz, um Erleuchtung zu finden. Er fand Nirvana, was nicht bedeutet, wie es gewöhnlich übersetzt wird, alles voll des Nichts. Wir werden Uns mit Nirvana unter dem Buchstaben N befassen. Jeder von Uns sollte danach streben, Buddhawürde zu erreichen, die ein Daseinszustand ist, ein erhöhter Daseinszustand. Es ist nicht ein Gott. Westliche Menschen werden oft durch »Die Tausend Buddhas« verwirrt. Sie meinen, es gäbe mindestens ein Tausend Götter, was natürlich zu phantastisch ist, um auch nur lächerlich zu sein! Buddhaschaft ist ein Daseinszustand. Man kann Buddhaschaft erlangen, gleichgültig welche Stellung man im Leben einnimmt. Der Fürst und der Müllsammler können jeder rein und heilig sein. Auf dieser Erde hienieden sind Wir wie Schauspieler auf einer Bühne, und Wir nehmen das »Dessin« oder den Stand an, wodurch wir beim Lernen dessen, was Wir lernen müssen, die meiste Hilfe erhalten. Die tausend Buddhas sind alsdann lediglich ein Anzeichen dafür, daß man auf etwa tausend verschiedenen Wegen Buddhawürde erreichen kann. Warum die tausend? Nun, denken Sie an einen kleinen Jungen, der sagt: »Mein Vater? Ach, der hat Millionen davon!« Die Tausend ist dann nur eine Sprachgestaltung. Buddha ist ein Symbol, nicht das geschnitzte Bild eines Gottes. Die Buddhafiguren sind eben nur Mahnungen daran, was Wir sein können, wenn Wir es sein wollen, und wenn Wir dafür arbeiten, es zu sein.

**BUDDHI:** Ein Wort, das Weisheit bedeutet, und Wir müssen Uns immer die Erkenntnis vor Augen halten, daß Weisheit und Wissen ganz verschiedene Dinge sind. Weisheit kommt mit der Erfahrung; Wissen kann erlangt werden ohne die Weisheit, um jenes Wissen anzuwenden, was Wir gewonnen haben. Wir haben Buddhi zu erreichen, was Weisheit ist, ehe Wir zur Buddhaschaft weitergehen können, die Weisheit und Wissen ist.

**BUDDHISM (BUDDHISMUS):** Häufig sehen die Menschen Buddhismus als eine Religion an.<sup>15</sup>

## 18. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

In Wirklichkeit wäre es weit richtiger zu sagen, es ist eine Lebensweise, ein Schlüssel zu leben, eine Art, Unsere Zeit auf dieser Erde zu verbringen, damit Wir keinen verletzen und Unseren eigenen seelischen Fortschritt in kürzester Zeit mit den geringsten Anstrengungen vorwärts bringen sollen. Hier ist Verschiedenes, was man tun muß, und Verschiedenes, was man nicht tun soll. Die Buddhisten beziehen sich darauf (I) als auf Die Vier Edlen Wahrheiten:

1. Es gibt Leiden, und es gibt eine Ursache für jenes Leiden.  
2. Nirvana. Sinn und Stoff befinden sich in einem Zustand ständigen Wechsels. Der Sinn veranlaßt den Geist hinunter zu versinken, als sei er in Lehm gesteckt. Man ziehe den Sinn zurück, und dann erlangt man Nirvana und wird also frei von Leiden und dem Kreislauf von fortgesetzter Wiedergeburt, Leben, Sterben und Wieder-geboren-werden.

3. Der achtfache Pfad, der bedeutet:

Richtige Ansichten                      Richtige Art des Lebensunterhalts

Richtiges Streben                      Richtiges Bemühen

Richtige Rede                          Richtiges Denken

Richtiges Betragen                    Richtige Betrachtung.

Wie bei den meisten Religionen oder Lebensweisen gibt es unterschiedliche Abzweigungen. Gerade wie die christliche Religion eine ganze Horde verschiedener Abzweigungen besitzt, von den Plymouth-Brüdern bis zum römisch katholischen Glauben, so verzweigt sich die buddhistische Fakultät in zwei - sie sind das Hinayana, was Der schmale Weg bedeutet, und das Mahayana, was Der große Weg bedeutet. Das erstere ist ziemlich streng; es vertritt eine enge Auffassung; es führt zur Vollbringung persönlicher Heiligkeit durch Zurückgezogenheit und Ästhetizismus. Dies ist in der Tat ein strenges Leben. Das letztere, Mahayana, zieht es vor, den Vorschriften Gautama Buddhas als einer göttlichen Inkarnation zu folgen. Man könnte sagen, das eine von ihnen ruft den Menschen auf, durch seine eigenen Anstrengungen fortzuschreiten, während das andere sagt, du kannst nur dadurch wirken und fortschreiten, daß du dem genauen und nicht abweichenden Beispiel eines anderen folgst.

### C

**CAUSAL BODY (BEGIERDELEIB):** Für solche, die große Worte gernhaben, ist dieser der Anandamaya-kosha oder, falls Sie es in noch einer anderen Sprache anstatt in einfacher, schlichter Ausdrucksweise vorziehen, könnten Sie es als den Karana Sharira bezeichnen.16

## 19. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Der ursächliche Leib ist der erste der mannigfaltigen Körper, mit denen wir belastet sind. Denken Sie sich Uns, als seien Wir ein Satz von Kästen, einer im anderen, oder denken Sie sich Uns als irgend etwas, wovon ein in das andere hinein paßt, es könnte eine Sammlung jener Kaffeetischchen sein, oder Schachteln oder Schubladen, irgend etwas, was einen kleinen Gegenstand abgibt, dann einen größeren außen herum und einen größeren um jenen herum und so weiter. In dieser Weise sind Unsere verschiedenen Körper angeordnet. Der ursächliche Leib ist der allerinnerste, und er ist derjenige, der mit den Vorgängen beginnt, durch die Wir Erfahrungen im Stofflichen sammeln. Dieser, der Begierdeleib, ist der Leib der Verkörperung, und er ist der, der alle jene bekannten Sorgen verursacht, die mit dem Stofflichen verbunden sind, Gelüste verschiedener Arten, zahlreiche aufregende Wünsche, schreckliche Habgier und die gewöhnlichste von allen, Selbstsucht. Wir haben so zu leben, daß für Uns keine Notwendigkeit besteht, einen Kausalkörper zu besitzen, denn wenn Wir Uns ohne einen Begierdeleib einrichten können, müssen Wir nicht mehr zu dieser Erde zurückkommen, noch zu anderen materiellen und unangenehmen Welten gehen.

**CHAITANYA:** Ein Zustand, wenn das seelische Bewußtsein gerade erweckt worden ist und man wachsam und bereit ist, aufwärts fortzuschreiten, indem man die ersten Schritte unternimmt, den Begierdeleib hinter sich zu lassen. Chaitanya zu erreichen, bedeutet anstrengende Arbeit, mühsames Lernen, ständige Meditation und Betrachtung. Wenn die Bedingungen richtig sind, sind die sechs Chakras angeregt und kommen zu Bewußtsein, wobei sie einem Gewahrwerden von eines' Bestimmung geben, ein Verständnis dessen übermitteln, was sein muß, ehe man schnell fortschreiten kann.

**CHAKRAS:** Wir sollten Uns auf die sechs Chakras konzentrieren. Entlang Unserem Rückgrat befinden sich wie Räder, die an Unserer Wirbelsäule aufgereiht sind, die sechs menschlichen Chakras oder Mittelpunkte psychischen Bewußtseins. Es gibt verschiedene Zentren, die Unseren Begierdeleib mit Unseren höheren Körpern in Verbindung halten, in Verbindung mit Unseren höheren Zentren. Manche Leute nennen diese Chakras lieber Lotusse. Andere heißen sie Räder. Manche Religionen machen ein stilisiertes Symbol, das man als Rad oder als Lotus wiedererkennen kann, was von jemandes dichterischer Einbildung abhängt. Es gibt sechs Chakras entlang dem Rückgrat und ein siebentes im Mittelpunkt des Großhirns.<sup>17</sup>

## 20. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Es gibt zwei weitere, was zusammen neun ausmacht, aber die meisten Menschen haben noch nicht den Stand erreicht, wo sie Kenntnis von neun aufnehmen können, so wollen wir uns mit den strenggläubigen und gewöhnlich angenommenen sieben befassen. Wenn man die Aura sehen kann, kann man alle die Farben erblicken, die von diesen verschiedenen Chakras herauswirbeln, und natürlich sind die Farben und die aurischen Ausstrahlungen aller Arten zwischen Mann und Frau verschieden. Das erste Chakra befindet sich an der Basis des Rückgrats nahe dem Ausscheidungsorgan. Das zweite ist in Höhe der Genitalien, das dritte befindet sich am Nabel, das vierte nähert sich der Höhe des Herzens, das fünfte kommt an der Höhe der Kehle, und das sechste ist in Augenbrauenhöhe. Die Mythologie stellt fest, daß der niedrigere Mensch im niedrigsten Teil des Rückgrats verweilt und erst, wenn der Mensch fähig ist, die Kundalinikräfte in das Herzchakra zu erheben, ist er fähig, Fortschritt gewahr zu werden. Der Mensch muß seine seelischen Kräfte in das sechste Chakra senden, bevor er fähig ist, irgendeinen wirklich befriedigenden Fortschritt zu machen, und wenn man über das siebente gelangen kann, dann weiß man ganz sicher, daß man zum letzten Mal auf Erden lebt.

**CHAN:** Dies nun bedeutet Meditation. Es ist ein Wort, was von den japanischen Zen-Buddhisten benutzt wird. Ursprünglich hieß das Wort Channa, und dann bezeichnete es, daß die betreffende Person augenblickliche Wahrnehmung der Wahrheit erfahren hatte. Sie könnten sagen, daß jemand, der Channa hatte, eine Offenbarung erlebt hatte.

**CHANG:** Das Gegenteil von künstlich, das Gegenteil von unnorm. Das, was völlig normal, völlig Norm ist. Es ist ein Wort aus dem chinesischen taoistischen Glauben.

**CHANISM:** Eine Theorie, nach der man den Stand der Buddhaschaft durch plötzliche Erleuchtung, durch einen Blitzstrahl der Offenbarung erlangen kann. Anhänger des Chanismus widmen sich ständiger Meditation über die Grundsätze und Regeln der ewigen Wahrheit in der Hoffnung, diese plötzliche Offenbarung zu empfangen.

**CHARMS (TALISMANE):** Manche Leute sehen Talismane als unnützen Aberglauben an, sie betrachten Talismane als kleine Schmuckstücke, die die Leichtgläubigen in der Hoffnung, ihr Glück zu wenden, kaufen. **18**

## 21. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Nun, wenn Sie in irgendein Andenkengeschäft gehen und kaufen einen Talisman, ist es gradeso, wie wenn Sie Ihr Geld wegwerfen. Aber wenn Sie einen besonders bereiteten Talisman besitzen, bereitet, das heißt von einem Menschen, der weiß, wie das gemacht wird, dann ist der Talisman wirksam. Es bedeutet, daß man eine Gedankenform aufzubauen und sie in den Talisman zu versetzen hat, sehr in der Weise, wie die Ägypter der Antike ihre einbalsamierten Pharaoen schützten. Wir werden Uns damit unter Talismane mehr befassen.

**CHENG:** Die Ehrenhaftigkeit und Aufrichtigkeit, die jemandes' wahren Selbst angeboren ist. Man muß Cheng erlauben zu wachsen und sich zu entfalten, ehe man irgendeinen wesentlichen Fortschritt machen kann. Wenn Wir Habgier, Gelüste und Selbstsucht abschneiden, wie man die harte Schale von einer Nuß entfernt, können Wir zu dem Kern innen gelangen. Menschen sind in eine harte Schale eingeschlossen, und sie müssen jene Schale abwerfen, ehe sie fortschreiten können.

**CHI:** Das ist Lebenskraft. Alles, was innerhalb des Wirkungskreises der Materie kommt. So haben Wir Chi, die Atemkraft, die auf der untersten Ebene der ätherischen Kraft entspricht, und, dann höher, der aurischen Kraft.

**CHIT:** Bewußtsein, eine ziemlich leere Art von Bewußtsein. Es ist ein Fehlen irgendwelchen bestimmten Gewährwerdens. Man könnte sagen, es heißt bewußt sein, ohne einen bestimmten Zweck für jene Bewußtheit zu haben, ohne irgend etwas durch jenes Bewußtsein zu lernen.

**CHITTA:** Das ist der untere Sinn. Es gibt drei Teile des Sinnes, oder es möchte besser sein zu sagen Sinn-Stoffes. Der erste heißt Manas; der zweite heißt Buddhi, und der dritte heißt Ahamkara. Der erste ist natürlich der niederste. Alles, was in den unteren Sinn kommt, geht zum Aufbewahren und Sortieren und möglicherweise zum späteren Gebrauch in das Unterbewußtsein ein. Es sollte sich daran erinnert werden, daß Wir in Unserem Unterbewußtsein das Wissen aller Menschheit besitzen, aber durch Unvollkommenheiten, das heißt, Wir haben sehr unvollständige Erinnerungen, können Wir nicht hinuntergelangen zu all dem Wissen, was Wir besitzen.

**CHOICE (WAHL):** Es ist unglücklich, daß in dieser Welt die Menschen versuchen, andere zu beeinflussen. Die Christen, zum Beispiel, versuchen Nichtchristen dazu zu beeinflussen, die Religionen oder die Glaubensmeinungen zu wechseln.<sup>19</sup>

## 22. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Es scheint, daß ein Mensch eines bestimmten Glaubens seiner Glaubensmeinungen überhaupt nicht sicher ist, und so muß er versuchen, andere zu dem gleichen Glauben zu überreden in der Hoffnung, es wird bedeuten, daß in Zahlen Sicherheit liegt. Es ist unrecht, jemandes freie Wahl des Lebenspfades und der Geistlichkeit zu beeinflussen. Wenn jemand immer Beweise verlangt, dann sollte jene Person unbeachtet gelassen werden. Es bedeutet, daß die Person nicht bereit ist, einen besonderen Pfad einzuschlagen. Jemanden zu zwingen, gegen seinen oder ihren Willen einen bestimmten Pfad einzuschlagen, ist nutzlos, es fügt nur Zwang zu dem Karma der Person hinzu und tut niemandem gut. Also, Sie alle, die Sie Wohltäter sind, denken Sie daran, daß Sie beim Versuchen, den Pfad eines anderen zu beeinflussen, oder beim Versuchen, eine Belehrung zu erzwingen, sich selbst Leid zufügen.

**CITY OF NINE GATES (STADT DER NEUN TORE):** Viele okkulte oder metaphysische Bücher beziehen sich auf die Stadt der neun Tore. Es ist eine Vorrichtung um denjenigen, die flüchtig durch okkulte Literatur blicken wollen, ohne echtes Interesse daran zu haben, ohne ein echtes Wissen über den Gegenstand zu besitzen, das zu durchkreuzen. Es ist eine Vorrichtung, um die Oberflächlichen, die Unentfalteten und die lediglich Neugierigen zu blenden. Die Stadt der neun Tore ist natürlich der physische Leib, der neun Hauptöffnungen hat, zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher usw. Die anderen Öffnungen brauchen nicht einzeln erwähnt zu werden, da Sie sie kennen sollten. Durch jedes der neun Tore können Feinde kommen, die des Menschen Fortschritt illusorisch machen. Zum Beispiel kann ein sehr guter Mensch von »dem Feind« versucht werden, der durch seine Augen herein kommt; er mag einen Anblick sehen, der seine unrechten Wünsche reizt, Wünsche, von denen er meinte, er hätte sie überwunden. Er könnte finden, daß »der Feind« durch seine Nasenlöcher eintritt, so daß es Gerüche gäbe, die seine Gefräßigkeitssinne ungebührlich aufstörten. Es muß jedoch festgestellt werden, daß es auch möglich ist, durch den Gebrauch der neun Tore anstelle von deren Mißbrauch sehr zufriedenstellend fortzuschreiten.

**CLAIRVOYANCE (HELLSEHEN):** Wahres Hellsehen bedeutet, daß jemandes Astralleib aus dem physischen Körper gelangen kann und dann in Dimensionen zu blicken vermag, mit denen man während des Verweilens im physischen Leib nicht in Verbindung kommen kann.<sup>20</sup>

Der Durchschnittsmensch kann physisch nur solche Dinge sehen, die im Bereich seiner Augensicht sind; er mag in einem Zimmer umherblicken und

### 23. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

einen Stuhl, einen Tisch und eine Wand sehen, aber das, was im Zimmer jenseits ist, ist auch jenseits seiner Sicht. Beim Hellsehen kann man Dinge durch die Wand sehen, als gäbe es keine Wand, oder als sei da, bei solchen mit minderer Fähigkeit, statt deren ein grauer Nebel. Wenn man in den astralen Zustand gelangt, kann man die Akascha Chronik zu Rate ziehen und jeglichen Zwischenfall erblicken, der vorgekommen ist, oder jeglichen Zwischenfall, der vorkommt. Man kann auch die Wahrscheinlichkeit für die Zukunft sehen, das heißt, man kann sehen, daß jemand im Begriff ist, Glück oder Unglück zu haben. Hellsichtigkeit kann entwickelt werden, sie ist das Anrecht von Männern und Frauen, und bevor Männer und Frauen so selbstsüchtig wurden und Kräfte für ihren eigenen Vorteil benutzten, war jedermann hellichtig.

**CONCENTRATION (KONZENTRATION, -SAMMLUNG):** Das ist der Vorgang, seine volle Aufmerksamkeit einer Sache zu widmen, es mag etwas Physisches sein oder etwas Unberührbares sowie eine Idee. Man sollte sich nach gewissen festgesetzten Regeln konzentrieren, was bedeutet; daß eines' Aufmerksamkeit streng die Sache in ihren Mittelpunkt stellen sollte, auf die man sich zu konzentrieren wünscht. Zur Versinnbildlichung ziehen Sie eine Kerze in Betracht. Stellen Sie eine angezündete Kerze vor sich hin, sitzen Sie in irgendeiner Stellung, die bequem ist, und denken Sie an jene Kerze, denken über sie nach, indem Sie verschwommen in ihre Richtung blicken aber ohne in Wirklichkeit die Kerze zu sehen. Wie sieht die Kerze aus? Ist irgendein Geruch an ihr? Wie wurde sie gemacht? Was ist die Natur der Flamme? Wie wird die Flamme unterhalten? Und wenn die Kerze brennt, und es ist festgestellt, daß Materie unzerstörbar ist, was passiert mit der Kerze, wenn sie in Flammen aufgeht? Wenn Sie auf diesen Richtlinien denken, können Sie Ihre Konzentrationskräfte erheblich entwickeln. In Tibet pflegt sich ein Mönch mit einem brennenden Stück Weihrauch auf seinem Kopf zu konzentrieren. Er hat eine Konzentration sogar aufrecht zu erhalten, wenn der brennende Weihrauch anfängt, die Haut seines geschorenen Schädels anzusenken. Ein diensttuender Mönch wird natürlich den Weihrauch wegnehmen, ehe irgendein Leid geschieht, aber der Mönchsschüler soll ihn nicht wegnehmen; falls er es tut, zeigt es, daß seine Konzentration nicht ausreichend ist.

**CONTEMPLATION (BETRACHTUNG):** Betrachtung tritt oft dafür ein, wenn die Meditation endet.<sup>21</sup>

Man mag über einen bestimmten Gegenstand meditieren, und dann mag man

## 24. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

finden, daß man am Ende der Unterrichtung betreffs der Sache, über die man meditierte, angelangt ist. Dann tritt Betrachtung dafür ein. Man kann über die Schönheit der sinkenden Sonne nachdenken, oder man kann Betrachtungen über den Grund einer besonderen oder absonderlichen Handlung eines Menschen anstellen.

Betrachtung ist grundlegend von zweierlei Arten:

1. Kundige, in welcher über einen stofflichen Gegenstand oder eine Sache nachgedacht wird. Oder.

2. Nicht-kundige, in welcher man bei Dingen des Geistes jenseits von des Menschen materiellen Wahrnehmungsvermögen verweilt, aber man muß besonders entfaltet, besonders seelisch reif sein, ehe man sich mit nicht-kognitiver Betrachtung befassen kann.

**CULT (KULT):** Oft pflegt ein Mensch mit geringem Wissen oder dürftigem seelischem Wahrnehmungsvermögen sich einzubilden, er oder sie sei ein Großer Lehrer und wird dann durch Propaganda eine kleine Gruppe von Leuten zusammen bekommen, denen er oder sie die große Wahrheit auslegt, die durch diese oder jene Methode oder unmittelbare Stimme oder automatisches Schreiben oder etwas anderes empfangen worden ist. Es ist tragisch, daß diese Gruppen oft die Großen Wahrheiten zerstören. Sie bestehen lediglich, um den verzückten Ideen irgendeines Menschen Vorschub zu leisten, der bloß Den Pfad angetreten hat. Man sollte nur einer Gruppe oder einem Kult beitreten, wenn man ganz sicher ist, daß man recht tut. Es gibt genug orthodoxe Religionen - jüdisch, christlich, buddhistisch oder was immer Sie mögen - ohne alle diese aufspringenden Nebenkulte. Allzuoft wird ein Kult als geldbringende Vorrichtung angesetzt, um die Leichtgläubigen auszuplündern. Während man dem zustimmen muß, daß ein Lehrer nötig hat, Geld zu bekommen, damit Essen und Kleidung gekauft werden kann, so können Sie doch, wenn der Lehrer seinen oder ihren Namen als Grundlage dafür benutzt, Mitglieder zu bekommen, oder wenn er oder sie betont, daß der Lehrer die Hauptsache ist, sicher sein, daß da etwas nicht stimmt. Der Name des Lehrers ist belanglos; alles: worauf es ankommt, ist, was der Lehrer tatsächlich lehrt. Ist es gut? Befriedigt es Ihre Bedürfnisse? Erfordert es, daß sie große Geldsummen bezahlen, ehe Sie zur nächsten Zusammenkunft oder zur nächsten Stunde gehen? Falls dem so ist, seien Sie vorsichtig, es kann eine geldbringende Schiebung sein.<sup>22</sup>

Wenn Sie im Zweifel sind, warum sollten Sie nicht einen Geistlichen der



25. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Religion aufsuchen, in der Sie geboren wurden ? Wenn Sie entschlossen genug sind, können Sie einen höheren Geistlichen der Religion aufsuchen, in der Sie geboren wurden. Aber hier wird gewünscht, eine feierliche Warnung vor Kulte zu erlassen, die vorgeben, alle Arten Magie zu lehren, die vorgeben, alle Arten Bekundungen zu geben aber nur, wenn Sie genug bezahlen. Denken Sie daran, es kann Ihre geistige Gesundheit sein, die leidet.

**D**

**DAMA:** Das ist ein Wort, welches sich auf das Beruhigen der zehn Organe des Sinnes und der Tätigkeit bezieht, denn es ist offensichtlich, daß man erst dann in der Lage ist, entsprechend zu meditieren oder zu betrachten, wenn man seine Sinnes- und Handlungsempfindungen beruhigen kann. Dama zu erlangen ist eine der sechs Kenntnisse, und darauf wird sich später unter dem Buchstaben S bezogen.

**DEATH (TOD):** Das ist im okkulten Sinne die Abtrennung der Silberschnur, was den Astralleib oder die Seele von dem physischen Körper scheidet. Es gibt nichts, was beim Tod zu fürchten wäre, weil Tod so natürlich ist wie Geburt. Tod ist in der Tat der Vorgang des Wiedergeborenwerdens in einer anderen Daseinsebene. Es ist eine Vorsorge der Natur, daß Menschen normalerweise Angst haben zu sterben. Es gibt eine eingewurzelte, arteigene Todesangst, und das ist nötig, denn wenn die Leute wüßten, wie einfach Sterben wirklich ist, gäbe es mehr Selbstmörder, und das wäre eine üble Sache, denn sobald ein Selbstmörder auf die andere Seite des Todes gelangt, wird der arme Kerl in einen anderen Körper zurückgeschoben -als Baby natürlich -und hat dann seine zugewiesene Spann zu leben. Für jeden Menschen, der zur Erde kommt, sind die Tage numeriert, das heißt, seine Geburtszeit ist bekannt, und eine Todeszeit ist bekannt. Wenn demnach jemand Selbstmord begeht, wird er in den Körper eines Babys gesteckt und zur Erde zurückgesandt, und falls er nur wenige Monate zu leben hatte, dann könnte er totgeboren wiedergeboren werden; falls er zwei oder drei Jahre zu leben hatte, dann stürbe das Kind mit zwei oder drei Jahren. Der Tod ist etwas Gutes. Es wäre unerträglich zu denken, man lebte auf dieser umnachteten Erde in Ewigkeit. Tod ist Befreiung von den Schlingen der Erde, er befähigt einen, sich zu entfalten und Unser Über-Ich auszubilden.**23**

**DEHA:** Das bedeutet in Wirklichkeit »Jemand, der einen Körper hat«. Der

## 26. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Mensch hat drei grundlegende Körper, den dichten, den feinen oder nicht so dichten und den ursächlichen, aber Wir werden das ausgedehnter unter dem Buchstaben U behandeln. Der Leib ist das Mittel, wodurch die unsterbliche Seele oder das Über-Ich Erfahrung aus einem physikalischen Leben sammeln kann. Der Körper ist lediglich ein Instrument oder eine Marionette. Sie mögen gerne mehr darüber lesen wollen unter dem Buchstaben P - Planes of Existence.

**DEITY (GOTTHEIT):** Schriften aller Art erklären »Du sollst keine geschnitzten Bildnisse anbeten«. Aber ein Bild oder Bildnis von irgendeiner heiligen, verehrten Gestalt zu besitzen, heißt nicht unumgänglich ein geschnitztes Bildwerk verehren. Das Abbild erinnert einen an das, was man werden kann, vorausgesetzt, man versucht es angestrengt genug. Gleicherweise kann ein heiliges Bild oder heiliges Bildwerk, dem man zugetan ist, als sehr einwandfreier Sammlungspunkt wirken, wenn man sich mit Meditation oder Betrachtung befaßt. Das ist der Grund, warum manche Menschen zuhause einen persönlichen Altar haben mit vielleicht einer Photographie oder einem Bildwerk oder irgend einem Bild - es wirkt als beruhigender Einfluß und versetzt einen in die richtige Gemütsverfassung. Man kann seinen Sinn darin üben, zum Ausschluß weltlicherer Dinge an den geheiligten Gegenstand zu denken. Geheiligte Abbildungen oder heilige Bildnisse sind annehmbar und zulässig, vorausgesetzt, sie werden als Mahner gebraucht und nicht als Gegenstände sinnloser Anbetung. Es muß darauf hingewiesen werden, daß Christen ein Kruzifix nicht unumgänglich als Anbetungsobjekt benutzen sondern als Gegenstand der Mahnung.

**DEVA:** Ein Deva ist ein Göttliches Wesen, jemand, der sich jenseits des menschlichen Zustandes befindet. Jeder, der den nötigen Grad der Erleuchtung und Reinheit erlangt hat und nicht länger auf dieser Erde lebt, könnte ein Deva sein. Naturgeister und von Menschen gemachte Gedankenformen sind nicht und können niemals Divas des menschlichen Typus' sein, obwohl natürlich Naturgeister und Tiergeister ihre eigenen Gruppendifivas besitzen.

**DEVILS (TEUFEL):** Dieses Volk ist das Negativ von dem Positiv des Guten. Es folgt daraus, falls es keine Teufel gäbe, gäbe es keine Götter! Wenn Wir ein Positiv haben, müssen Wir ein Negativ haben, anders könnte das Positiv nicht bestehen.<sup>24</sup>

Wenn Sie eine Batterie besitzen, können Sie nicht gerade nur ein positives

## 27. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Endstück haben, weil kein Strom flösse; Sie müssen ebenso gut ein negatives Endstück haben, um den Umlauf zu vervollständigen. Teufel sind nötig, und sie tun eine ganze Menge Gutes; sie erinnern einen daran, daß es viel besser ist, auf der Seite des Guten zu sein als in die Hände von Teufeln zu fallen, die angeblich recht unfreundlich sind. In Wirklichkeit gibt es eine sehr reale Kraft des Bösen. Das Böse ist eine mächtige, greifbare Kraft. Ich seh gut und schlecht als so etwas an, wie wenn man versucht, einen sehr, sehr steilen Hügel in einem Auto hinaufzuklettern. Der Hügel ist so steil, daß Sie die ganze Zeit über im untersten Gang fahren müssen, und Sie fürchten, daß Ihr Auto stehen bleiben wird und die Bremsen nicht halten könnten und Sie also zurückfahren werden. Jedoch, das ist ein persönlicher Gedanke. Lassen Sie es als Tatsache festgestellt sein, daß Böses und Teufel nötig sind, denn anders gäbe es keinen Antrieb zum Guten, es gäbe in der Tat keinen Maßstab, mit dem Wir Gutes messen könnten.

**DHANURASANA:** Manche Leute scheinen aus absonderlichen, eigenen Gründen gerne verschiedene Stellungen auszuprobieren. Obgleich ich von diesen nie den geringsten Nutzen erblickt habe, ist hier eine, die zu versuchen Sie wünschen mögen, falls Ihnen danach ist, also sollten Sie einem Doktor oder Chiropraktor etwas Gutes antun. Vergewissern Sie sich, daß Sie oder Ihre Verwandten seine Telephonnummer wissen, ehe Sie anfangen. Dieses Dhanurasana ist eine Jogastellung, manchmal die Bogenstellung genannt. Wenn Sie sie wirklich ausprobieren wollen, legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden, bringen Sie Ihre Beine rückwärts auf Ihren Hals zu, so daß Ihre Hände die Knöchel festhalten können. Dann ziehen Sie sich zusammen, so daß Ihr Kopf und Ihre Brust vom Boden weg sind. Ziehen Sie fester, so daß Ihre Beine und das meiste Ihrer Unterschenkel auch vom Boden weg sind. Dann schaukeln Sie ziemlich sinnwidrig auf einem etwas verletzbaren Teil ihrer Anatomie. Versuchen Sie das ein paar Mal, und danach versuchen Sie zu entscheiden, was der Sinn davon ist. Es sollte hier bemerkt werden, daß man gut sein kann - man kann sehr gut sein - ohne alle diese gymnastischen Verrenkungen, die lediglich ein schaustellerisches Kunststück sind.

**DHARMA:** Dieses Wort kann Verdienst, gute Moral, Rechtschaffenheit, Wahrheit oder eine Lebensweise anzeigen. Seine wahre Bedeutung jedoch ist »Das, was Deine wahre Natur enthält«.25

Es bedeutet, daß man eine Lebensweise aufnehmen sollte und jene

## 28. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Lebensweise aufrecht erhalten, ohne von den hohen Normen zurückzugleiten, die man sich vorher gesetzt hat. Im Buddhismus bedeutet Dharma, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen.

**DHAUTIS:** Das ist ein Wort, was Reinigen bedeutet. Für einen westlichen Menschen ist es tatsächlich ein sehr gefährlicher Vorgang und sollte nie, nie, niemals ausgeführt werden außer unter der engsten Überwachung von jemandem, der zu einem sehr hohen Stand geschult worden ist und den Schaden kennt, der verursacht werden kann, falls es unvorsichtig gemacht wird. Dhautis ist ein System der Reinigung des physischen Leibes und verleiht keinerlei psychische Fähigkeiten. Gewisse Menschen in Indien verschlucken Luft und stoßen sie gewaltsam in verschiedenen ungewöhnlichen Weisen aus. Danach verschlucken sie Wasser und stoßen das in den gleichen ungewöhnlichen Weisen aus. Manche der diesbezüglichen Praktiker in Indien verschlingen einen schmalen Tuchstreifen, wobei sie natürlich ein Ende sicher festhalten. Sie schlucken das andere Ende des Tuches, bis eine sehr beträchtliche Länge im Magen ist. Dann reiben und schlagen sie den Magen, wonach sie das Tuch herausziehen, dem alle Arten von Dingen aus dem Magen und der Kehle anhängen. Eine andere Stufe ist, wenn die Person einen Faden durch die Nasenlöcher zieht und ihn zum Mund herausbringt. Der Faden wird in ganz der gleichen Weise rückwärts und vorwärts gezogen, wie man einen Kamin reinigen würde. Dies sollte gänzlich unterlassen werden, und es wird hier erwähnt, damit Sie gewarnt worden sind, es gänzlich sein zu lassen.

**DHYANA:** Das ist eine Meditation oder eine tiefe Form der Konzentration. Es ist ein ungebrochener Gedankenstrom auf das zu, worauf man sich konzentriert. Es ist ein Wort, was im Raja Joga als das siebente der Acht Glieder bekannt ist.

**DIET (DIÄT):** Diät bezieht sich gewöhnlich auf Nahrung, obwohl es so etwas wie eine seelische Diät gibt. Aber indem man das Wort anwendet, um auf Nahrung zu verweisen, mag festgestellt werden, daß viele Leute alle Arten merkwürdiger Ideen von Diät haben. Manche sind strikte Vegetarier, manche essen Fleisch. Meine eigene Ansicht ist, daß der Mensch auf der gegenwärtigen Stufe ein fleischfressendes Tier ist, wenn sie also das Bedürfnis nach Fleisch empfinden, - essen Sie Fleisch.**26**

Man sollte sich nicht überessen, man sollte essen um zu leben und nicht leben

## 29. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

um zu essen. Falls man okkulte Studien betreibt, sollte Knoblauch und alles Bittere und Saure vermieden werden. Diät ist eben nur eine Annäherung des gesunden Menschenverstandes an das, was man essen sollte. Essen Sie nicht allzuviel, trinken Sie nichts Berauschendes, denn das zu tun heißt, den Tempel der Seele entheiligen und den Astralleib aus dem physischen Körper treiben. Leider ist die Stufe, in die der Astralleib hineingetrieben wird, als das untere Astrale bekannt, welches entschieden unangenehm sein kann. Manche Menschen sind inbrünstige Vegetarier, sie wollen kein Fleisch essen, weil sie denken, daß irgend ein Tier getötet werden muß. Nun, warum wollen diese Menschen eine Krankheit heilen? Bazillen oder Viren sind Tiere eines gewissen Typs, und um eine Krankheit zu heilen, müssen Sie die Keime töten, und wieso wissen sie, daß ein Kohl kein Gefühl hat? Russische Wissenschaftler sind mit einer Anregung hervorgetreten, wonach alle Gemüse Gefühl besitzen. Falls Sie die Empfindung haben, Sie sollten ein Sonderling sein und unterlassen, irgend etwas zu essen, was getötet werden muß, ist der beste Weg zu verhungern, weil sie zufällig in einen Salat mit Gefühl beißen könnten.

**DIKSHA:** Das ist die Handlung, einen Schüler in geistliches Leben einzuweihen und wird durch einen zuständigen Lehrer oder Guru ausgeführt. Es mag hier erwähnenswert sein, daß der Lehrer oder Guru wirklich derjenige ist, der sagen sollte, wann eine Einweihung ausgeführt wird. Aus persönlicher Erfahrung mag festgestellt werden, daß Schüler immer ihre eigenen Fähigkeiten, ob seelische oder anderweitige, überschätzen.

**DIMENSIONS (DIMENSIONEN):** Die Leute reden über die vierte Dimension oder die fünfte Dimension und darüber hinaus. Die Leute sagen, Wir befinden Uns auf einer dreidimensionalen Welt. Leider ist es nicht möglich, die vierte, fünfte, sechste, siebente, achte oder neunte Dimension mit jemandem zu besprechen, der in einem dreidimensionalen Dasein lebt. Damit können Wir Uns jedoch nicht zufrieden geben, so wollen Wir Uns in die Lage einer eindimensionalen Person versetzen. Ein eindimensionales Wesen könnte nur auf einer Linie existieren. Wenn Sie auf ein Stück Papier die dünnste Linie ziehen, die Sie ermöglichen können, und Sie stellen sich vor, daß ein Graphitteilchen aus Ihrem Bleistift jemand ist, der auf jener eindimensionalen Welt lebt, und dann seien Sie dessen eingedenk, daß jenes Graphitstück Unsere Person ist. Unsere Person lebt alsdann auf jener Linie, und jene Linie ist das ganze Weltall für solch eine Person.**27**

Wenn Sie aus einem Ende der Linie A machen und aus dem anderen Ende B,

### 30. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

dann werden Sie sehen, daß jene Person von A, was Geburt ist, fortschreiten kann nach B, was Tod ist. Die Person wird sich nur vorwärts bewegen können, sie können nicht rückwärts gehen, weil das ein Fortbewegen in die Vergangenheit wäre. Angenommen, Sie könnten einen Punkt oder vielleicht einen Finger auf jene dünne Linie setzen, dann sähe die Person in jener eindimensionalen Welt Erscheinungen an ihrem Himmel. Sie sähe nur denjenigen Teil Ihres Fingers, der tatsächlich mit der Linie in Berührung wäre, und es wäre unmöglich, sich vor Augen zu stellen, wie Sie aussähen, in jener gleichen Weise, wie es den meisten Menschen in dieser Unserer dreidimensionalen Welt unmöglich ist, sich vor Augen zu stellen, was hinter der sogenannten > fliegenden Untertasse < ist. Wenn Wir weitergehen zu einer zweidimensionalen Welt, was bekämen wir? Es wäre eine ebene Oberfläche, und die Bewohner müßten platte Figuren sein. Angenommen nun, Sie ziehen um eine dieser Gestalten herum eine Linie, die würde sich für sie als Schranke erweisen, weil die Linie Dicke haben wird, und für einen vollkommen platten Menschen wäre Höhe jenseits seines Begreifens. Wenn er versuchte, diese Bleistiftlinie hinauf zu klettern - die für ihn natürlich eine beträchtliche Höhe wäre - hieße es das Gleiche wie sich in den Weltraum hinaus zu begeben. Unser plattes Wesen wäre nicht fähig, auf die Linie herunter zu blicken und zu sehen, daß sie verhältnismäßig flach wäre. Also wäre eine Linie oder ein Winkel ein erstaunliches Wunder für ein plattes Wesen. Übrigens versuchen Sie nur einmal Folgendes, falls Sie bezweifeln, was ich sage: Halten Sie einen Bleistift in einer Höhe mit Ihren Augen derart, daß der Bleistift sich längs zu Ihnen befindet. Dann halten Sie dahinter einen anderen Bleistift Ende an Ende. Sie werden jenen Bleistift nicht sehen können, weil er durch die Linie des ersten Bleistifts verborgen wird. Also werden Sie sich in der Lage Unseres platten Wesens befinden, und bevor Sie den zweiten Bleistift sehen können, werden Sie in eine andere Dimension einzutreten haben, das heißt, Sie werden unter die Höhe des Bleistifts hinabgehen müssen oder sich über sie erheben, damit Sie hinauf oder herunter blicken und perspektivisch sehen können. Die vierte Dimension ist in Wirklichkeit, wo Wir in das Astrale gewandert sind, weil Wir dann andere Fähigkeiten besitzen, und obwohl wir vollständig existieren können, obwohl Wir ausgesprochen existieren, können wir von Menschen dritter Dimension nicht gesehen werden außer als Geist.28

**DIRECT COGNITION (UNMITTELBARE ERKENNTNIS):** Das ist volles

### 31. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Erfassen, Gewährwerden dessen, was nicht gelehrt werden kann. Man kann kein vollständiges Erfassen der vierten Dimension bekommen oder davon, was für ein höheres Ich Unser Über-Ich ist, dieweil man sich im Körper befindet, noch kann eine andere Person Uns unumgänglich von irgendetwas damit Verbundenem, noch von einem Gott überzeugen. Wir müssen durch unmittelbare Erkenntnis wissen, durch direktes Erfassen.

**DISASSOCIATION (VERBUNDSTRENNUNG):** Manche Menschen haben einen losen Astralleib, und wenn die Person im Ieiblichen Zustand Wachträumen nachhängt, kann er oder sie sich in Physisch und Astrales teilen. Vor einigen Jahren gab es in Frankreich einen Fall, wo eine unglückliche Lehrerin diese bemerkenswerte Eigenschaft besaß, daß sich ihr physischer und seelischer Körper trennten, wenn sie von einem Gegenstand ganz in Anspruch genommen war. Es schuf eine Menge Aufruhr bei ihren Schülern, wenn sie zwei Lehrerinnen sehen konnten, offenbar Zwillinge. Schließlich kam es zur Kenntnis der Schulbehörde, und die Lehrerin wurde keine Lehrerin mehr. Diese Verbundstrennung kann sich auch auf einen geistigen Zustand beziehen, in welchem jemand nicht fähig ist, geistige Vorgänge zu kontrollieren.

**DISEMBODIED (ENTKÖRPERT):** Wenn Wir astral wandern, befinden Wir Uns in dem entkörpernten Zustand, das heißt, Unser Astrales wird von dem Physischen disassoziiert, und Wir sind nur durch die Silberschnur verbunden. Denken Wir an Uns selbst, so sind Wir in dem verkörperntem Zustand, das heißt, der verkörperte Zustand ist etwas Zeitweiliges und dauert nur Unser Verweilen auf Erden aus. Der entkörpernte Zustand bedeutet, was er sagt - aus dem Körper. Wir müssen aus dem Körper gelangen um zu wissen, was Wir sind, was Wir tun, und wohin Wir gehen.

**DIVINITY (GÖTTLICHES WESEN):** Das ist eines der sehr alten ursprünglichen Sanskritworte. Es geht auf die frühesten Tage der Menschheit zurück. Es bedeutet »leuchten«. Oft pflegt ein Diva oder ein gottähnlicher Mensch als »Der Leuchtende« bekannt zu sein. In Verbindung damit mag es Sie interessieren sich daran zu erinnern, daß das Gesicht Moses', als er vom Berge herabstieg, leuchtete, und er mußte sein Antlitz verschleiern, damit das leuchtende Licht vor dem gemeinen Blick verdunkelt wurde.

**DREAMS (TRÄUME):** Eines der mißverstandenen von allen Dingen.<sup>29</sup>

Infolge der Bedingtheiten des Westmenschen kann der Westmensch selten an astrales Wandern und derartige Dinge glauben; so kommt es, wenn der

### 32. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Astralleib sich voll mit einer Menge interessanter Erinnerungen wieder mit dem physischen Leib vereinigt, daß der physische Körper die Geschichte verwirft und sie abändert, um die Tatsachen einzupassen, die für westliche Schulung annehmbar sind. Demnach wird ein Mensch, der jemand anderen in der astralen Welt getroffen und verschiedene Handlungsverläufe mit ihm besprochen hat, am Morgen sagen: »Ach, ich träumte in der vergangenen Nacht von dem So-und-so. Er war in schlechter Stimmung. Bin neugierig, was es bedeutet?« Manche Träume können natürlich durch zu viel und zu reichhaltiges Essen vor dem Zubettgehen verursacht werden, aber das ist lediglich Störung der Körperfunktionen und kann nicht ernst genommen werden. In diesem Fall kommen der niedere Sinn und der gemütsbewegende Sinn zusammen und setzen den überlegenden Teil des Sinnes beiseite. Man sollte seine sogenannten »Träume« sofort, wenn man aufwacht, niederschreiben, denn wenn das gewissenhaft gemacht wird, erreicht man bald die Stufe, wo man fähig ist, das tatsächliche Astralwanderungserlebnis zurückzurufen, welches den fehlbenannten »Traum« bewirkte.

**DWAPARAYUGA:** Über die ganze Welt hin gibt es in den Weltreligionen vielerlei Systeme, die das Leben dieser Welt in verschiedene Zeiträume oder Zyklen teilen. Nach der Hindu-Mythologie wird die Welt in vier Stufen eingeteilt, jede von 864 000 Jahren. Die vier Perioden werden fortschreitend schlechter. In dem ersten Zeitraum überwiegt recht und gut, aber mit jeder Periode vermehrt sich die Macht des Bösen, vermehrt sich die Macht des Unrechttuns. Gegenwärtig sind Wir auf der vierten Stufe, der Kali-Stufe, und ohne Zweifel wird jedermann zustimmen, daß die Welt gegenwärtig ein übler Ort ist, auf dem diejenigen mit bösen Absichten unveränderlich die Oberhand bekommen, eine Stufe, auf der der Verrat Erfolg hat. Wenn dieser Zyklus aufgehört hat, wird die Welt wieder mit einem neuen Zyklus anfangen, wo Güte vorherrschen wird. Aber im Kalizeitalter muß es natürlich irgendeinen »Retter« geben, der aufstehen und die Welt zurechtsetzen wird. Das ist der unveränderliche Vorgang.

**DWESHA:** Das heißt Aversion, Abneigung im Gegensatz zu Zuneigung. Es geht in die Gedächtnisabteilung zurück. Wenn Wir einen ernsten Schock erlebt haben, mögen Wir das nicht, was der Schock verursacht hat, und Wir versuchen, das Erhalten solcher Schläge in Zukunft zu vermeiden.<sup>30</sup>

Wir mögen dessen, was den Schlag verursachte, nicht gewahr werden, weil es in Unser Unterbewußtsein hinabgedrückt worden sein kann, und eine Art



### 33. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Gedächtnisverlust wird übergriffen haben, um die unangenehme Erinnerung zu sperren. Im Vorgang der Analyse hilft einem der Arzt, in das unterbewußte Gedächtnis hinein zu untersuchen, um das unangenehme Vorkommnis herauszubaggern, damit, wenn man die Betragensursache gesehen hat, man jene Ursache erfassen und solche Beispiele von Benehmen in Zukunft vermeiden kann.

#### E

**EGO (ICH):** Dieses zeigt jenen Teil von einem an, der des »Ich« bewußt ist. Es ist die gesonderte, von dem Über-Ich getrennte Individualität. Es gibt zwei Arten von Ego; das erste ist jenes, was gern oder ungern lernt. Es ist unentwickelt, unerzogen, übermäßig schwatzhaft, überzuversichtlich ohne jeglichen Grund, zuversichtlich zu sein. Jenes Ich sieht sich selbst im Mittelpunkt, ist anmaßend und angriffslustig. Es ist in der Tat der typische Durchschnittsmensch. Das andere Ego ist eines, das fortgeschritten ist und durch Erfahrung gelernt hat. Es ist im Besitz derjenigen, die viel Erleuchtung erlangt haben. Es ist jemand, der bereit ist, auch unter dem Risiko von Unannehmlichkeiten und Sorgen für sich, anderen zu helfen. Egoismus wird oft als die zweite der fünf Sorgenquellen angeführt, und wenn man an die eingebildeten, egoistischen Leute denkt, die Wir kennen, können Wir gut verstehen, daß das stimmt. Je weniger man weiß, desto mehr denkt man leider, man wüßte. Viele dieser Menschen, die so prahlerisch sind, die sagen: »Beweise dies, beweise das, und irgendwie glaube ich es nicht«, haben noch nicht einmal angefangen zu lernen. Es wird von diesem Verfasser geglaubt, daß wenige Presseleute in der entwickelten Kategorie sind, weil eines der ersten Erfordernisse darin besteht, daß ein Ich nicht entwickelt werden kann, wenn es nicht bereit ist, die Gefühle und Nöte anderer in Betracht zu ziehen, - etwas, was bei Presseleuten einmalig fehlt.

**ELEMENTALS (GRUNDWESEN):** Die meisten Menschen sind hinsichtlich Grundwesen schrecklich verwirrt. In Wirklichkeit sind Elementarwesen ein Typ von Gedankenform, die eine Art ihnen eigenes Halbleben besitzen, eine Lebensform, die durch Menschen zum Dasein gebracht wurde. Damit man es leichter verstehen kann, wollen Wir sagen, Wir haben einen Magneten, und der Magnet stellt den Menschen dar.<sup>31</sup>

Dann wollen Wir sagen, Wir bringen den Magneten nahe an ein Stück Eisen. Sofort wird das Eisen in etwas geringerem Grade magnetisiert, und so stellt es

### 34. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

das Elementarwesen vor. Grundwesen werden aus der ätherischen Substanz gebildet, die der Ursprung aller verwickelten Formen war. Alle die Zufallsgedanken der Menschen »magnetisieren« ätherische Substanzen, die Grundwesen - elementare Wesen - erstehen lassen. Es sollte klar gemacht werden, daß viele Leute, die zu spiritistischen Sitzungen gehen und glauben, sie haben sich mit dem Geist der lieben verstorbenen Tante Mathilde unterhalten, in Wirklichkeit die Opfer einer Fopperei von einigen Elementarwesen gewesen sind. Grundwesen werden unwiderstehlich zu Seancen hinzugezogen, weil es ihnen eine Gelegenheit gibt, Menschen einen Streich zu spielen. Grundwesen sind so boshaft wie Affen und womöglich noch hirnverbrannter als Affen. Eine der größten Gefahren des Zu-Seancen-gehens liegt darin, daß man durch diese Gedankenformen vollständig irreführt werden kann. Zusätzlich zu den Elementarwesen gibt es selbstverständlich Naturgeister, aber das wird unter N behandelt werden.

**ELEMENTE:** Es gibt natürlich eine ganze Anzahl von Elementen, aber für den Okkultisten, den Metaphysiker oder den Astrologen gibt es fünf Hauptelemente. Sie sind Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Wir befassen uns hier nicht mit Chemie sondern mit Astrologiekunde. Diese Elemente kommen bei der Astrologie in sehr weitem Ausmaß ins Spiel, wo man unter einem Wasserzeichen - Krebs - geboren sein kann, und wenn man dann jemanden heiratet, der unter einem Feuerzeichen wie Widder, geboren ist, kann es Kummer und eine unglückliche Ehe geben, weil Feuer und Wasser sich nicht mischen. Es ist eine Frage dessen, was verträglich ist, und dessen, was nicht verträglich ist. Die Elemente sind tatsächlich etwas Wichtiges für diejenigen, die die Mechanik des Metaphysischen studieren wollen.

**EMOTION (GEMÜTSBEWEGUNG):** Gemütsbewegung ist ein Sinneszustand, der so beherrscht werden wollte, daß er jemandes metaphysische Studien nicht stört. Es ist leicht, sich vorzustellen, daß man einen Geist gesehen hat, oder daß man mit einem Menschen gesprochen, der kürzlich diese Erde verlassen hat. Es ist auch möglich, daß Gemütsbewegung - Angst - uns daran verhindern wird, gerade das zu tun. Bei esoterischer Arbeit muß man sich zügeln und erziehen und die Gemütsbewegungen zurückhalten. Man soll nicht allzu skeptisch sein, und man soll nicht allzu bereit sein anzunehmen, man muß gesunden Menschenverstand gebrauchen.<sup>32</sup>

Man muß ein ausgeglichenes Gemüt bewahren und bereit sein, alle Angelegenheiten mit Aufgeschlossenheit zu erforschen. Mit

35. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Aufgeschlossenheit ist der Zustand gemeint, wo man erst verdammen will und erst glauben will, wenn es vernünftige Gründe für jeden der beiden Zustände gibt. Der Mittlere Weg ist der beste Weg, so daß man weder zu gläubig noch zu ungläubig ist. Dadurch, daß man sich auf der Mitte des Gehwegs hält, ist man in der Lage, die Szenerie auf jeder Seite zu sehen und entsprechend zu urteilen.

**ENTHUSIASM (BEGEISTERUNG):** Das ist eines der Dinge, mit denen man sehr vorsichtig zu sein hat. Man muß seine Begeisterung und seine Gemütsbewegung unter Kontrolle halten. Man soll nicht unmäßig begeistert werden. Für eine Sache überbegeistert zu werden stört den ebenen Verlauf von eines' Dasein. Wir besitzen einen gewissen Bestand an Energie, und wenn Wir einer Sache allzuviel Energie zuweisen, dann haben Wir nicht genug Energie, um andere Gegenstände zu behandeln, und Wir werden unausgeglichen. In jogischen oder metaphysischen Angelegenheiten sollte es keine Aufregung geben, keine falsche Begeisterung und keine starken Gemütsbewegungen. Hier wiederum ist der einzige Weg, einen gesunden Ausgleich zu erreichen, den Mittleren Weg einzuschlagen.

**ETHERIC DOUBLE (ÄTHERISCHES DOPPEL):** Das ist die Substanz, die zwischen dem physischen Körper und der Aura da ist. Das Ätherische ist von bläulichgrauer Farbe und ist nicht fest wie Fleisch und Knochen. Das Ätherische kann durch eine Backsteinmauer gehen, wobei beide ganz bleiben. Das ätherische Doppel ist das absolute Gegenstück des menschlichen Fleisch- und Blutkörpers aber in ätherischer Form. Je stärker eines Menschen Physisches, desto stärker wird das Ätherische sein. Wenn ein Mensch stirbt, und jener Mensch hat ein gewisse grobes Interesse am Leben gehabt, dann ist sein ätherisches Doppel physisch sehr stark, und er hinterläßt einen Geist, der durch Gewohnheit in genau der gleichen Weise handelt wie der Mensch, solange er sich im physischen Leibe befand. Jemand, der durch Gewalt oder in einem Zustand der Erregung getötet worden ist, wird tatsächlich ein sehr starkes Ätherisches besitzen. Menschen, die durch Gewalt gestorben sind, pflegen oft einen Geist zu hinter lassen, der gesehen werden kann.**33**

Häufig versuchen entkörperte ätherische Doppel, ihre Energien dadurch zu zerstreuen, daß sie zu Seancen gehen und sinnlose Botschaften abgeben. Es ist

36. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

klar, wenn Onkel Timotheus gestorben ist, und Tante Mathilde will mit ihm in Verbindung treten, daß sie zu einer spiritistischen Sitzung gehen wird, und durch persönlichen Magnetismus wird sie das dumme ätherische Doppel von Onkel Timotheus anziehen. Dieses ätherische Doppel hat keine Kenntnisse sondern nur Angewohnheiten, und so wird es in ganz der gleichen Weise reagieren, wie es Onkel Timotheus auf Erden tat und wird gerade nur sinnlose Nachrichten geben, weil es kein Hirn hat, es zu leiten. Das ätherische Doppel ist etwas Nutzloses, was zerstreut werden muß, ehe man von den Banden der Erde vollständig frei wird. Es ist das Zeug, aus dem sinnlose Gespenster gemacht sind.

**EVOLUTION (ENTFALTUNG):** Alles befindet sich in einem Zustand der Entfaltung. Ein Kind wird als hilfloser Säugling geboren und entfaltet sich nach und nach zu einem Erwachsenen. Die Menschen gehen zur Schule, und Ihre Entfaltung ist derart, daß sie von Klasse zu Klasse fortschreiten. Menschen werden auf der irdischen Entfaltungstufe ebensowenig zu Engeln, wie Tiere auf dieser Welt sich in Menschen wandeln. Alle müssen sich entsprechend der Pläne des Universums und entsprechend ihren eigenen Arten entwickeln. Die Entfaltung des Menschen oder der Menschheit ist viele Millionen Jahre lang vorwärts gegangen. Durch Befragen der Akascha Chronik werden Sie fähig zu sehen, daß die erste Menschenform eine Kugel war, ein Lebewesen, nicht gänzlich fest, nicht gänzlich gasförmig, etwas wie eine unangenehme, trübe Art Gallert. Er hatte nur ein Auge und keinen Verstand, er war beinahe ein Automat. So stand es bei der ersten Menschenrasse. Bei der zweiten Rasse gab es einen Unterschied, weil gewisse Anhänge aus der Kugel, die der Mensch war, heraustraten, und es gab Ansätze von Verstand, ähnlich wie im Falle eines Affen. In der dritten Menschenrasse erfolgte eine Teilung der Kugel oder des Wirkungskreises, so daß es zwei Geschlechter, männlich und weiblich gab. Sie mögen sich für manche der verschiedenen Rassen interessieren. Im ersten Fall, mit dem wir uns zu befassen brauchen, gab es die Rasse der Menschen von Lemuria, ja, es gab Lemuria wirklich! Die Rasse besaß zu jener Zeit Instinkt und Leidenschaft, aber die Lemurier waren nicht ergriffen von vielen der höheren Gemütsbewegungen, nicht ergriffen von dem Streben nach spiritueller Betätigung.**34**

Die Erde befand sich in jenen Tagen noch auf einer Stufe der Entwicklung. Große Flammengebilde schossen aus dem Inneren, und es gab Erdbeben, und

37. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

der Kontinent Lemuria versank in den Fluten. Nach der lemurischen Rasse kam die atlantische Rasse. Das war eine entschiedene Verbesserung der lemurischen, denn bei den Atlantiern waren höhere Gemütsbewegungen wirksam, sie versuchten, ihre höheren Gemütsbewegungen zu entwickeln, aber sie entfalteten sich mehr zu einem vernünftig erwägenden Geistestyp hin. Sie ergaben sich weitgehend der Wissenschaft, und traurigerweise stellten sie vor tausend und abertausend Jahren eine Atombombe her. Die Atombombe ging los, und das Land, Atlantis genannt, versank in den Fluten. In verschiedene entlegene Bezirke verstreut, gab es Überlebende; einige ihrer Kinder gerieten unter die Einwirkung von Strahlungen, und so gab es Mutationen, Mutationen, die die arische Rasse hervorriefen. Die arische Rasse ist mehr gegenständlichen als geistlichen Sinnes; in der Tat gleicht bei den meisten Menschen der Versuch, geistliche Gedanken in sie hinein zu bringen, dem Versuch, Beton zu brechen! Eine sechste Rasse ist im Abstrakten wirksam, und schließlich werden sie sich im Zeitalter des Wassermann, in welches Wir jetzt eintreten, zu einem geistlichen Sinn hin entfalten. Nach dieser spirituellen Entwicklung werden Wir einen größeren Streifzug in die Fähigkeiten einer siebenten Rasse erleben. Es gibt schon einige der siebenten Rasse auf Erden, ihrer sind nicht viele aber genug, um eine Saat oder einen Kern zu bereiten, und die siebente Rasse wird schließlich ein Kennzeichen der Führer dieses ganzen Sonnensystems erringen. Entfaltung ist sodann das, was Menschen oder irgend etwas dazu befähigt, sich zu entwickeln und Fortschritte zu machen .

**EXPERIENCES (ERLEBNISSE):** Viele Menschen haben während ihrer Zeit auf Erden »Erlebnisse«. Sie bilden sich ein, sie sähen Dinge, oder sie sehen tatsächlich Dinge. Sie könnten sicherer sein, wenn sie genauere Berichte bewahrten. Man sollte Papier und Bleistift allezeit bereit halten, besonders neben seinem Bett, damit, wenn man aufgewacht ist, Notizen gemacht werden können, ehe die Erinnerung verblaßt. Angenommen Sie sind in der Nacht aufgewacht, und Sie denken, Sie sehen etwas. Machen Sie einen Vermerk:

1. Was sahen Sie?
2. War es männlich oder weiblich?
3. Wie war es angezogen, in der Kleidung welches Zeitabschnitts?
4. Was tat es? Kam es durch eine Wand und stand neben Ihrem Bett?
5. Was sprach es zu Ihnen oder zeigte es Ihnen an?**35**
6. Was war Ihre Reaktion?
7. Was geschah mit der Figur? Verschwand sie -schwand -oder ging sie durch

38. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

die Wand?

8. Welche Schlüsse können nach dem Lesen des Obigen gezogen werden? War es Halluzination? War es jemand, den ich wiedererkannte? War es eine Person, die Wirklich erschien?

Am Morgen lesen Sie Ihre Notizen, und dann können Sie ihnen irgend etwas hinzufügen, was in der Nacht aus Ihrem Unterbewußtsein kam. Es muß jedoch nochmals erklärt werden, daß viele wirklich authentische Fälle von Besuchen für die Welt verloren gegangen sind, weil die Person, die den Besucher sah, entweder unter die Bettücher tauchte oder zu verwirrt war, um irgend welche genauen Erinnerungen zu haben. Es gibt so etwas wie Geister, aber wenn einem jemand kein Leid zufügte, solange er im Leiblichen ist, warum sollte einem jener Mensch Leid zufügen, wenn er sich außerhalb des Leiblichen befindet?

**EYES (AUGEN):** Jeder weiß, was Augen sind, aber der Zweck, jenes Wort hier einzubeziehen, ist der, daß Wir Uns mit der Entspannung der Augen befassen können, weil Augen zu den am meisten mißhandelten Organen des Körpers gehören. Es ist wesentlich, daß während der Meditation die Augen nicht angestrengt werden sollen. Die meisten Menschen sammeln ihre Augen auf irgendeinem eingebildeten Gegenstand oder sogar auf einem tatsächlichen Gegenstand. Das ist entschieden schädlich, weil es die Augen durch das Verlangen, daß die Augenmuskeln in einer festen Stellung verbleiben, ermüdet. Man sollte in weite Ferne blicken, über die Unendlichkeit hinausblicken, damit die Augenmuskeln nicht angestrengt werden. Sie können, falls Sie wollen, Ihre Augen entspannen, indem Sie sie wandern lassen, aber natürlich nicht während des Meditierens. Lassen Sie sie wandern, so daß die Muskeln in sich verändernde Stellungen versetzt werden und somit nicht lange genug in nur einer Stellung sind, um müde oder angestrengt zu werden. Es ist eine gute Übung der Augenmassage, seine Handflächen über die Augen zu legen und dann die Hände sachte zu bewegen, um eine Tasse zu bilden. Das heißt, wenn Sie die Handflächen nach außen ziehen, während sie den Rand der Hand rund um die Augenhöhle halten, formen Sie eine Höhlung mit vermindertem Luftdruck.**36**

Wenn man auf den knöchigen Rahmen des Auges drückt und dann sachte von der Handfläche wegziehend erleichtert, kann man eine leichte Spannung auf

39. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

dem Augapfel spüren, weil der Luftdruck der Flüssigkeit im Auge ermöglicht, das Auge ein bißchen herauszudrücken. Wenn Sie dann hineinpressen, erhalten Sie die gegenteilige Wirkung, und so bekommen Sie eine wirklich entspannende Augenmassage.

**F**

**FA:** Das kommt aus dem Chinesischen, und es kennzeichnet das Gesetz oder Regelungen. Es zeigt an, daß man den richtigen Vorschriften folgen muß, wenn man richtige Fortschritte machen will. Solange Sie nicht fortschreiten können, werden Sie weiterhin zu dieser trübseligen, alten Welt zurückkommen müssen.

**FACE (GESICHT):** Sehen Sie die Durchschnittsmenschen an, betrachten Sie die Linien und Runzeln auf ihren Gesichtern, schauen Sie auf Ihren gespannten, festgezogenen Ausdruck! Und wenn sie meinen, sie meditieren, werden sie noch viel angespannter. Das ist unglücklich, weil man nicht meditieren kann, wenn man angespannt ist. Wenn Sie merken, daß Ihr Gesicht steif wird, versuchen Sie, es zu entspannen. Beugen Sie sich vor, so daß Ihr Gesicht sich parallel zum Fußboden befindet; vergewissern Sie sich, daß die Gesichtsmuskeln ganz schlaff sind, so schlaff, wie Sie sie machen können. Sehen Sie auch zu, daß Ihre Lippen nicht fest zusammengepreßt sind, Sie können Ihren Mund leicht offen lassen, falls Sie das vorziehen. Die Augen sollten entweder ganz leicht geöffnet oder geschlossen sein, aber Sie sollen sie nicht fest schließen, denn wenn Sie das tun, spannen Sie Muskeln an. Entspannen Sie das ganze Gesicht, und dann bilden Sie sich ein, Sie seien ein Hund, der gerade aus dem Wasser gekommen und durchnäßt ist. Schütteln Sie Ihren Kopf scharf, wie es ein Hund macht, so daß sogar Ihre Ohren wackeln und Ihre Frisur auseinanderfällt. Tun Sie das etliche Male, stellen Sie sich vor als sei Wasser auf Ihrem Gesicht, und Sie müssen es mit scharfen Bewegungen abschütteln. Tun Sie das, und es wird wirklich Falten aus Ihren Muskeln herausschütteln. Wenn Sie das etliche Male gemacht haben, setzen Sie sich gerade auf, und strecken Sie Ihren Hals so weit nach oben, wie Sie können. Bilden Sie sich ein, Sie sind eine Giraffe oder eine jener Frauen von Eingeborenenstämmen, die Ringe um den Hals legen, damit der Hals länger werden soll.<sup>37</sup>

Wenn Sie Ihren Kopf so weit hoch gestreckt haben, wie Sie können, ziehen sie ihn richtig in Ihre Schultern ein, so daß Ihr Hals wirklich zusammengedrückt

40. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

wird. Strecken sie den Kopf wieder hoch, und lassen Sie ihn wieder herunterkommen. Machen Sie das etliche Male, und jedes dritte Mal schütteln Sie Ihren Kopf scharf wie ein Hund. Das wird Ihnen mehr helfen, als Sie sich vorstellen.

**FAITH (VERTRAUEN):** Wir müssen Vertrauen haben, wenn Wir Uns aufmachen, nach Wissen zu suchen, weil manche Dinge erfordern, daß Wir Vertrauen haben, während Wir noch nach dem Beweis suchen, und falls jemand eine Sache suchen geht, entschlossen nichts zu finden, dann findet er sie auch nicht. Es ist weise, an der Überzeugung festzuhalten, daß Wir auf der Grundlage intellektueller Fähigkeit feststellen können, die zur Besprechung stehende Sache ist wahr. In Vertrauen versuchen Wir zu beweisen, daß eine Sache richtig ist, versuchen nicht zu beweisen, wie es so viele gegenwärtig tun, daß eine Sache falsch ist. Vertrauen ist kein träger, sinnloser, unwissender Glaube. Vertrauen wächst und wächst, indem man das erforscht, worin man Vertrauen hat.

**FEAR (ANGST):** Eine der größten Gefahren bei jeder Form von okkulten Studien ist sich zu fürchten. Im Osten sagen die Lehrer dem Schüler: »Fürchte Dich nicht, denn es gibt nichts zu fürchten außer der Angst.« Angst zerfrißt Unsere Fähigkeiten für klares Empfindungsvermögen. Wenn Wir Uns nicht fürchten, kann nichts, was auch immer, Uns verletzen oder Uns stören. Darum - fürchten Sie sich nicht. Es ist wert, besonders zu erwähnen, daß man nichts zu fürchten braucht, wenn man astral wandert. Elementarwesen oder astrale Wesenheiten können einen nicht verletzen, aber falls Wir Uns fürchten, nun, Unsere Angst bringt Uns außer Fassung - bringt zum Beispiel Unsere Verdauung in Unordnung. Nochmals, lassen Sie festgestellt sein, daß keinem im Astralen ein Leid zugefügt werden kann außer durch ihn selbst, das heißt dadurch, daß er Angst bekommt und mit einem solchen Bums zurückeilt, daß er mit dem Körper uneins wird. Falls Sie mit einem erschreckenden Stoß in den Körper zurückkommen, und Sie bekommen Kopfweg danach, ist die Abhilfe einfach - ruhen Sie nochmals und gehen Sie schlafen, damit Ihr astraler Leib den physischen verlassen und sich an der richtigen Stelle in dem physischen Körper wieder einsetzen kann.**38**

**FO CHIAO:** Das ist eine chinesische Darstellung der buddhistischen Religion. Wie Sie schon festgestellt haben, ist Buddhismus ein Gesetz zu leben, eine



41. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Lebensweise, aber um dem gewöhnlichen Gebrauch zu folgen, wird sich hier darauf als auf eine Religion bezogen. Fo Chiao ist der chinesische Name für Buddhismus als eine Religion.

**FO HSUEH:** Das heißt buddhistisches Lernen, Buddhismus, wenn er als Philosophie oder Lebensweg behandelt wird anstatt als Religion. Wiederum kommt es aus den chinesischen Auffassungen.

**FORCES (KRÄFTE):** Es gibt vier Kräfte, die Uns etwas angehen müssen.

Sie sind:

1. Natürliche Kräfte: Wenn Wir in der Schule sind, studieren Wir eine Gruppe von Kräften, die als Physik oder, falls Sie vorziehen, Wärme, Licht, Schall, Elektrizität und Magnetismus bekannt sind, und dann bekommt man eine rechte Abneigung gegen den armen alten Pythagoras, der solche merkwürdigen und wundervollen Lehrsätze ausarbeitete, die einem so viel Kummer machen.

2. Die ätherischen Kräfte: Unter diesen ist die Kraft des Kundalini inbegriffen. Die Kräfte der zweiten Gruppe sind noch mit natürlichen Erscheinungen verbunden, weil das Kundalini und alles, was es in sich schließt, nur so weit gelangt wie das ätherische Doppel, ehe es eine metaphysische anstelle einer erdnatürlichen Kraft wird.

3. Die antiken ägyptischen Priester spezialisierten sich auf das, was Wir »Kraft 3« nennen könnten. Sie beschützten ihre Gräber durch Gedanken formen, die einem wirklich erschreckend unbehaglich werden lassen konnten. Kraft 3 besteht aus allen jenen Dingen, die von dem Verstand erzeugt werden und die, einmal erzeugt, immer weitergehen, vielleicht Jahrhunderte lang, bis sie ihre ursprüngliche Energie zerstreut haben. Während diese dritte Kraft noch mit Natur verbunden ist, befindet sie sich auf einer viel entlegeneren Grundlage, denn Wir sind jetzt von der rohen, grundlegenden Naturkraft zwei Stufen weiter weg gegangen.

4. Dies ist eine Kraft, die von lebenden Wesenheiten durch die Macht von Liebe, Haß usw. erzeugt werden kann. Sie sind ganz so mächtig wie nur irgendeine der vorhergehenden drei. Telepathie, Hellsehen, Psychometrie, Levitation, Teleportation usw. gehören unter diese Gruppe. Astrales Wandern gehört nicht zu dieser Kraft, weil astrales Wandern nur eben das Befreien des Astralleibes von der Gefangenschaft in dem physischen Körper ist.<sup>39</sup>

**FOUR FRUITS (VIER FRÜCHTE):** Verschiedenen östlichen Glaubensmeinungen entsprechend bestehen die vier Früchte menschlichen

#### 42. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Lebens darin, daß jede Frucht sich entwickeln und reifen und zu vollem Wachstum kommen soll. Die erste Frucht ist die der Sittlichkeit und Gedankenreinheit. Diese macht einen zu einem anständigen Menschen, der fähig ist, auf dem geistlichen Pfad fortzuschreiten. Zweitens gibt es Sicherheit der Stellung, damit der Tempel der Seele, was natürlich der Körper ist, nicht durch übertriebene Armut oder Leiden beschädigt wird. Es sollte festgestellt werden, daß man unter manchen Bedingungen wegen des Karmas Armut und Leiden haben muß, aber als allgemeine Regel ist es besser, daß man den Mittleren Weg erreichen kann, - nicht allzu reich, nicht allzu arm, nicht am Verhungern aber nicht überfüttert. Die dritte Frucht ist die, durch die einem seine rechtmäßigen Wünsche erfüllt werden. Sie kommt als Belohnung für rechtes Leben, rechtes Denken, rechtes Betragen. Ein rechtmäßiger Wunsch schließt nicht das Verlangen ein, einen neuen Wagen zu bekommen oder einen neuen Mantel oder Dinge, die für die Eitelkeit sind oder dafür, sich bei anderen Leuten in bestem Licht erscheinen zu lassen. Ein rechtmäßiger Wunsch ist ein Wunsch, anderen zu helfen und andere vor unnötiger Not zu bewahren. Es ist auch rechtmäßig zu wünschen, daß man fortschreite und vorankomme, wiederum uneigennützig, wiederum so, daß man anderen helfen kann. Die vierte und beste Frucht ist, daß man schnell zur Befreiung von den Banden dieser Welt gelangt. Sie bedeutet Freiwerden von Karma, das Ende von eines' Verkörperungen und Wiederverkörperungen auf dem Erdensystem. Wenn man die letzte der vier Früchte hat, wenn man den Netzen der Erde entronnen ist, dann kann man, falls man närrisch ist, sich freiwillig melden, um zu diesem öden alten Platz zurückzukommen um anderen zu helfen. Wenn Sie jene Stellung erreichen, und Sie sind auf der »Anderen Seite«, hinterlassen Sie Anweisungen, daß Ihre Freunde, falls Sie sich je für die freiwillige Meldung entscheiden, Sie auf Ihren Geisteszustand untersuchen lassen, denn es scheint ernstlich, daß heutzutage die Dinge auf Erden ziemlich außer Kontrolle geraten sind, und die Verhältnisse sind viel zu schwer. Jedoch Wir sind in dem Kali-Zeitalter, und jenes düstere Zeitalter wird vorübergehen, und die Sonne wird wieder scheinen mit dem Morgendämmern einer neuen Ära und mit einem Ansteigen geistiger Reinheit.<sup>40</sup>

#### G

**GAYATRI:** Das ist der Name, der einem höchst wichtigen Mantra gegeben

#### 43. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

wird. Christen sprechen das Gebet des Herrn, was schließlich eben nur ein christliches Mantra ist. Der Hindu spricht das Gayatri. Ein Hindu pflegt bestimmte Zeremonien durchzugehen und dann täglich dieses Mantra zu sprechen. Hier sind die tatsächlichen Worte: »Om, bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om.« Die Bedeutung davon, ins Englische übersetzt, heißt: We meditate upon the ineffable effulgence of that resplendent Sun. May that Sun direct our understanding for the good of all living« (»wir versenken uns in das unaussprechliche Strahlen dieser glänzenden Sonne. Möge jene Sonne unser Verstehen für das Gute alles Lebenden leiten.«) Das ist ein Mantra, welches von Christen zu großem Nutzen gesprochen werden könnte!

**GHOST (GEIST, GESPENST):** Jenes unheimliche Etwas, was nachts mit einigem Knacken und Stöhnen herumschwirrt, und was das Haar auf Unserem Kopf steil hochstehen läßt, ist harmlos! Ein Geist ist gerade nur eine ätherische Kraft, die, entsprechend den Gewohnheiten ihres vorherigen Eigentümers, umherwandert, bis schließlich jene ätherische Kraft, jenes ätherische Doppel, zerstreut ist. Ein starker, gesunder Mensch, der plötzlich vielleicht durch äußerste Gewalt getötet wird, besitzt ein sehr starkes Ätherisches. Wenn jemand angegriffen wird, dann sammelt er oder sie das Ätherische zu einer starken Wesenheit. Wird dann die Silberschnur plötzlich in jenem Vorgang abgetrennt, den Wir Tod nennen, dann geht der Astralleib weg, der physische Leib zerfällt, und das arme Ätherische wird ein heimatloser, verstandloser, wandernder Überrest. Durch das ganze Leben des Körpers hindurch ist das Ätherische nach diesem Körper modelliert worden, es ist ein Gewohnheitenmuster des Körpers. Falls also der Körper die Gewohnheit hatte, an einen bestimmten Platz zu gehen oder an gewisse Leute zu denken, dann wird das Ätherische ein Gleiches tun, bis vielleicht in Jahrhunderten die Kraft verstreut wird und schließlich schwindet. Der ätherische Leib ist derjenige, der bei Seancen aufwartet und die sogenannten »Botschaften« von jenseits des Grabes gibt. Es ist wirklich eine rechte Tragödie, weil die Menschen auf Erden erfassen sollten, daß Wir andere Dinge zu tun haben, wenn Wir diese Welt verlassen, und nicht immer mit den Menschen, die Wir zurückließen, in Verbindung kommen können und es nicht immer wollen. Das Ätherische oder der Geist ist eine Sache von keinerlei Bedeutung und sollte nicht beachtet werden.<sup>41</sup>

Angenommen, Sie befänden sich in irgendeiner Stadt und wären stark beschäftigt mit irgendeiner besonderen Aufgabe, die Konzentration erfordert,

44. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

hätten Sie es gern, wenn jemand Sie dauernd von irgendeiner anderen Stadt aus anriefe, dauernd anriefe und Ihnen alle Arten dummer Fragen stellte? Sie würden der ganzen Sache bald müde. In gleicher Weise wollen die wirklichen Wesenheiten, die Sie Seelen nennen können, falls Sie mögen, nicht gerne gestört werden; sie haben zu viel anderes zu tun.

**GIVE (GEBEN):** Es gibt ein altes okkultes Gesetz, welches aussagt: »Gib, damit Du empfangen kannst.« Wenn Sie nicht geben, können Sie nicht empfangen. Wenn Sie zu knickerig sind, um irgend etwas zu geben, oder zu selbstsüchtig, dann schließen Sie eine Schale um sich herum, also können Sie nicht empfangen, selbst wenn ein womöglicher Geber ängstlich darauf bedacht ist zu geben. In dem christlichen Glauben wird festgestellt, wie Ihr säet, so werdet Ihr ernten. Es wird auch festgestellt: »Wirf dein Brot auf die Wasser.« Und dann wiederum: »Geben ist seliger denn nehmen.« Es ist äußerst, äußerst wesentlich, falls Sie etwas empfangen wollen, dann haben Sie etwas zu geben. Nicht unumgänglich Geld, Sie mögen von sich selbst geben müssen, das heißt Liebe geben, Freundschaft schenken, Aufmerksamkeit, Mitgefühl erweisen, Hilfe, Verständnis geben. Es ist nutzlos zu sagen: »Was mein ist, ist mein, und was Dein ist, will ich auch noch.« Wenn Sie nicht bereit sind zu geben, können Sie unmöglich empfangen. Also diejenigen unter Ihnen, die Sie Ihre Taschen zuknöpfen oder sich vergewissern, daß die Schnüre Ihrer Börsen fest angezogen sind, denken Sie daran, daß, falls Sie in die Kniee gehen um zu beten anzufangen, es eine Vergeudung Ihrer sowohl als jedes anderen Zeit ist; es ist nutzlos, um etwas zu beten, wenn man nicht willens ist, etwas zu geben.

**GOD (GOTT):** Dem Raya Joga entsprechend gibt es keinen Begriff eines Gottes. Die Vedantas und die Bhagavad Gita stellen entschieden fest, daß der Jogi, der die Befreiung vom Leibe erreicht, sich selbst als einen Gott findet. Für jene, die es nachschlagen wollen, der Ausdruck für Gott heißt Ishwara. Vedantische Lehre ist, daß alle Menschheit ein Teil Gottes ist und es gibt vier Hauptstufen, der Gottheit nahe zu kommen:

1. Nähe zu Gott.
2. Ähnlichkeit mit der Lehre Gottes.
3. Sich mit einem Gottähnlichen Wesen verbinden.
4. Mit einem Gott leben.

42

Dem christlichen Glauben entsprechend, wieviele Götter, denken Sie, gibt es? Haben Sie die Genesis gelesen? Wenn nicht, lesen Sie, wo Gott sagte: »Es

45. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

werde eine Feste.« Mit anderen Worten, Gott befiehlt einem zweiten Gott, die Feste zu machen, und der zweite Gott gehorchte und machte das Firmament. Dann sprach der erste Gott.: »Es werde Licht«, und der zweite Gott machte Licht - nicht elektrisches Licht oder Gaslicht oder Tageslicht, natürlich, sondern geistiges Licht, das Licht, das am Ende Unserer langen, langen Bahn hinauf den Pfad der Entfaltung leuchtet. Übrigens ist es wert, daran zu erinnern, daß viele Leute die Bibel unrichtig lesen. Die meisten Menschen glauben, Adam war der erste erschaffene Mensch, aber das ist nicht richtig. Lesen Sie Genesis 4, 16 und 17, dort wird gezeigt, wie Kain in das Land Moab weiter ging, um ein Weib zu kaufen. Wenn nun Adam der erste erschaffene Mensch war, Wie war es für Kain möglich, wegzugehen und ein Weib zu kaufen? Es muß noch einen Menschen gegeben haben, der woanders mit all dem verbunden war. Man sollte daran denken, daß viele von den Lehren der Bibel für ein Volk geschrieben wurden, das nicht gebildet war, nicht wirklich fähig, für sich allein zu denken, so wurde die Bibel in einfacher Sprache geschrieben, oft in Gleichnisform.

**GRANTHIS:** Dieses absonderliche Wort bedeutet eine Form von Knoten. Es gibt drei »Knoten«, den Basis-, den Herz- und den Augenbrauen Knoten. Mit der Zeit muß jedermann das Kundalini erhöhen, um seelisch und metaphysisch fortzuschreiten. Das Kundalini erhöhen bedeutet, daß man durch diese Knoten brechen muß, es bedeutet, daß man sich losreißen muß von physischen Gelüsten, los von physischen Wünschen und Verdrießlichkeiten. Wenn man durch den ersten Knoten gegangen ist, dann hat man die gewöhnlichen höheren geistigen Wünsche zu durchbrechen, man muß zum Beispiel geistigen Hochmut ablegen. Sogar manche der höheren geistigen Gedanken befassen sich mit Selbstsucht, und ehe man fortschreiten kann, muß man wahrhaft daran denken, daß »es auf Rasse, Bekenntnis und Farbe nicht ankommt, denn alle Menschen bluten rot«. Und alle Menschen sind gleich vor dem Angesicht Gottes. Der dritte Knoten auf der geistigen Ebene bricht zu eines' eigenem wirklichen Selbst durch, dem Über-Ich, und dann ist man weit jenseits der Begrenzungen des physischen Leibes. Wenn man den dritten Knoten bricht, braucht man nicht zu dieser Erde zu kommen außer im besonderen, um anderen zu helfen.**43**

Es ist bei diesem Abschnitt erwähnenswert, daß man, solange Menschen an Willen, Willenskraft und Vernunft denken, an den physischen Körper

46. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

gebunden ist, genauso wie es jemand ist, der immer an physische Liebe denkt und vergißt, daß die wirkliche Liebe sich auf der seelischen Ebene befindet. Viele Leute haben nach der Liebe auf seelischer Ebene gefragt; es ist eine reine Liebe, eine unbedingte Liebe, und nichts kann dem Gefühl nahekommen, bei eines' eigener Zwillingsseele zu sein, denn obwohl der Ausdruck - >Zwillingsseele< - schrecklich klingt, ist sie tatsächlich etwas sehr Reales, und wenn man seine Zwillingsseele auf der Über-Ich-Stufe hat, wird man nie wieder zur Verkörperung gezwungen, sondern kommt nur zurück, um anderen zu helfen.

**GUNAS:** Es gibt drei Werte, die Wir einfach haben müssen. Wir müssen eintreten, hindurch fortschreiten und aufgeben, indem Wir immer höher und höher hinaufgehen. Zuerst besteht Trägheit und Nachlässigkeit. Durch Nachlässigkeit erfährt man Pein so Wie Hunger oder Kälte. Durch die Pein oder Nachlässigkeit ergibt sich Anstrengung, damit Befreiung von Hunger oder Pein eintrete. Diese Anstrengung erzeugt Vergnügen, den Genuß des Essens, um den Hunger zu befriedigen. Aus der Einführung in Genuß, der entsteht, wenn Hunger gestillt wird, erhebt Sich ein Wunsch nach Genuß und somit ein entschiedenes Suchen nach Genuß, was tatkräftiges Handeln verursacht, welches Gewohnheit bildet und die Gewohnheit der Ruhelosigkeit. Aus der übertriebenen Gewohnheit, nach Vergnügen zu trachten und Vergnügen zu erlangen, erheben sich Schmerz und Nachlässigkeit, und der Körper leidet daran. Aus Streben nach allzu viel Genuß essen Wir zuviel, und Wir erhalten einen Schmerz, wo Wir es nicht sollten. Dieser Schmerz veranlaßt Uns zu denken - was in sich selbst eine rechte Heldentat ist! Wir denken den Ursachen Unseres Schmerzes nach, und dann entscheiden Wir, das nicht zu tun, was den Schmerz verursachte, und manchmal unterlassen Wir tatsächlich, leidbringende Dinge zu tun. Die meisten Menschen tun es »gerade nur noch einmal«, aber solange sie nicht Ihre »Gerade-Einmale« ausmerzen können, kann kein Fortschritt gemacht werden. Fortschritt kann nur gemacht werden, wenn Wir essen um zu leben und nicht leben um zu essen.

**GURU:** Jenes wunderliche, mißverstandene Wort bedeutet lediglich: »Eine gewichtige Person.« Guru bedeutet in seinem allgemein anerkannten Ausdruck Einer, dessen Worte der Betrachtung wert sind.**44**

Ein Guru ist ein Lehrer, ein geistlicher Lehrer, und er sollte eine erleuchtete Seele sein, einer, der das Kundalini erweckt hat und weiß, wie es in anderen

47. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

zu erwecken ist. Wenn der Schüler bereit ist, wird der Meister erscheinen. Der Schüler kann nicht, sollte nicht und darf nicht ausrufen, wie so viele tun: »Zeige mir die großen Meister, laß sie zu mir kommen, und ich werde glauben.« Die Eingeweihten, die bemerkenswerte Kräfte des Wahrnehmungsvermögens besitzen, deren Fähigkeiten geschärft und gereinigt worden sind, können nicht solche lehren, die kraftlos blöken, daß sie und alleine sie Großer Lehrer wert seien. Jene unreifen, unentfalteten Menschen, die verlangen, daß ein Lehrer ihn oder sie als Schüler annimmt - nun wohl, sie verzögern ihren eigenen Fortschritt. Es ist eine Bemerkung wert, hier zu zeigen, was vorgeht: Ich bekam vor einiger Zeit einen Brief aus England. Irgendein Idiot schrieb in höchst herablassender Weise und stellte fest, daß »Herr Soundso bereit ist, Lobsang Rampa als seinen Lehrer zu akzeptieren, falls Lobsang Rampa den sofortigen Beweis liefert, daß er all das tun kann, was er sagt.« Die Haltung Lobsang Rampas und vieler anderer ist, solche Briefe mit einem Seufzer des Bedauerns über die Narrheit derer, die so schreiben, in den Papierkorb zu werfen. Ein wahrer Guru, der der vollen Bedeutung des Wortes entspricht, ist so rar wie ein Pferd mit Federn, denn der wahre Guru muß mehr oder weniger sündlos sein, muß mehr oder weniger ohne Gefühle des Selbst sein und darf keinen Wunsch nach Ruhm empfinden. Der arme Kerl muß in der Tat fast existieren, ohne da zu sein. Es ist natürlich erlaubt, daß der Guru genug habe, um davon leben und genug, um dafür zu sorgen, daß er anständig gekleidet ist. Denken, denken, denken Sie daran: »Wenn der Schüler bereit ist, wird der Meister erscheinen.« Der Schüler, der ungeschult ist (sonst wäre er kein Schüler!) ist nie, nie, niemals in der Lage zu sagen, er sei bereit, gelehrt zu werden. Das ist der sicherste Weg zu sagen, daß er es nicht ist.

**GURUBHAI:** Dies bezieht sich auf jede männliche Person, die unter dem gleichen geistlichen Lehrer studiert. Man sollte den Namen auch zu einer weiblichen passend geben, weil heutzutage die Damen, das sogenannte schwächere Geschlecht, oft das stärkere Geschlecht sind, wenn es zur Geistigkeit kommt. Also, meine Damen, falls Sie unter dem gleichen geistlichen Lehrer studieren, sind Sie eine Gurubagini. Auf Gurus wird sich oft als auf »Meister« bezogen. Das ist völlig und unbedingt und äußerst unrichtig. Ein Guru ist ein Guru, »ein gewichtiger Ratgeber«, nicht ein Meister.**45**

Ein Meister schließt ein, daß man gezwungen ist zu tun, was der Meister sagt; ein Guru rät und überläßt dem Studenten vollständige Wahl der Handlung.

48. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Also bitte, niemals Meister: Guru, Ratgeber, Berater, Lehrer oder irgend etwas Ähnliches, aber warum nicht bei -Guru - bleiben?

H

**HABIT (GEWOHNHEIT):** Eine Gewohnheit ist die Handlung oder Serien von Handlungen, die in Unser Unterbewußtsein eingeprägt worden sind, so daß wir sogar schwierige Verrichtungen oder Kunstgriffe ohne bewußte Anstrengung oder die Vermittlung des bewußten Sinnes ausführen können. Das Leben und Handeln der meisten Menschen ist lediglich das Befolgen von Gewohnheiten. Die meisten Leute könnten ebensogut Automaten sein; sie stehen aus Gewohnheit morgens zur gleichen Zeit auf, sie tun Dinge aus Gewohnheit um die gleiche Tageszeit. Die Menschen rauchen sogar dieweil sie wissen, daß es sie umbringt! - aus Gewohnheit. Gewohnheit fängt wie der Altweibersommerfaden eines Spinnwebs an. Ein Faden ist schwach und kann leicht durchbrochen werden. Aber legen Sie jene Fäden Seite an Seite, so daß Sie hundert, tausend, eine Million Fäden bekommen, und man wäre unbeweglich gebunden, machtlos, fast unfähig, die Gewohnheit ohne wirklich entschlossene Anstrengungen zu brechen. Blicken Sie auf Gewohnheiten wie auf eine Reihe bindender Fäden. Ersetzen Sie schlechte Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten. Das läßt es dem Ersetzen jedes einzelnen Fadens gleichen, anstatt daß Sie versuchen, das Ganze zu schnappen. Sie können nicht etwas wegnehmen, ohne es durch etwas Geeigneteres zu ersetzen. Falls Sie ein Pessimist sind, lächeln Sie anstatt finster zu blicken, es ist leichter zu lächeln. Machen Sie eine Gewohnheit daraus zu lächeln, machen Sie ein Gewohnheit daraus, zu den Leuten freundlich zu sein, machen Sie eine Gewohnheit daraus, ehrenhaft zu sein und Ihr Wort zu halten. Bald werden Sie ein anderer Mensch sein, ein Mensch, den alle bewundern und achten. Gewohnheit ist eines der wichtigsten Dinge des Lebens, und eine gute Gewohnheit hilft einem, aber eine schlechte Gewohnheit macht eines' Entfaltung illusorisch.

**HALASANA:** Darauf wird manchmal als auf die Pflugstellung verwiesen. Es sollte nochmals betont werden, daß alle die Übungen wirklich niemandem irgend etwas Gutes tun.**46**

Manchmal wird der Anspruch laut, daß geistige Disziplin entwickelt, aber wenn man schon die Disziplin besitzt, die nötig ist, um sich zu einem Knoten



49. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

zu ziehen, dann kann jene Disziplin sicherlich in weit nützlichere Kanäle geleitet werden. Lassen Sie mich zu Protokoll bringen, daß ich alle diese »Übungen« als Angebererfindungen betrachte, dazu bestimmt, einen von wahren Fortschritt wegzuführen, aber wenn Sie die Pflugstellung ausprobieren wollen, hier folgt sie: Liegen Sie auf Ihrem Rücken, halten Sie die Arme parallel und sehr fest an ihren Körper gepreßt. Drücken Sie die Handflächen wider den Fußboden. Holen Sie tief Atem (Sie werden ihn brauchen), und dann erheben Sie Ihre Beine, heben sie hoch über Ihren Körper, so daß Ihre Beine über Ihrem Kopf sind und Ihre Zehen jenseits ihres Kopfendes den Boden berühren. Erheben Sie Ihren Körper so weit wie möglich, und legen Sie die Arme um Ihren Kopf. Diese besondere Übung läßt einen die Form eines altmodischen Pfluges annehmen. Falls Sie Formen zustandebringen wollen usw., usf., ist es viel bequemer, ein verdunkeltes Zimmer und eine weiße Wand zu benutzen, und halten Sie Ihre Hände zwischen eine angezündete Kerze und die Wand, dann können Sie alle Arten Formen in Schatten entwerfen, Kaninchen und Katzen und ähnliche Dinge. Es macht viel mehr Spaß und ist viel bequemer.

**HARI:** Manchmal rufen Menschen Vischnu unter diesem Namen an, aber in Wirklichkeit bedeutet Hari »wegnehmen«. Der Fehler entstand bei einer ursprünglichen Übersetzung, weil von Vischnu angegeben war, daß er Sünden und Fehler durch Liebe und Weisheit wegnehme. In Wirklichkeit natürlich können Wir Fehler und Sünden nur dadurch selbst wegschaffen, daß Wir die richtige Einstellung zum Leben und anderen gegenüber annehmen. Es gibt andere Bedeutungen, die Hari anhängen.

**HARI BOL:** Das bedeutet: »Singet den Namen des Herrn, auf daß Ihr möget gereinigt und Eure Sünden abgewaschen werden.«

**HARI OM:** Diese Bedeutung von Hari ist die einer heiligen Silbe oder in Wirklichkeit, um streng korrekt zu sein, heiliger Silben. Durch Wiederholen von »Hari Om, Hari Om, Hari Om«, wenn man alleine ist, natürlich, können jemandes eigene persönliche Schwingungen erhöht werden, sein Geist mag erhoben werden, und so nähert man sich dichter seinem Gott.**47**

Freundlicher Rat - falls Sie irgend eine dieser Silben oder Übungen versuchen, dann machen Sie es, wenn Sie alleine sind, sonst werden die Leute Sie

50. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

mißtrauisch betrachten und den Mann in dem weißen Mantel, der am Rücken zugebunden wird, kommen lassen.

**HARMONY:** Es gibt festgestelltermaßen drei Kräfte der Göttlichkeit, Harmonie ist eine jener Kräfte. Es ist nötig, alle Organe des menschlichen Leibes mit allen anderen Organen im Körper in Einklang zu halten. Wenn Sie das können, dann ist das Ergebnis ein Mensch, der gut ausgeglichen und gesund ist. Ein Mensch mit Harmonie im Sinn ist jemand, der reine Liebe und Mitleid mit anderen besitzt, und solch ein Mensch ist fähig, anderen ohne Gedanken an Eigennutz beizustehen. Wenn alle Menschen auf dieser Welt Harmonie in sich hätten, wäre dieses tatsächlich das Goldene Zeitalter, denn dann läge keine Schwierigkeit darin, der Regel zu folgen, die besagt: »Tu, wie Du willst, daß man Dir tue.«

**HATHA JOGA:** Das ist eben nur eine Reihe von Übungen, ein System physischer Bemühung. Man meint, daß es einem geistige oder seelische Disziplin oder etwas Derartiges verleiht, aber es betrifft nur Stellungen des Körpers und braucht in keiner Weise ernst genommen zu werden. Es sollte im Gedächtnis bewahrt bleiben, daß die wahren Meister des Okkulten, die wahren Eingeweihten, sich niemals mit diesem Hatha Jogazeug abgeben. Gemäß den Leuten, die diese Kunststücke versuchen, »Ha« bedeutet den Laut eines einströmenden Atems, und »Tha« ist der Laut des ausströmenden Atems. Der wirklich entfaltete Mensch gibt sich nicht mit diesen Zirkuswendungen ab, ohne, natürlich, in einem Zirkus zu sein, und diese ziemlich dummen Übungen ziehen nur eines' Aufmerksamkeit von dem ab, was wesentlicher ist, - Geistigkeit und dem Wunsch, anderen zu helfen. Die Praktiker dieser Übungen haben eine gänzlich aufgeblasene Vorstellung ihrer eigenen Wichtigkeit, aber das bedeutet nur, daß sie seelisch sehr dürftig entfaltet sind. Es gibt Jogasysteme, die der Erlangung geistlicher Vollendung gewidmet sind, aber Hatha Joga ist keines davon.

**HEAD (KOPF):** Abgesehen davon, daß er der Auswuchs ist, der aus dem Halsende herauskommt und die Organe von Sicht, Laut und Geruch trägt, enthält der Kopf auch den Mechanismus, durch den man Botschaften von dem Über-Ich empfangen und Botschaften an das Über-Ich übermitteln kann.**48**

Der Kopf ist eine ziemlich feine Einrichtung, die unter der Tatsache leidet, daß alle Blutversorgungen, alle nervlichen Energien, durch ihn in ziemlich engen

51. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Kanal in dem schon engen Hals gehen müssen. Es folgt, daß der Kopf gut ausgeglichen sein sollte, damit es keine ungebührlichen Zusammenziehungen des Rückenmarks gibt. Eine sehr gute Übung, um Gleichgewicht des Kopfes zu bekommen, ist, zwei oder drei schwere Bücher auf den Kopf zu legen und, vorausgesetzt daß Sie sie dort lange genug behalten können, legen Sie Ihre Hände auf die Hüften aus dem Weg, und dann spazieren Sie etliche Male im Zimmer auf und ab, ohne bei diesem Vorgang die Bücher abzuwerfen. Dies ist nicht mit irgendeiner Hatha Joga »Übung« zu verwechseln, sondern das ist entschieden etwas, um einen zu befähigen, Gleichgewicht zu erhalten. Es wird Ihrer Ausgeglichenheit helfen und wird auch Ihrer Haltung helfen. Auch wird es Ihnen manche vergnügliche Überraschung verschaffen, daß Sie mit einer Ladung Bücher auf dem Kopf auf und nieder spazieren können. Wenn Sie die Sache richtig anpacken wollen, nehmen Sie ein Becken eiskalten Wassers auf Ihren Kopf, denn dann haben Sie einen Antrieb, es ernsthaft zu tun. Im Osten haben die kleinen Jungen, die Mönche irgendwelcher Art werden, manchmal eine Schale voll mit heißem Wachs, in dem ein angezündeter Docht schwimmt. Der unglückselige Junge spaziert mit der Schale auf seinem Kopf die Gänge auf und ab. Wenn er nicht Gleichgewicht halten kann, und die Schale wird verschüttet, läuft das heiße Wachs auf seine Kleider und er verbringt den nächsten Tag damit, diese sauber zu schrubben. Nur kleine Jungen und womöglich kleine Mädchen tun diese Dinge. Jemand, der fortgeschritten ist, auch nur ein wenig, muß sich nicht etwas Derartigem unterziehen.

**HEALING (HEILEN):** Wenn Wir Uns auf Heilen beziehen, beabsichtigen Wir nicht, den Stoff zu deuten, der von dem örtlichen Arzt verteilt wird. Unsere Beziehung zu »Heilen« ist jener Vorgang, der durch das ätherische Doppel während des physischen Schlafes des materiellen Körpers ausgeführt wird. Der stoffliche Leib erfährt während des Tages eine Menge Mißbrauch und Mißhandlung, wenn also der Astralleib nachts draußen ist und wandert, führt das ätherische Doppel die Arbeiten des Reparaturmannes oder der Reparaturfrau aus, je nachdem welches der Fall sein mag. Gewisse Menschen haben heilende Kraft, was bedeutet, daß sie eine Überfülle ätherischer Energie besitzen, die sie an jemand anderen mit einem Mangel weitergeben können. 49

Demnach wirkt es sehr in der gleichen Weise wie eine Bluttransfusion, nur überträgt man in diesem Falle Energie und Willenskraft, die notwendig sind um zu bewirken, daß ein kranker Mensch sich dafür entscheidet zu gesunden.

**HIGHER SELF (HÖHERES ICH):** Das ist unser Über-Ich, das Stück von Uns, das den physischen Körper von fern her überwacht. Wir hier unten auf Erden »holen für unser Über-Ich die Kastanien aus dem Feuer«. Es macht nicht ungebührlich viel aus, wenn Wir Uns die Finger verbrennen, weil unsere Finger nur wenige Jahre zu halten haben, aber das Über-Ich muß halten für die Ewigkeit und ein bißchen länger. Wir können den geistlichen Teil von Uns durch Meditation nähren, durch Betrachtung und dadurch, daß Wir das Gute sehen, welches Wir durch die inkarnierten Erfahrungen gelernt haben. Wir haben Liebe und gutes Empfinden zu entwickeln. Wir müssen Verständnis entwickeln und üben. Wir müssen vermeiden, solche Dinge zu tun, die anderen Pein und Kummer bereiten, denn obgleich es während des Auf-dieser-Welt-seins leicht ist, andere Menschen zu täuschen, sie irre zu führen, und obgleich Wir womöglich so klug sind, daß Wir für die Gesetze der Erde immun bleiben, wenn Wir jedoch einst hinübergehen jenseits der Begrenzungen dieser Erde, entdecken Wir, daß Wir für all das Elend, was Wir anderen verursacht haben, bezahlen müssen; Wir haben für alle die Verluste zu bezahlen, die Wir anderen zugefügt haben. Also ist es, in Ausdrücken des gesunden Menschenverstandes, billiger für Uns, Uns zu betragen, während Wir auf dieser Erde weilen, denn dies ist eben nur ein Augenblick verglichen mit dem Größeren Leben jenseits.

**HSIN:** Das ist ein chinesisches Wort und bedeutet »Guter Glaube«. Es bedeutet, Wir müssen so handeln, daß diejenigen um Uns her Achtung vor Uns haben und so, daß Unser Betragen dem Wuchs der menschlichen Rasse zuträgt, anstatt ihm Abbruch zu tun.

**HSUAN HSUEH:** Dies ist eine sehr tiefe metaphysische Vorstellung und Lehre, die im dritten Jahrhundert in China anfang. Sie ist eine Lehre mystischer Erfahrungen, die in mancher Weise den ägyptischen Mysterien ähnelt, aber sie wird jetzt wegen der langen, langen Jahre Studiums, die nötig sind, nicht oft ausgeübt. Natürlich, wenn man fähig ist, bewußt astrale Wanderungen zu unternehmen, kann man in das Astrale gehen und dort im Inhalt von Minuten alle jene Dinge lernen, die den Hsuan Hsueh-Schüler eine Lebenszeit kosten.

50

Eine der Prüfungen, denen sich solche Schüler zu unterziehen hatten, war folgende: Ehe der Schüler zu einem höheren Grade weitergehen konnte, wurde er getötet und dem Astralen erlaubt frei zu werden. Durch besondere

53. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Methoden wurde das Blut im Gehirn instand gehalten, damit kein Gehirnschaden eintrat. Aber der Schüler hatte große Erlebnisse im Astralen und wurde dann wiederbelebt. Der erwachte Student war hinterher nicht mehr der gleiche! Indem er wußte, was die andere Seite des Lebens war, war er achtsamer auf seine eigenen Handlungen, besonders darauf, wie seine Handlungen auf die Leben anderer wirkten.

**HYPNOTISM:** Die meisten Menschen erfassen nicht die furchtbare Gefahr, die im Hypnotismus verborgen liegt. Hypnotismus sollte nie, nie, niemals angewandt werden außer unter den zwingendsten Bedingungen. Jeder Mensch, es sei denn, er ist besonders geschult worden, kann hypnotisiert werden. Es macht nichts aus, ob jemand extrovertiert oder introvertiert ist, jeder Mensch kann hypnotisiert werden. Hypnotismus ist ein Zustand erhöhter Wahrnehmung. Die hypnotisierte Person ist nur desjenigen Menschen gewahr, der sie hypnotisiert hat, sie ist unfähig, zwischen recht und unrecht zu unterscheiden. Jemand, der im Begriff ist hypnotisiert zu werden, glaubt, daß er hypnotisiert werden kann. Er mag es nicht bewußt glauben, aber unterbewußt glaubt er, er kann hypnotisiert werden, und so hilft sein Spannungszustand tatsächlich dazu, ihn zu hypnotisieren! Beim Hypnotismus tritt eine Form der Verbundstrennung ein. Der kleine Teil der Wesenheit, der des Rechten und Unrechten bewußt ist, wird weggetrieben - begrenzt, beschränkt, vom Schauplatz der Tätigkeit entfernt und läßt dabei neun Zehntel des Unterbewußtseins zurück. Das Unterbewußtsein gleicht einem stolpernden, großen Tölpel, der keine Vernunft besitzt, der nicht fähig ist, recht von unrecht zu unterscheiden aber irgendwie eine Menge Unterrichtung erlangt hat und die Kraft, sich umher zu bewegen. Wenn der Zensor oder ein Zehntel des Geistes außer Betrieb ist, gibt es für das, was die neun Zehntel tun wollen, keine Grenzen. Der Mensch, der die Hypnose ausführt, kann den Betreffenden - den Hypnotisierten - überreden, daß der voll geladene Revolver, den letzterer hält, gerade nur eine Spielzeug-Wasserpistole ist. Falls also der Hypnotiseur das Unterbewußtsein der hypnotisierten Person überzeugt, daß das alles ein Spaß ist, den Abzug zu ziehen und Wasser zu spritzen, dann wird der hypnotisierte Betreffende den Abzug ziehen und den Gegenstand des Angriffs töten.<sup>51</sup>

Es ist etwas Furchtbares, einen deprimierten Menschen zu hypnotisieren und demjenigen zu versichern, daß er oder sie jetzt glücklich ist, weil es neurotische Gewohnheiten sehr viel stärker machen kann, und es kann

54. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Selbstmord zuwege bringen. Jemand, der aus Gesellschaften geht und gerade nur zum Spaß daran hypnotisiert, ist eine Bedrohung und sollte in eine Gummizelle gebracht werden, weil er verursachen kann, daß andere in eine Gummizelle kommen! Fast jeder kann hypnotisiert werden, und wenn jemand etliche Male hypnotisiert worden ist, kann jener Mensch dazu gebracht werden, überhaupt alles zu tun, es ist alles eine Sache des Eingebens der Handlung in solch einer Weise, daß die hypnotisierte Person glaubt, er oder sie tue Gutes. Wenn er dann derart überzeugt worden ist, kann der hypnotisierte Mensch dazu gebracht werden, alles zu tun, was auch immer der Hypnotiseur verlangt. Feststellungen des Gegenteils sind lediglich dazu bestimmt, die furchtbare Gefahr, die beim Hypnotismus besteht, zu überdecken. Hypnotismus ist in Wirklichkeit ein Verbrechen gegen das Über-Ich, weil es ein Verbrechen ist, den Mechanismus zu verfälschen, den das Über-Ich kontrolliert. Es kann verursachen, daß man ein Karma bekommt, welches Verkörperung um Verkörperung erfordern wird um aufzuklären. Falls also irgend jemand von Ihnen den Wunsch haben sollte zu hypnotisieren oder hypnotisiert zu werden, überlegen Sie nochmals und unterlassen Sie es dann. In den Händen eines echten Spezialisten - nicht eines Bühnenvirtuosen - kann Hypnotismus erfolgreich benutzt werden, um vergangene Inkarnationen zu sondieren. Ein Mensch kann, selbstverständlich immer in Gegenwart von Zeugen und bei laufendem Tonbandgerät fortschreitend hypnotisiert und Fragen nach verschiedenen Altern gefragt werden, sogar bevor er zu dieser Erde geboren wurde. Es bedarf einer sehr, sehr großen Erfahrung, ehe der Hypnotiseur sicher ist, um derartige Dinge zu unternehmen.

**AUTO-HYPNOTISM (SELBSTHYPNOSE):** Das ist ein Vorgang, während dessen jemand fähig ist, das Bewußtsein und das Unterbewußtsein auseinander zu bringen, und bei dem eines' bewußter Teil als die hypnotisierende wirkende Kraft handelt. Unter gewissen Bedingungen ist es möglich, schlechte Charaktergewohnheiten zu berichtigen und gute Gewohnheiten zu stärken. Aber nochmals, man sollte sich normalerweise nicht dem Selbsthypnotismus hingeben, wenn man nicht zuerst eine gründliche ärzt-liche Untersuchung hat machen lassen, um sich zu vergewissern, daß man physisch und - lassen Sie mich hinzufügen - geistig gesund ist.<sup>52</sup>

Hypnotismus ist ein Schwert mit drei Schneiden anstatt nur einer oder zweien, und er sollte wohl unterlassen werden außer von den beglaubigten Sachverständigen.

I

**ICHHASHAKTI:** Der ist der lange Weg, »Willenskraft« zu sagen. In Wirklichkeit ist es nicht genau die Kraft, die einen befähigt zu sagen, »ich kann« und »ich will«, sondern es ist statt dessen vielmehr gleich den elektrischen Wellen, die vom Gehirn erzeugt werden, und die einen buchstäblich in eine besondere Art von Tätigkeit hinein galvanisieren können. Es ist die besondere Kraft, die den Eingeweihten, der richtig atmet, dazu befähigt, Levitation zu vollbringen. Levitation ist durchaus möglich und ziemlich leicht auszuführen, besonders, wenn man wirklich einen einwandfreien Grund dafür hat. Diese »Willenskraft« ist jene, die Uns befähigt, in die Zukunft oder in die wahrscheinliche Zukunft zu schauen und die Uns in begrenztem Ausmaß befähigt, zukünftige Ereignisse voraus zu bestellen. Es ist die Kraft, durch die sogenannte »Koinzidenzen« stattfinden. Es gibt keinen eigentlichen westlichen Ausdruck dafür, aber es ist eine besondere, nach Anstiftung des Über-Ich handelnde Kraft des Willens, die den physischen Leib und den Astralleib befähigt, in ungewöhnlichem Ausmaß zusammen zu arbeiten, um bestimmte Wirkungen hervorzubringen.

**IDA:** Das ist eine Säule von Sinnes- und Bewegungsnerven auf der linken Seite der Wirbelsäule. Diese Nerven oder Faserbündel nehmen in der Beziehung zwischen den physischen und astralen Körpern einen besonderen Platz ein. Die Fasern wickeln sich rundum und enden am linken Nasenloch. Durch Anwendung bestimmter Atemübungen kann man eine Fühlbarkeit des Ida hervorrufen und so gewisse schlafende Zentren erwecken. Es ist nicht vorgesehen, jene besonderen Atemübungen zu nennen, obwohl andere am Ende dieses Wörterbuches angegeben werden. Diese besondere Übung anzugeben könnte heißen, jemandem Leid zu verursachen, der läse und sich beeile ohne zu wissen, um was alles es sich handelte.**53**

Man muß dessen eingedenk sein, daß viele Menschen in eine Bücherei zu gehen pflegen, ein Buch herausnehmen und gerade einen oder zwei Absätze abschreiben, um den Preis für ein Buch zu sparen; und um solche Menschen,

56. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

die zu laufen versuchen, ehe sie gehen können, zu beschützen, muß eine derartige Übung ausgelassen werden.

**IGNORANCE (UNWISSENHEIT):** Unwissenheit ist Mangel an Wissen, Mangel an Weisheit, und wenn Wir nicht so narrhaft unwissend wären, hätten Wir nicht so viele Sorgen. Der unwissende Mensch weiß nicht genug um zu wissen, daß er nicht weiß. Vielleicht ist die beste Art es zu erklären: Er, der nicht weiß und nicht weiß, daß er nicht weiß, er ist ein Tor, meide ihn. Er, der nicht weiß und weiß, daß er nicht weiß, er ist belehrbar, lehre ihn. Er, der weiß und weiß, daß er weiß, er ist weise, folge ihm.

**ILLUSION:** Dieser besondere Planet wird auf anderen Planeten die Welt der Täuschung genannt, die Welt, wo eines' Sinne einen täuschen, die Welt, wo die Dinge sehr verschieden von dem sind, was sie scheinen. Die Menschen auf »der Anderen Seite« denken an jene auf der Erde, wie wenn sie fürchten, zur Hölle zu gehen. Nun ja, die Erde ist eine der Höllen, sie ist es, wo Wir die Hölle physischer Erfahrung durchmachen und die Hölle der Illusionen. Wir betrachten diese Welt, die Wir die Erde nennen, und Wir meinen, sie sei das Allerwunderbarste. Wir meinen, das ganze Weltall und Weltalle darüber wären besonders und ausschließlich für diese Erde geschaffen. Wir meinen, Wir seien die einzigen lebendigen Kreaturen im Weltraum; Wir meinen, daß Millionen und Billionen und Trillionen und aber Trillionen anderer Welten leer sind, wüst, gerade nur dort als Guckkasten für die Menschheit aufgestellt. Wir meinen, Wir seien Gott ähnliche Lebewesen, dergleichen nie vorher gesehen wurden und nie wieder gesehen werden. Das ist Täuschung. Die Erde ist ein Staubfleck und mehr nicht. Die Erde ist einer der kleineren Schmutzflecke im Himmel. Wir meinen, während Wir auf dieser Erde sind, Wir seien groß und mächtig; Wir meinen, daß unsere Reichtümer dereinst das Himmelreich kaufen. Aber es gibt jenseits dieser Erde kein Geschäfts - Souterrain. Wir können nicht Erlösung auf verkürzte Raten bekommen; Wir müssen die Illusion los werden und hinuntergelangen zur wahren Bedeutung der Dinge. Wir müssen Selbstsucht und Gelüste loswerden, Wir müssen all Unsere dickfellige Geringschätzung des anderen Menschen loswerden.<sup>54</sup>

Solange Wir nicht bereit sind, von Uns zu gehen, können Wir nicht von anderen empfangen. Es ist eine Täuschung zu meinen, Wir können es.

**IMAGINATION (EINBILDUNG):** Einbildung ist die Vorstellung Unserer



57. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Wünsche und Unserer Ängste, und Einbildung ist die größte Kraft von allen, größer als Willenskraft, größer als Liebe. Es ist eine alte Psychologenlehre, daß in jeglichem Kampf zwischen dem Willen und der Einbildung die Einbildung immer gewinnt, und falls Wir versuchen Einbildung durch rohe Willenskraft zu unterwerfen, dann verursachen Wir einen neurotischen Zustand. Die Einbildung gewinnt doch noch, weil die Einbildung einen Zusammenbruch verursacht, so daß die Einbildung siegen muß. Es kann keine Liebe geben ohne Einbildung. Man stellt sich die Reize seiner geliebten Person vor, oder man bildet sich ein, man sei seiner »Zwillingsseele« begegnet (während des Erdenlebens so selten wie Apfel an einem Stachelbeerstrauch!), und man stellt sich bei unsterblicher Liebe alle die Freuden vor, mit der und der Person verheiratet zu sein. Im Vorbeistreichen, es bedarf mehr als gerade nur tierischer Leidenschaft, um zwei Menschen in Harmonie zu halten. Wenn die Einbildung sagt, man soll die und die Sache nicht tun, dann kann der Mensch, gleichgültig, wie stark der Wille ist, sie nicht tun. Könnten Sie zum Beispiel auf einem Brett entlanggehen, das zwischen den Spitzen von zwei Zehnstockwerkhäusern aufgehängt wäre? Gleichgültig, wie stark das Brett verankert wäre, Ihre überarbeitete Einbildung würde sagen, Sie seien im Begriff zu fallen, und dann fielen Sie zum Entzücken der Zuschauer und zum Vorteil der Presse, die sicherlich da wäre. Falls Sie Ergebnisse erzielen wollen, werden Sie Ihre Einbildung zu beherrschen haben, so daß sie und Freund Willenskraft in Harmonie zusammenarbeiten.

**INKARNATION (VERKÖRPERUNG):** Der Homo sapiens, der des letzteren so oft ermangelt, ist eben nur eine Methode, um das Über-Ich zu befähigen Erfahrung zu sammeln. Es gibt Menschen auf einer riesigen Zahl von Planeten, wie jetzt von angesehenen Wissenschaftlern auf der ganzen Welt erkannt wird. Einige versuchen, auf Radiobotschaften von anderen Welten einzustellen, und sogar um die Jahrhundertwende hat ein sehr berühmter Mann, Nikolaus Tesla, der einer der Erfinder der Radioröhre war (tube oder valve, was davon abhängt, ob Sie in den U.S.A. oder in England sind), berichtete, daß er Signale von einem anderen Planeten empfing. Marconi berichtete das Gleiche, aber diese beiden überragenden Herren waren derart Gegenstand des Spottes, daß sie die Forschung fallen ließen wie eine heiße Kartoffel - eine sehr heiße Kartoffel.**55**

Doch jetzt tun die U.S. Regierung und die U.d.S.S.R. Regierung alles nur Mögliche, um den Erfolg einzuleiten. Womöglich wollen die Kommunisten ein paar Planeten mehr zum Kommunismus bekehren. Menschen kommen auf

58. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

diese Erde, um Erfahrung besonderer Art zu sammeln. Manchen Lehren zufolge ist die Erde die Hölle! Ein Mensch kommt auf die Erde um herbe Erfahrungen zu sammeln, die von dem Über-Ich analysiert werden können, und die das Über-Ich in solch kurzer Zeit nicht erhalten könnte. Die Menschen kommen Mal um Mal zur Erde, arbeiten sich durch jedes Zeichen des Tierkreises und arbeiten sich durch jeden der Quadranten des Tierkreises in ganz der gleichen Weise, wie ein Student an einer Hochschule verschiedene Unterrichtslehrgänge belegt, um ein ausgeglichenes Wissen zu erhalten. So kann jemand in einem Leben Schütze werden und das entgegengesetzte Zeichen im nächsten Leben. In fortschreitenden Verkörperungen kann die arme Seele durch alle Häuser und Zeichen des Tierkreises und jeden Quadranten jedes Zeichens gehen und so vollständige Erfahrung all der unangenehmen Ereignisse sammeln, die Menschen zustoßen. Wenn man gelernt hat und keinerlei großes Verlangen verspürte, zu dieser Erde zurückzukommen, dann ist der Mensch Verkörperungen auf diesem Erdenbereich los. Hinterher, wenn man weggeht, wie wenn man aus der Schule kommt, nimmt man die Arbeit auf, für die man geschult worden ist.

**INDRIYAS:** Richtiger sollte es heißen »Die Zehn Indriyas«, weil es zehn Organe im Körper gibt, durch die das Über-Ich verschiedene gesonderte Auskunft gewinnen kann. Es gibt Organe der Wahrnehmung, die Organe von Gehör, Gesicht, Geruch, Geschmack und Gefühl und die Organe der direkten Handlung, welche die Organe der Ausscheidung, Zeugung, des Antriebs (Füße), der Berührung (Hände) und des Geschmacks (Zunge) sind. Jedes dieser Organe überträgt durch die Wirbelsäule und hinauf in das Gehirn alles zurück, was sich ereignet. Die Nachricht wird zu dem Über-Ich gesendet, welches so mit allem, was passiert, in Verbindung steht und jeder Empfindung gewahr wird. Bricht dieses Übermittlungssystem nieder, dann können Wir die Ergebnisse in einer Irrenanstalt sehen, wenn Wir katatonische Patienten betrachten.

**INTUITION:** Ein Vorgang, bei welchem dem physischen Leib ein flüchtiger Blick in etwas gegeben wird, was normalerweise im physischen Leibe nicht erkannt werden könnte.<sup>56</sup>

Zum Beispiel kann jemand auf einem Gehsteig stehen und kann dann einen plötzlichen Strahl von Intuition erhalten, daß ein Kaminaufsatz oder ein Schiefer im Begriff ist, auf seinen Kopf zu fallen. Der Mann kann den

Kaminaufsatz nicht sehen, noch kann er ihn hören, aber er schaut gewöhnlich rechtzeitig hinauf, um das Ding zu erblicken, ehe es ihn trifft. Wenn die Menschen der Intuition Glauben schenken wollen und ihr die Zügel schießen lassen, sich weiter zu entwickeln und zu blühen, kann sie tatsächlich etwas sehr Nützliches sein. In Wirklichkeit kann das Über-Ich, das noch nicht bereit ist, den Körper beschädigen zu lassen, Vorwarnung einer Gefahr, die kommt, geben, und die also vermieden wird. Wenn man einen Eindruck erhält, jemand ist in der Nähe, wenn sich vielleicht eine Person im Umkreis von um die zwei Meter befindet, bedeutet es nicht, daß das Intuition ist, es bedeutet eben nur, daß entweder Telepathie oder Einflußnahme oder aurische Ausstrahlungen stattfinden. Es wird oft festgestellt, daß Frauen größere Intuition besitzen als Männer, und wenn Sie einige der Illustrationen in »Die Lehre vom Leben« betrachten, werden Sie bemerken, daß einer Frau Ätherisches und Aura eine ziemlich andere Form haben als die eines Mannes, und so verleiht ihnen das größere Intuition.

**ISHVARAKOTI:** Das ist ein unterer Typ von Avatar. Der Mensch, der zum Guten für andere zu dieser Erde kommt, und der normalerweise von den Banden der Erde frei ist und demnach keinerlei Erdenkarma hat, kann ein Ishvarakoti sein. Falls er oder sie sich mit Individuen auf einer Unterstufe befaßt, dann wird es ein Ishvarakoti sein. Ein Avatar ist sehr viel entfalteter und kommt nicht unumgänglich überhaupt aus diesem Weltall, noch aus dem nächsten oder dem über nächsten. Ein Avatar ist jemand, der alte Lehren für die Erfordernisse von heutzutage wiederherstellt.

**ISHVARA:** Manche Menschen benutzen dieses Wort für die Bedeutung oder zur Bezeichnung von Gott. Dies trifft besonders unter den Brahmanen zu. Die tatsächliche Bedeutung ist »Göttlicher Woller«, der »Höchste Geber«. Es ist ein vollkommenes Wesen, das Mitleid mit der kämpfenden Menschheit hat, weil das Wesen sich durch alle die Existenzrunden gearbeitet hat und weiß, wie schwierig es sein kann, und da es gelitten hat, hat das Wesen Mitleid und Verständnis.<sup>57</sup>

## J

**JAGRAT:** Das bezieht sich auf den wachen Zustand, auf im Körper wach sein als im Gegensatz zu im Körper schlafend sein. In einer Verfassung zu sein, wo

60. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

man dessen gewahr ist, was um einem herum vorgeht, wo man fähig ist zu sehen, zu hören, zu sprechen, zu fühlen usw. Die Menschen werden gewahr während der Tagzeit, sie wissen, was um sie hervorgeht, sie sind fähig, auf ihr Geschäft zu achten, aber die meisten Menschen werden nicht gewahr während ihres Schlafes, und es ist nötig so gewahr zu werden, ehe man astrales Wandern unternehmen kann, weil der physische Leib Ruhe haben muß, aber das Astrale braucht keine Ruhe - jedenfalls einige tausend Jahre lang nicht - und wenn also der physische Leib ruht, und der Astralleib wird eben nur gefangen gehalten oder wandert ungeführt in der Wildnis, entsteht großer Verlust an günstiger Gelegenheit.

**JAPA:** Ein Wort, was »Wiederholung« bedeutet. Es hat überhaupt nichts mit Meditation zu tun, sondern es zeigt lediglich an, daß man ein Wort mit der Idee wiederholt, man könne vielleicht Hilfe aus anderen Quellen erhalten. Manchmal kann man es! In Tibet pflegten die Leute umher zu gehen und »Om, Om, Om« zu murmeln und manchmal eine Gebetsmühle zu drehen. In Indien werden die Leute »Ram, Ram, Ram« sagen, wenn sie heftige Angst haben oder geistlichen Trost brauchen. Vermutlich hoffen sie im letzteren Falle, daß Rama, den sie oft als Gott betrachten, herbeieilen und ihnen zu Hilfe kommen wird. In ganz der gleichen Weise werden in Teilen Europas Menschen ihren eigenen Gott Mal um Mal anrufen. Das ist Japa.

**JATI:** Das ist jemandes persönlicher Stand in der physischen Welt. Wie geht es Ihnen? Sind Sie reich, arm, gesund oder krank? Jati bezieht sich einzig auf jemandes materiellen Stand, und darf nicht mit den geistlichen Normen verwechselt werden. Es muß auch festgestellt werden, daß, traurig genug, jene, die in materiellen Dingen am reichsten, häufig in geistlichen Angelegenheiten ganz verarmt sind.

**JEN:** Das ist ein Wort aus dem Chinesischen. Es bedeutet die Kunst, menschlich zu sein, Menschlichkeit. Es bedeutet Liebe und Freundlichkeit gegen eines' Mitmenschen. Es heißt wohlütig sein und seinen Mitmenschen gegenüber gütige Gefühle hegen. Jen ist die Grundlage der Lehren des Konfuzius.**58**

**JIVA:** Ein Name für die individuelle Lebenseinheit, vollständig mit Körper, Geist, verschiedenen Sinnen und all dem, was ein menschlich Wesen ausmacht. Gewöhnlich wird diese Einheit, dieses menschlich Wesen, seines

61. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Zweckes hier auf Erden nicht gewahr, und es erlebt Geburt, Freude, Leid, Tod und all das, was das Leben auf Erden ausmacht. Häufig hadert es mit dem unfreundlichen Schicksal, was es zur Erde hernieder geschickt hat: »Nun, ich habe nicht darum gebeten, geboren zu werden, oder etwa?« indem es den Grund nicht weiß und nicht bereit ist, das zu lernen, was gelernt werden muß. Wenn die Menschen wüßten, wie einfach es ist zu sterben, wenn sie wüßten, daß keiner je aufgegeben wird, keiner je ewig gebraten wird, dann dächten sie vielleicht, »Oh, ich will mir in diesem Leben eine gute Zeit machen, ich kann leicht zurückkommen und den Durcheinander im nächsten Leben aufklären.« Also müssen sie »die Wasser der Lethe trinken«, damit die Erinnerung an vergangene Leben weggefegt wird, denn erst, wenn sie eine bestimmte Stufe erreicht haben, können sie Kenntnis bekommen von -

**JNANA:** Das ist Wissen, Gewahrwerden des Lebens jenseits von dem Leben der Welt. Es ist Wissen von dem Über-Ich, Wissen davon, warum man auf die Erde kommt, was man zu lernen hat, und wie man es zu lernen hat. Es ist das Wissen, daß ein Erdenleben, obwohl es eine schreckliche, schreckliche Erfahrung sein mag, doch nur gerade ein Augenzwinkern in der Zeit des Größeren Lebens ist. Dürftiger Trost, während Wir hier unten sind!

**JNANI:** Dies ist ein Mensch, der weiß, ein Mensch, welcher der Straße des Wissens nachgeht, jemand, der versucht, die Größere Wirklichkeit zu erreichen und den Fesseln und Leiden des Lebens auf Erden zu entrinnen. Ein Mensch, der sich dieser Stufe nähern kann, nähert sich tatsächlich der Befreiung der Buddhaschaft.

## K

**KAIVALYA:** Auf dieser Erde sind die meisten Menschen dessen nicht gewahr, was sie in einem vergangenen Leben waren, nicht gewahr, warum sie zu dieser Erde zurückgekommen sind. Die Leute sagen: »Oh, wir haben nur ein Leben, wir wollen so viel wie möglich herausholen!« Das sind blinde Menschen, seelisch blind und geistig blind.**59**

Wenn sie die Kaivalya-Stufe erreicht haben, werden sie des gewahr werden, was sie auf der anderen Seite dessen erwartet, was Tod genannt wird. Jenes Wort Kaivalya bedeutet Befreiung von der Blindheit und den Narrheiten der

62. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Welt.

**KAMA:** Das ist Wunsch, ein gieriges Verlangen, es ist eine Erinnerung an die vorhergehend erfahrenen Freuden und Leiden. Oft sind diese Erinnerungen die Ursachen von Gewohnheiten wie Rauchen oder Trinken. Jemand raucht wegen irgendeines Vergnügens, welches er sich im Zusammenhang mit rauchen vorstellt oder weil Sie ein Raucher sein müssen, um »erwachsen« zu sein. Wenn sich die Leute nur daran erinnern könnten, wie übel ihnen beim ersten Mal, als sie rauchten, war, täten sie es nicht. Menschen, die Berauschendes trinken, nun ja, das ist sehr schade. Es ist tatsächlich eine dumme Idee, weil berauschende Getränke jemandes Astralleib aus seinem physischen austreiben, und ich tadele das Astrale nicht dafür, daß es aus so einem Gestank wie dem, den abgestandene Spirituosen hinterlassen, weggeht.

**KARMA:** Das ist ein altes Gesetz, durch welches viele Menschen der östlichen Welt ihr Leben regeln. Es ist ein sehr gutes Gesetz, vorausgesetzt es wird in der Art gesunden Menschenverstandes angewandt. Sie gehen in einen Laden, und Sie kaufen eine Menge Waren. Wenn Sie Glück haben, können Sie sie »auf Rechnung« bekommen, aber Sie haben Ihre Waren gekauft, und die müssen irgendwann bezahlt werden, Sie bekommen sie nicht umsonst. Sie gehen durch das Leben und tun dabei Leben um Leben Dinge, die Sie in den kurzen, stillen Stunden des Morgens bedauern, Dinge, deren Sie sich schämen, wenn Sie alleine sind und daran denken können. Sie tun Dinge, die jemand anderen verletzen können. Schade drum, denn wie Sie säen, so werden Sie ernten. Ebenso sollte man anderen Freundlichkeiten erweisen. »Wirf Dein Brot auf die Wasser, und es wird wieder zu Dir kommen.« Leider kann es, wenn es wiederkommt, ein bißchen durchweicht sein, aber das ist nicht der Gedankengang. Tu anderen Gutes, je mehr Gutes Du tust, umso mehr Gutes muß Dir getan werden. Falls Sie zur Erde kommen, und Sie erleben eine elende Zeit, bedeutet das, Ihnen wird dafür heimgezahlt, daß Sie anderen Menschen in einem anderen Leben eine elende Zeit bereitet haben, und wenn Sie zu jener glücklichen, glücklichen Stufe gelangen, daß Sie Ihr letztes Leben auf Erden leben, dann werden Sie sicherlich eine elende Zeit erleben, weil ie alle Schulden aufklären müssen.**60**

Genau so, wie wenn Sie davor stehen, in einen anderen Bezirk zu ziehen, dann hasten Sie zum Fleischer, zum Bäcker und zum Leuchtermacher (Sie sollten es tun, wenn Sie ehrlich sind) und bezahlen, was Sie schulden. Falls Sie Optimist

### 63. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

sind, versuchen Sie, Geld einzukassieren, was Ihnen geschuldet wird, aber das ist etwas anderes. Das Karmagesetz stellt fest, - Tu, wie Du willst, daß man Dir tue -, weil Sie Gutes sowohl wie Schlechtes zurück zu zahlen haben. Es ist meine persönliche Meinung, daß ein allzu strenges Anhängen an dem Gesetz der Inkarnation und dem Karmagesetz für die Entartung von Indien und China verantwortlich gewesen sein mag, weil sowohl in Indien als auch in China die Menschen unter den Bäumen zu sitzen und zu sagen pflegen: »Ach! Was denn? Ich habe eine Menge weiterer Leben vor mir, laß mich sitzen wie Ferdinand der Dummkopf und in diesem Leben an den Blumen riechen.« So kam es zur Faulheit. Was China angeht, habe ich tatsächlich Folgendes gesehen: Ein Mann fiel in einen Fluß und war deutlich dabei zu ertrinken. Keiner der Chinesen zeigte entfernt Teilnahme; sie wurden hinterher gefragt, warum sie nichts getan hatten, um den ertrinkenden Mann zu retten. Ihre Antwort lief darauf hinaus, daß, falls sie diesen Mann vor seinem Karma retteten, sie mit seinem Karma ebenso zu tun bekommen hätten wie mit ihrem eigenen. Also führt zu strenges Anhängen zur offensichtlichen Gefühllosigkeit. Man hat sich auf dem guten alten buddhistischen Weg zu halten - nicht allzu schlecht, oder die Polizei ist hinter Ihnen her, und nicht allzu gut (unmöglich auf dieser Erde!), oder Sie sind zu rein, um hier zu bleiben. Der Mittlere Weg in allen Dingen.

**KLESHA:** In Wirklichkeit gibt es fünf Kleschas, weil das die Namen der fünf Hauptdinge sind, die Menschen Kummer bereiten, die Menschen veranlassen, Mal um Mal zur Erde zurück zu kommen, bis sie keinerlei Kleschas mehr haben. Klescha Nummer 1 - Unwissenheit. Und aus Unwissenheit entsteht Eingebildetheit. Wenn man Unwissenheit und Eingebildetheit besitzt, ist man nicht fähig, die Fehler in sich zu bemerken und damit sie auszumerzen. Verlangen der falschen Art ist etwas Weiteres, was vermieden werden muß. Sind Sie begierig nach solchen Dingen, die Sie nicht begehren sollten? Dann sollten Sie besser achtgeben, es hält Ihren Fortschritt auf. Abneigung ist ein weiterer entschiedener Kummer. Abneigung macht es einem schwer, mit einem anderen Menschen zurecht zu kommen, es macht einen zum eckigen Pflock im runden Loch oder zum runden Pflock im eckigen Loch.<sup>61</sup>

Gleichgültig welches, eines ist so schlecht wie das andere. Man hat den Mittleren Weg einzuschlagen und sich nicht allzuoft zu verlieben aber auch Menschen nicht allzu lange zu hassen. Besitzgier ist der fünfte Kummer. Wir

64. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

möchten Menschen geizig, Geizkragen, Allmeine, Pfennigfuchser nennen, sie sind irgendwie ein elendes Volk, und solange jemand die Besitzgier nicht los wird, ist jener Mensch nicht fähig zu erwerben, weil, um eine alte Geschichte zu wiederholen, man erst empfangen kann, wenn man bereit ist zu geben. Kleschas sind die Dinge, die man ausrotten muß, ehe man von dem Kreislauf von Geburt, Leben, Sterben, Wiedergeburt freikommen kann.

**KNOWLEDGE (KENNTNIS, WISSEN):** Kenntnis? Habe ich nötig zu erklären, was Kenntnis ist? Ich glaube ja! Wir müssen drei Dinge besitzen, ehe wir Wissen haben können. Zuerst müssen Wir Folgerung besitzen, Wir müssen etwas gewahr werden, denn solange Wir einer Sache nicht gewahr werden, können Wir ihre Anwesenheit oder ihr Dasein nicht bemerken. Zweitens müssen Wir zuverlässige Auskunft bekommen, denn solange Wir keine zuverlässige Unterrichtung haben, um das zu unterstützen, was Wir folgern, fangen Wir noch nicht einmal an, Kenntnis zu erlangen. Drittens müssen Wir eine Art Intuition besitzen, so daß Wir das verstehen können, was hinter der Angelegenheit liegt, die Wir gefolgert, und über die Wir zuverlässige Auskunft erlangt haben. Wir müssen diese Intuition haben, damit Wir unterschiedliche Gesichtspunkte von dem verstehen können, worüber Wir etwas wissen wollen.

**KOAN:** Dies ist ein Wort aus dem Zen-Buddhismus. Menschen des Westens können oft keinerlei Sinn aus einem Koan herausbekommen, weil es eine besonders geartete Feststellung ist, die offensichtlich keinerlei Logik enthält, und die überhaupt keinen Sinn hat. Aber der Schüler hat darüber zu meditieren und eine geeignete Antwort zu liefern. Es ist keine leichte Antwort möglich, aber wenn eine Antwort zu einem kommt, dann ist sie gewöhnlich so plötzlich wie ein Donnerschlag; die Antwort kommt wie eine Offenbarung. Als ganz, ganz mildes Beispiel lassen Sie mich Folgendes als ein Muster von einem Koan anführen: »Die Schallplatte und die Grammophonnadel können Musik hervor bringen; lauschen Sie der Musik der Platte ohne die Nadel.« Es gleicht dem Bemühen, das Abstrakte mit dem Kongreten zu vergleichen, oder dem Bemühen, eine dreidimensionale Angelegenheit mit einer Person zu besprechen, die in einer Dimension lebt.<sup>62</sup>

**KOSHA:** Das ist eine Decke oder Hülle. Manchmal wird es ein Behälter genannt. Es werden fünf Koschas in gewissen Upanischaden beschrieben. Diese sind einer im anderen gelegen. Der innere ist der Leib, der durch Essen gespeist wird, das heißt, der physische Körper, und falls Sie den östlichen



65. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Namen dafür wünschen, er heißt Annamayakoscha. Der zweite ist der Prana-Leib, und dieser ist der Teil, der Geist und Körper zusammenhält. Der östliche Name dafür? Pranamayakoscha. Drittens besitzen Wir die Hülle des Geistes, die die Sinneseindrücke hat. Diese enthält den höheren und niedrigeren Geist. Das östliche Wort heißt Manomayakoscha. Viertens besteht die Hülle oder der Leib von Intellekt oder Weisheit. Dieser ist der Beginn des Buddhi, und der östliche Name für diesen vierten Koscha ist Vijnamayakoscha. Der fünfte Koscha ist der Leib der Seligkeit und der, auf den sich oft als das Ich bezogen wird. Er ist »Eine Hülle der Freude«, und der östliche Name heißt Anandamayakoscha.

**KOWU:** Das ist ein chinesisches Wort, welches das Studium oder die Erforschung okkultur Angelegenheiten und die Berichtigung von Mißverständnissen bedeutet, die bei vorhergehenden Studien vorgekommen sind.

**KRIYA JOGA:** Das ist ein Jogazweig, der drei Abschnitte kennzeichnet. Der erste Abschnitt befähigt einen, den Körper und die Körperfunktionen zu beherrschen. Der zweite Abschnitt gibt einem die Fähigkeit, geistige Dinge zu studieren und die Erinnerung zu entwickeln, so daß man aus dem Unterbewußtsein all das erlangen kann, was man vorher erfahren hat. Der dritte schenkt einem Verlangen, auf eines' seelische Erfordernisse zu achten. Erverleiht einem den Antrieb, die stofflichen Dinge beiseite zu legen und eher durch Geistigkeit fortzuschreiten als durch seinen Banküberschuß. Indem man sich Kriya widmet, kann man die Kleschas unterdrücken, die das Verderben menschlichen Lebens sind.

**KUMBHAKA:** Das ist eine besondere Form des Atmens, eine besondere Atemmethode oder ein Atemmuster. Es ist das Zurückhalten des Atems zwischen Einatmen und Ausatmen, und aus dem Üben nach gewissen festgelegten Regeln kann viel Nutzen gezogen werden. Am Ende dieses Wörterbuches findet sich ein Abschnitt, der verschiedenen Atemübungen gewidmet ist, also ist zu hoffen, daß Sie es fertig bringen, Atem zu behalten, bis Sie die Worte gelesen haben, die zwischen diesem und dem späteren Abschnitt kommen.**63**

**KUNDALINI:** Das ist eine Lebenskraft. Es ist die Lebenskraft des Körpers. Gerade wie ein Auto nicht fahren kann, ohne die Elektrizität zu besitzen, um die Mischung in den Zylindern zu entzünden, so können Menschen im Körper nicht ohne die Lebenskraft des Kundalini leben. In östlicher Mythologie wird

66. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

das Kundalini mit dem Bildnis einer Schlange verglichen, die unter der Basis der Wirbelsäule aufgerollt ist. Indem diese besondere Kraft befreit oder erweckt wird, wagt sie hinauf durch die verschiedenen Chakras und läßt einen Menschen esoterische Dinge gewahr werden. Sie erweckt Hellsehen, Telepathie und Psychometrie und befähigt einen, zwischen zwei Welten zu leben und sich dabei nach Belieben ohne Unannehmlichkeit von einer zur anderen zu begeben. Das Kundalini ist tatsächlich eine gefährliche Angelegenheit, und man sollte nicht versuchen, ohne unbedingt angemessene Überwachung eines Eingeweihten das Kundalini zu erwecken. Sie können es nicht dadurch tun, daß Sie ein Buch lesen! Falls Sie sich einmischen und Ihr Kundalini in der falschen Weise erwecken, kann es zu Wahnsinn führen. Es ist eines der gefährlichsten Dinge auf dieser Welt, zu versuchen, das Kundalini zu erhöhen, ohne zu wissen, was Sie tun. Der durchschnittliche Mensch ist nur zu einem Zehntel bewußt. Vielleicht schmeichelt das in Wirklichkeit dem durchschnittlichen Menschen! Der Hauptpunkt ist, daß man sehr viel mehr bewußt wird, falls man das Kundalini erhöhen kann, man kann andere beherrschen. Aber wenn man das Kundalini erhöht hat, verliert man das Verlangen, andere aus Eigennutz zu beherrschen. Die Leute möchten wissen, wo genau das Kundalini liegt, wo ist »an der Basis des Rückgrats«? Die Kundalini-Kraft fängt tatsächlich in der Mitte zwischen dem Zeugungsorgan und dem Ausscheidungsorgan an. Jetzt, nachdem Ihnen diese Belehrung gegeben wurde, wird zu verstehen gegeben, daß Sie keine Versuche mit dem Kundalini anstellen, es sei denn, sie haben einen wirklichen Guru, der Ihnen helfen kann, und sie müssen äußerstes Vertrauen in jenen Guru setzen. Falls Sie im Augenblick keinen Guru haben, denken Sie daran, -wenn der Schüler bereit ist, wird der Guru erscheinen, aber der Guru weiß, und der Schüler weiß nicht, wann der Schüler bereit ist. Die Bibelgeschichte von Adam und Eva, vollständig mit Schlange und Apfel, ist lediglich die Geschichte der Eva, die ihr Kundalini erweckt hat. »Die Schlange versuchte Eva«, und Eva flüsterte Adam, der gewiß schnell lernte, ganz nichtsnutzige Dinge ein, und er nahm einen herzhaften Biß vom Apfel der Erkenntnis. Nun schauen Sie sich an, was seitdem all uns armen Menschen passierte!**64**

Erfassen Sie es? Eva, die Mutter alles Lebenden, das Gleiche wie jetzt Maria, ist mehr oder weniger Allgemeinausdruck für Weib durch die ganze Weh hin. Die Schlange ist die Schlangenkraft des Kundalini, und der Apfel ist die Frucht der Erkenntnis. Also befassen Sie sich nicht mit dem Kundalini, oder es wird

Ihr Gehirn beißen.

**KUTHASTHA:** Das ist das Ich, das wahre Über-Ich, jener Teil des Menschen, der über all den wechselnden Dingen der Welt steht. Das ist der Teil von einem, der einen befähigt, für jene, die einem Böses antun möchten, Freundschaft zu empfinden. Sie können sich vorstellen, daß dieses Kuthastha der Jemand ist, der oben steht und niederblickt und Ihre Handlungen überwacht; Sie können es als den Schutzengel betrachten, der immer achtgibt um zu sehen, was Sie tun. Kuthastha ist das, was jenseits aller Illusionen steht, das, was nicht getäuscht oder irregeführt werden kann. Es ist das, was sie schließlich werden müssen.

## L

**LAMP (LAMPE):** Für den Menschen des Ostens ist eine Lampe einem Leben sehr ähnlich. Eine Lampe wird entzündet, die Flamme flackert einen kurzen Zeitabschnitt hindurch, dann, wenn der Brennstoff erschöpft ist, sinkt die Flamme und er stirbt, und vielleicht gibt es eine sachte Rauchfahne von dem noch glimmenden Docht. Eine Lampe wird in östlichen Lehren oft gebraucht, um die Flamme des Lebens zu versinnbildlichen, um die Unbeständigkeit des Daseins auf Erden zu symbolisieren, und um auch zu versinnbildlichen, daß Wir durch jenes Leben auf Erden ein wenig Erleuchtung für andere um Uns her bringen sollten. Ein vorgeschrittener Mensch des Ostens wird oft mit einer Lampe verglichen, die in einer zugfreien Atmosphäre steht, wo es keine stürmischen Luftzüge gibt, die die Flamme flackern lassen. Im Fernen Osten wird auch häufig festgestellt, daß es besser ist, eine Kerze anzuzünden als die Dunkelheit zu verwünschen, in der Meinung, daß selbst das kleine Flackern einer Kerze besser sei als kein Licht. So kann jeder von Uns, gleichgültig wie neu Wir auf dem Pfad der Geistigkeit sind, etwas zur Entfaltung der Menschheit beitragen, indem er das Licht Unserer Geistigkeit scheinen läßt, damit jene, die Unseren eigenen Bei-spielen zu folgen versuchen, ihre Schritte also von der Erleuchtung geleitet finden mögen, die Unsere eigene Führung und Unsere eigene Geistigkeit liefern kann.<sup>65</sup>

Es ist wert, daran zu erinnern, daß die sogenannten Selbstmördergesten der buddhistischen Mönche, die sich mit Benzin einweichen und dann die Dämpfe anzünden, wiederum einem alten buddhistischen Spruch gehorchen, der darauf hinausläuft, daß es besser ist, die Lebensflamme auszulöschen als die

68. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Flamme des Geistes beschmutzen und erniedrigen zu lassen. So glaubt der buddhistische Mönch oder die Nonne, die als menschliche Lampen zu Tode brennen, er oder sie vollführt durch solches Tun eine edle Geste des Protestes gegen böse Verfälschungen der Rechte der Menschheit, zu glauben wie man will und anzubeten, wie man will. Indem ich meine Bücher schreibe, die wahre Bücher sind - alles, was ich geschrieben habe, ist wahr und ist mein eigenes persönliches Erlebnis, aber das nebenbei - lassen Sie mich wiederholen, indem ich meine Bücher schreibe, im besonderen beim Schreiben von *Die Lehre vom Leben* und diesem Buch, verwende ich als mein Motto »Ich entzünde eine Kerze« in der Hoffnung, daß sogar dieses schwache Flackern sich als Hilfe und Führer für jene erweisen möge, die nicht wissen, welchem Wege sie sich zuwenden sollen.

**LAW (GESETZ):** Darauf wird äußerst häufig als auf den Edlen Achtfachen Pfad verwiesen. Es ist ein vollständiges Gesetz der Lebenshaltung, eine Sammlung von Regeln, durch welche die Menschen entsprechend der Goldenen Regel, Tu, wie Du willst, daß man Dir tue, leben können. Durch Befolgen »Des Gesetzes« kann man in gleicher Weise eine buddhistische Stufe erreichen, wie ein Christ, der die zehn Gebote befolgt, seelisch fortschreiten kann. Natürlich gibt es ebenso wie den Edlen Achtfachen Pfad oder »das Gesetz«, das sich auf ihn bezieht, andere Gesetze, die Naturgesetze, die Gesetze des Lebens selbst. Diese können nicht mißachtet werden, weil die Naturgesetze bestimmen, welche Art von Körper ein Mann oder eine Frau haben soll, und die Lebensgesetze befahlen einem, daß man gewissen Regeln zu folgen hat, damit der physische Leib fort dauern kann, bis seine Aufgabe auf dieser Erde erfüllt ist. Es ist eine Tatsache, daß alle Menschengesetze für Menschen gemacht sind. Gesetze sind erlassen, um die Menge zu regieren, die Masse der Menschen, die anderweitig keinen Maßstab, keine Führung besitzen und noch nicht die Stellung erlangt haben, wo sie entsprechend höheren Gesetzen leben können.**66**

Man muß daran denken, wenn man mit einem Avatar zu tun hat, hat man hier mit einer Person zu tun, die den Gesetzen der Welt nicht unterworfen ist, denn er ist fortgeschritten, so daß er statt deren die Gesetze des Alls oder des Weltalls darüber befolgen kann.

**LAYA:** Das Kundalini, das, wie Wir gesehen haben, auch die Schlangenkraft genannt wird, liegt unter der Basis des Rückgrats bereit erhoben zu werden und einen Menschen zu befähigen, zum Gewährwerden psychischer Umstände zu erblühen. Laya Joga ist ein Jogasystem, welches sich auf »das Erhöhen des Kundalini« spezialisiert. Mannigfache Tantras und Mantras werden angewandt, um die physikalischen Schwingungen zu erhöhen und so dem schlafenden Kundalini gleichsam eine herzhafteste Erschütterung zu versetzen, damit es erweckt werde. Nochmals, beherzigen Sie bitte diese Warnung, daß man nicht versuchen sollte, das Kundalini zu erhöhen ohne unbedingtes Wissen darüber, was man tut. Das Kundalini ohne richtige Überwachung zu erhöhen, kann zu Wahnsinn führen. Es kann zu furchtbaren Dingen, die sich im Verstand ereignen, führen; aber es ist sogar noch schlimmer, weil man fürchterliche Sachen anstellen kann, ehe man in die Irrenanstalt gebracht wird. Das Kundalini erhöhen heißt jemandes Verstandesmeßzahl (I.Q.) erhöhen. Dies kommt daher, daß bei dem gegenwärtigen Stand der Entfaltung der Mensch neun zehntel unterbewußt und nur ein zehntel bewußt ist, also kann man mit dem Erhöhen des Kundalini einige zehntel mehr bewußt sein, und es ist das Gleiche, wie einen kleinen Jungen an das Leitwerk des letzten Überschalldüsenbombers zu setzen, der mit allem fertig beladen ist und bereit abzufliegen. Als einer, der weiß, als einer, der viel gesehen, viel gelitten und viel gelernt hat, bitte beherzigen Sie sorgfältig meine Warnung: Versuchen Sie nicht, das Kundalini zu erhöhen, bis Sie genau wissen, was Sie tun, und bis Sie einen zuständigen Guru reinen Geistes neben sich haben, der gewillt ist, Sie zu überwachen und vor Ihrem neuerdings erwachten Ich zu beschützen. Die Menschen haben noch eine ganze Menge Schlechtes in sich, und wenn jemandes falscher Teil sich des Kundalini bemächtigt, dann gibt es Kummer.

**LEVITATION:** Levitation ist tatsächlich etwas sehr Reales, es ist nicht irgend etwas aus wissenschaftlicher Phantasie oder wissenschaftlicher Erdichtung, oder wie immer Sie es nennen mögen; es ist nicht der Pfeifentraum eines Menschen, der zuviel Alkohol genossen hat! Menschen, die nie ein Luftschiff des Gasballon-Typs gesehen haben, wären unfähig zu glauben, daß solch ein riesiges Gefüge in die Luft steigen und sich umher bewegen könnte.<sup>67</sup>

Bedenken Sie zum Beispiel den Eindruck auf Leute, die nie ein Luftschiff gesehen haben, die nie von Luftfahrt gehört haben, wenn sie plötzlich einen Zeppelin oder eines der Goodyear-Kleinluftschiffe über den Himmel segeln und vielleicht ein paar Sandsäcke als Ballast abwerfen sehen sollten. Dennoch

70. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

ist das nicht so einfach wie Levitation. Viele Stämme in Afrika konnten nicht glauben, daß Metallschiffe auf dem Wasser schwimmen könnten. Für sie war die offensichtliche Sache die, daß ein Stück Metall im Wasser sänke, und so konnten Leute aus dem Inneren erst an metallne Schiffe glauben, als sie sie in Wirklichkeit sahen. Wir »erleuchtete Wesen« wissen, wie Gasballone wirken, Wir wissen, wie schwere Metallschiffe schwimmen können, und so können Wir hochmütig über die unwissenden Eingeborenen lächeln, die vor Angst rannten. Levitation wird durch eine sehr besondere Atemform vollzogen, die tatsächlich die Frequenzen der Molekularschwingungen des Körpers erhöht, so daß er fähig ist, eine Form von Gegenschwerkraft einzuführen. Wenn man erfahren genug ist, kann man die Höhe, zu der man schwebt, kontrollieren. Falls jemand nicht erfahren ist, na ja, es ist zu hoffen, daß sie ihren Freunden und Verwandten Lebewohl sagten, ehe sie übten. Im Osten, in den großen Lamaserien und Tempeln, wo so etwas gelehrt wird, werden alle Übungen zuerst im Haus geleitet, damit das Schlimmste, was einem Neuling zustoßen kann, ist, daß er von der Decke auf den Kopf geschlagen bekommt, und das dient oft dazu ihn zu lehren, fleißiger zu lernen. Levitation kann nicht ausgeführt werden, während Spötter da sind, die einen angaffen, weil sie Konzentration und eine besondere Form von Atmung erfordert. Immerhin, warum sollte man durch Levitation ohne sein Gepäck weggehen, wenn man mit einer geeigneten Fluglinie reisen und sich von einer hübschen oder nicht so hübschen Flug-Stewardesse (das hängt von jemandes Alter und Geschlecht ab!) die Hand halten lassen kann, wenn man sich nervös fühlt? Vor der kommunistischen Invasion Tibets konnten gewisse Lamas weite Entfernungen in phantastischer Geschwindigkeit zurücklegen. Das kommt daher, daß sie fähig waren, eine geringere Form von Levitation auszuüben, so daß sie, indem ihr Gewicht merklich vermindert wurde, vielleicht siebzehn Meter bei einem Schritt springen konnten. So kamen sie mit siebzehn- oder dreiunddreißig-Meter-Schritten voran. Unter gewissen Bedingungen kann ein Lama, der verzweifelt krank ist, eine gemilderte Form von Levitation anwenden, um sich vom Boden weg zu bringen, damit er eine plötzliche Not bekämpfen kann.<sup>68</sup>

Natürlich hat er hinterher dafür zu bezahlen, aber die Energie kann dann in kleinen Raten über eine Woche hin oder dgl. zurückgezahlt werden.

**LI:** Das ist ein chinesisches Wort, was zwei Bedeutungen hat. Li im einen Sinne bedeutet Ritual oder Norm des Verhaltens, - die Zeremonie, die man

## 71. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

anwendet, um sich in die richtige Geistesverfassung gelangen zu lassen, um mit seinen religiösen Überzeugungen zu helfen. Es kann auch Verhaltensregel bedeuten, das tun, was getan zu werden hat, und das nicht tun (gleichgültig wie genußreich!), was nicht getan werden sollte. Die zweite Bedeutung von Li ist mit der Vernunft verbunden und mit dem, was manchmal in der westlichen Welt als »Die Ewigen Wahrheiten« bekannt ist. Das natürlich ist nur eine klugtuerische Art, die Große Wahrheit oder die Ewige Wahrheit zu sagen, die Wir alle zu lernen haben, ehe Wir zu höheren Dingen fortschreiten können, in ganz der gleichen Weise, wie Wir die Verkehrsregeln lernen müssen, ehe Wir einen Führerschein bekommen und ein Auto fahren können. Es gibt, seltsam genug, eine dritte Gruppe von Bedeutungen für Li, die ganz das Gegenteil von gutem Leben, ganz das Gegenteil von Rechtschaffenheit ist. Sie handelt statt dessen von selbstüchtigem Gewinn. Li ist in dieses Wörterbuch inbegriffen, weil das Wort Ihnen begegnen wird, wenn Sie okkulte Dinge ernsthaft studieren. Als Beispiel ist Li Hsueh Chia eine besondere Form des Studiums von Li. Menschen des Ostens mit westlichen Neigungen nennen es Neo-Konfuzianismus. Falls Sie sich nicht gründlich mit dem Okkultismus abgeben und ein mannigfaltiges Feld bearbeiten wollen, können Sie dieses Wort vergessen.

**LIBERATION (BEFREIUNG):** Der östliche Ausdruck ist Mokscha, also wird es besser sein, sich für die Bedeutung von Liberation auf jenen Ausdruck, Mokscha, zu beziehen.

**LILA:** Manche Sekten östlichen Glaubens sind der Meinung, daß Gott, ein großes Wesen, das niemand sich völlig vorstellen noch verstehen kann, die Welt und alle anderen Welten und alle, die sich in solchen Welten befinden, als ein Spielzug erschuf; und Teile von Gott zogen in die Marionetten ein, welche die Menschen, die Tiere, die Bäume und die Mineralien waren. So konnte das Wesen Gottes demnach wie alle lebenden Kreaturen leben und dabei aus den Erfahrungen aller Lebewesen Erfahrungen sammeln. Bei diesem Glauben braucht Gott manchmal eine andere Person um zu sehen, was einigen seiner fehlerhaften Marionetten, manchen seiner kleinen Tiere, manchen seiner kleinen Menschen zustößt, und Wir wollen nicht vergessen, daß Menschen noch Tiere sind.<sup>69</sup>

Gott. riefe, indem er jemand anderen braucht um zu sehen, was passiert, noch eine weitere besondere Person auf, einen Avatar. Oft kann jemand den Wald vor Bäumen nicht sehen, und es ist wohl bekannt, daß der Zuschauer das meiste vom Spiel sieht, weil der Spieler zu beschäftigt ist. So kommt der

72. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Avatar als Zuschauer um zu sehen, was das ist, was zu erblicken der Spieler Schwierigkeiten hat. Sie werden mehr über den Avatar unter dem Buchstaben A finden. Lila bedeutet auch das, was relativ ist, das, was aus Zeit, Raum usw. besteht, in anderen Worten, was sich mehr mit dem Abstrakten befaßt als mit dem Konkreten.

**LINGA:** In Wirklichkeit ist dies ein Zeichen, was Schiva vorstellt, aber es wird auch gebraucht, um ein phallisches Symbol anzuzeigen. In längst vergangenen Tagen hatten die Völker der Erde die höchst interessante Aufgabe, die Erde so schnell sie konnten zu bevölkern. Daher kommt es, daß die Priester, die dachten, je mehr Untertanen sie hätten, desto mehr Macht hätten sie, eine Ordnung aufstellten und sie eine göttliche Ordnung nannten. Die Ordnung bestand mit der Wirkung, daß jeder fruchtbar sein und sich mehren sollte. Die Menschen bekamen große Horden von Kindern, weil das einzelne Stämme stärkte, und je größer der Stamm, desto mächtiger wurde er. So überfielen unter der »Göttlichen Anweisung« der Priester die Krieger der großen Stämme kleine Stämme, töteten die Männer weg und nahmen die Frauen in Besitz, damit diese Frauen benutzt werden konnten, um mehr kleine Stammesmänner zu erzeugen, die ausziehen und immer mehr kleine Stämme unterwerfen konnten. Dies wird auch Zivilisation genannt. Das männliche Organ oder eine Darstellung desselben wurde demnach Gegenstand großer Verehrung, und in mannigfachen Teilen der Welt werden heute solche Steinpfeiler mit Scheu und Verehrung betrachtet. Es ist eine belustigende Tatsache, daß die Kuppeln und Minarets von Moscheen und Tempeln und die Türme christlicher Kirchen in Phallussymbolen ihren Ursprung hatten. In Irland, einem tatsächlich sehr, sehr alten Land, gibt es, was man »die runden Türme« nennt. Diese Türme, zylindrisch und manchmal höher als ein Kirchturm, hatten eine abgerundete Spitze. Sie waren Phallussymbole, Sinnbilder der Fruchtbarkeit, Sinnbilder dafür, daß man nicht vergessen sollte, daß je zahlreicher ein Volk, desto stärker es wurde, und desto leichter es mindere Völker erobern konnte.**70**

Als die Iren zum Christentum bekehrt wurden, fanden sie eine neue Verwendung für ihre phallussymbolischen Rundtürme; sie pflegten innerhalb der Türme eine besondere Treppe hinauf zu klettern und von der Spitze aus hinaus zu spähen, damit sie sehen konnten, wenn Eindringlinge kamen, um



73. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Dinge von ihrem Land zu stehlen oder Menschen gefangen zu nehmen, um sie als Sklaven zu gebrauchen. Die runden Türme waren sehr nützlich, um gegen die räuberischen Engländer Wache zu halten, die das Jagen der Iren fast als einen nationalen Sport ansahen. Ganz natürlich betrachteten die Iren solch einen »Sport« mit beträchtlichem Mißfallen. Beim Behandeln des Gegenstandes möchte es erwähnenswert sein, daß es zusätzlich zu den phallischen Symbolen des männlichen Organs auch phallische Symbole des weiblichen Organs gibt. Im Osten tragen Fenster, Türen, usw. die Form des weiblichen Organs!

**LOKA:** Ein Loka ist eine Daseinsebene, eine Ebene, die für jemanden, der sich dort befindet, eine vollständige Welt ist. Wir auf dieser Erde sind für einander feste Lebewesen. »Geister« sind feste Lebewesen für andere »Geister«. Alles ist fest und gegenständlich für alle Kreaturen oder Wesen oder Wesenheiten, die in solcher besonderen Welt oder Daseinsebene bestehen wollen. Es gibt verschiedene Lokas, verschiedene Daseinsebenen. Sie alle zu besprechen würde zu lange dauern, aber rein zur Versinnbildlichung lassen Sie Uns daran erinnern, es gibt die physikalische Welt der Erde und jene Welt, die für Uns unsichtbar ist, während Wir auf der Erde sind, die aber fest für Uns wird, wenn Wir in das Astrale gehen. Wenn Wir Uns im Astralen befinden, ist es für Uns eine feste, materielle Welt. Und dann wird die Ebene darüber für Uns, wie die astrale Welt für Uns war, als Wir Uns auf der physikalischen Welt dieser Erde befanden. Je höher Wir gehen, desto größer die Schwingungsgeschwindigkeit Unserer physischen und seelischen Moleküle. Ein Meister kann jeden der Lokas bis hinauf zu seinem eigenen Standort der Entfaltung ebenso klar sehen, wie er die Dinge auf der Erde sehen kann. Sie werden alle entdecken, wenn Sie Ihren Heiligenschein aufpolieren und diese Erde verlassen, gehen Sie zu dem dritten der Lokas, wo Sie finden werden, daß die Menschen nicht so verräterisch, nicht so lasterhaft und nicht so unverantwortlich sind wie hier auf dieser Erde, die eine der unteren Höllen ist.

**LOTUS:** Der Lotus versinnbildlicht dem östlichen Menschen viele Dinge. Er ist in ganz der gleichen Weise ein geheiligtes Symbol fernöstlicher Religion, wie ein Kruzifix einem Christen ein Sinnbild ist.<sup>71</sup>

Der Lotus ist eine Pflanze, die im schmutzigsten und schlammigsten Wasser wächst, er wächst in der verdorbensten Umgebung, und doch bleibt der Lotus, gleichgültig, wie übel jene Umgebung sei, rein und unbeschmutzt und ganz unbefleckt von dem, was ihn umgibt. Ein Lotusblatt ruht auf dem Wasser, aber es wird nicht naß. Der Lotus wird überhaupt vom Wasser nicht durchfeuchtet,

74. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

und das kann als Sinnbild des Nichtverhaftetseins aufgefaßt werden, womit Wir Uns später befassen. Die Blumenblätter des Lotus haben eine besondere Bedeutung, und der Mensch des Ostens geht von tatsächlicher physikalischer Ähnlichkeit aus, indem er sich zum Beispiel auf den tausendblättrigen Lotus bezieht. Es gibt den Lotus des Herzens und den tausendblättrigen Lotus des Gehirns, und wenn Sie in Ihren Studien und Ihrer Geistigkeit fortschreiten, mögen Sie finden, daß Ihnen jemand eines Tages einen Segen für Ihre heiligen Lotusfüße anbietet. Das bedeutet nicht, daß Ihnen plötzlich Wurzeln anstatt der gewöhnlichen menschlichen Zubehöre gewachsen sind, es bedeutet statt dessen, daß Sie aus irgendeinem besonderen Grund in der Wertschätzung des anderen Menschen erhöht worden sind und jetzt den Stand eines Gottähnlichen Wesens einnehmen. Falls Sie dies überleben, und falls Sie noch ein ganzes bißchen weiter fortschreiten, können Sie entdecken, daß Sie lotusäugig sind, oder der Lotus könnte auf irgend einen anderen Teil Ihrer Anatomie bezogen werden. Machen Sie sich nichts daraus, es ist als Kompliment gemeint. Die Bedeutung des Lotus ist dann lediglich folgende: Der Lotus ist als vollkommene Blume mit vollkommener Anordnung der Blütenblätter und Blätter bekannt. Er ist eine Pflanze, die Teil ihrer Umgebung und doch fern von ihr ist. Er bleibt rein und unbeschrnutzt in Verhältnissen die alles andere beflecken würden. Er ist ein Sinnbild der Reinheit das sogar für die Ungebildeten und Minderbemitteltesten des Ostens erreichbar war.

**LOVE (LIEBE)** Das ist ein höchst mißverstandenes Wort, wie Sex es ist. Sex und Liebe, Liebe und Sex, sie werden vermischt, sie werden verpfuscht. Sie werden von den heutigen Menschen mißbraucht und falsch ausgelegt. Liebe ist in Wirklichkeit Harmonie zwischen zwei Menschen oder zwischen zwei Lebewesen jeglicher Art. Es heißt nicht, daß sie ge schlechtlich interessiert sind, es heißt, daß jedes auf einer Frequenz schwingt, die mit der Frequenz des geliebten Menschen völlig verträglich ist, Liebe ist selbstlos.**72**

Ein Mensch wird Dinge aus Liebe tun, die er für keinerlei Geld täte. Es ist natürlich schrecklich unromantisch, aber wenn Menschen auf der falschen Frequenz schwingen, dann verursacht es Abneigung, Befürchtung oder sogar tatsächlich physische Angst. Wenn aber ein Mensch einige Schwankungen mehr pro Sekunde erbringen könnte oder vielmehr, wenn jemand seine

75. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Moleküle dazu angeregt bekommen könnte, etwas schneller zu gehen, dann verschwindet die Disharmonie, Gleichklang greift über, Liebe greift über.

**LOWER MIND (UNTERER SINN):** Der Untere Sinn ist jener Teil Unserer Person, der Wissen aufsaugt und es aufspeichert. Falls Wir wüßten wie, wie gewisse Menschen des Ostens es tun, könnten Wir alles zurückrufen, was Uns je zustieß, sogar von ehe Wir geboren wurden. In Wirklichkeit ist es ganz leicht, wenn man weiß wie, und wenn man die Geduld besitzt zu üben. Von Menschen, die das tun können, wird erklärt, sie besitzen »vollständiges Erinnern«. Vollständiges Erinnern kann, wie gesagt, durch Übung vollzogen werden, aber man sollte es nicht tun, es sei denn, man habe ein reines Gewissen, denn wenn Sie vollständiges Erinnern besitzen, können Sie die Unannehmlichkeiten ebensogut zurückrufen wie die angenehmen Zeiten, und die unangenehmen Dinge erscheinen häufig sogar schlimmer, wenn man auf sie zurückblickt. Vollständiges Erinnern liegt in Unserem Unterbewußtsein, und falls ein guter Grund dafür besteht, kann ein zuständiger Hypnotiseur jemanden einige Male hypnotisieren und ihn oder sie allmählich weiter in die dunkelsten Schlupfwinkel des unterbewußten Gedächtnisses zurückversetzen. Es kann angewandt werden, um zu entdecken, warum jemand gewisse Hemmungen oder Ängste hat. Es kann auch benutzt werden, um alte Dokumente in einer Sprache, die man nicht versteht, zu entziffern, denn wenn man durch Raum und Zeit seines Unterbewußtseins zurückversetzt wird, kann man sogar das Rasse gedächtnis der Menschheit anzapfen. Aber natürlich ist ein viel leichteres System, richtige astrale Wanderungen zu unternehmen und dann die Akascha Chronik zu sehen.**73**

## M

**MACROCOSM:** Das ist ein Wort, was die größere Welt andeutet, die Welt, die über der Begrenzung der stofflichen Dinge dieser Sphäre liegt, welche Wir Erde nennen. Während Wir Uns in dieser Welt befinden, sind Wir auf einer sehr kleinen Welt. Unser ganzes Dasein ist etwas sehr Kleines, Wir sind

76. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Eingebürgerte des Mikrokosmos. Wir sind wie schmutzige kleine Maden oder Raupen, die später Schmetterlinge werden. Eine Raupe ist auf den Boden beschränkt und auf Halme und Blätter, aber als Schmetterling kann sie in neue Dimensionen aufwärts schweben. So kommt es, daß mit dem Verlassen dieser sehr kleinen Lebensform, in der wir nun da sind, Wir in den Makrokosmos eintreten.

**MAGIE (ZAUBER):** Zauber ist lediglich die Verdrehung falsch verstandener wissenschaftlicher Tatsachen oder von Tatsachen, die der Wissenschaftler in seiner Blindheit nicht fähig ist zu verstehen. Für den Wilden ist das Fliegen eines Flugzeuges Zauber. Für den kaum weniger wilden Menschen des Westens ist Levitation Zauber. Das, was heute unmöglich ist, weil die »Wissenschaft« es nicht mit gewissen stereotypen Tatsachen erklären kann, ist Zauber. Wenn die Wissenschaft den Zauber verspätet einholt, dann hört der Zauber auf zu bestehen und wird »wissenschaftliche Tatsache«. Curare war einst der Zauber wilder Hexenärzte. Die Wissenschaft sagte, dabei sei nur der Wunsch Vater des Gedankens, aber als die verwestlichere Form des Hexendoktors, der sich Wissenschaftler nannte, die Angelegenheit erforschte, »entdeckte« er Curare in seinem chemischen Laboratorium, und damit wurde es etwas Achtenswerteres. Lassen Sie sich nicht durch »Zauber« irreleiten. Das sind lediglich die Dinge, die gewisse begabte Menschen heute machen können, und die der wichtigstuerische Wissenschaftler vielleicht noch hundert Jahre lang nicht tun kann.

**MANAS:** Das ist die Gedankenkraft eines Menschen. Menschliche Wesen haben eine gewisse Kraft in gleicher Weise, wie ein Akkumulator Kraft hat. Wenn jemand nicht weiß, wie man die Kraft eines Akkumulators anwenden kann, dann könnte die Kraft gradesogut nicht vorhanden sein. Aber wenn man weiß, wie man Drähte mit einem Akkumulator verbinden muß, dann kann man eine ganze Menge interessanter Dinge damit oder mit der Kraft daraus machen.<sup>74</sup>

Das Gleiche läßt sich auf einen Menschen anwenden; wenn man fähig ist, nach Belieben die Gedankenkraft eines Menschen anzuzapfen, kann man eine ganze Menge normalerweise schwieriger Dinge tun. Wenn jemand in geeigneter Weise geschult ist, kann er Telepathie, Hellsehen, Psychometrie, astrales Wandern usw. ausüben. Gegenwärtig befindet sich der

77. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

durchschnittliche Mensch in der Lage eines Autos, das den Fahrer beherrscht, anstatt, wie es sein sollte, eines Fahrers, der das Auto beherrscht. Ein Mensch, der nicht fähig ist, seine Gedankenkraft zu beherrschen, ist ein Mensch, der geblendet, verstümmelt und nicht wirklich am Leben ist! Denken Sie an einen Diktator, der die Massenhysterie einer Menge aufpeitscht und jene Menge dazu formt zu tun, wie er wünscht. Denken Sie an die Massenhysterie einer Fußballmenge. Sie versammeln alle ihren Sinn auf einer Sache, und falls irgend eine Kleinigkeit vorkommt, ihre Sinnesreaktion auszulösen, dann kann man einen sehr häßlichen Zwischenfall erleben. Wenn irgendeine große Volksmenge da ist, die an einen gemeinsamen Gegenstand denkt, vergrößert jede Person die Gedankenkraft der anderen, und so wächst die Gedankenkraft, wie ein Schneeball wächst, wenn er bergab gerollt wird. Diktatoren wissen das; sie pflanzen erregbare oder hysterische Menschen in eine Menge, und indem die Menge ihre Stimmung von den Hysterischen abnimmt, gelangt sie bald in eine Raserei der Begeisterung, Wut oder alles dessen, was der Diktator will. Manas kann sich in etwas wie Telepathie betätigen, es kann Massenhysterie einführen, und es kann eine ganze Volksmenge denken und handeln lassen wie einen Mann.

**MANIPURAKA:** Das ist eines der Chakrams. Dieses ist das Chakra, was sich in der Höhe des Umbilicus oder Nabels befindet. Es ist das dritte der gewöhnlichen sieben jogischen Bewußtseinszentren, und in esoterischer Terminologie wird darauf als auf Das Rad oder Der Lotus verwiesen. Es wird so genannt, weil für einen Hellsichtigen oder jemanden, der das Astrale sehen kann, »Blütenblätter« am Nabel leicht rundherum schlagen und je nachdem, wie jemand denkt, kann es als ein Rad mit rotierenden Speichen oder als ein Lotus, der im ätherischen Winde wogt, bezeichnet werden. Ein Mensch, der von guter Gesinnung und der leidlich rein ist, wird Petale des Lotus oder Speichen des Rades, wie immer Sie es lieber nennen, von einer grünen Farbe besitzen.<sup>75</sup>

Das deutet an, daß der Mensch fähig und willens ist, zu lernen und anderen so viel wie möglich zu helfen. Indem der Mensch auf der Stufenleiter der Entfaltung immer höher steigt, werden die Blütenblätter immer gelber und zeigen wachsende Geistigkeit und Hingabe.

**MANTRA:** In Wirklichkeit ist ein Mantra ein besonderer Name für Gott aber

78. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

durch den gewöhnlichen Gebrauch wird es jetzt genommen, um etwas anderes zu bezeichnen; es ist eine Gebetsform, es ist die Wiederholung von etwas Heiligem, wodurch man Kraft gewinnt. Wenn man ein Mantra gewissenhaft und ehrfürchtig wiederholt, erlangt man Reinigung des Denkens. Ein Mantra sollte nur zum Guten benutzt werden und niemals zum Schlechten, denn es gibt ein altes Sprichwort: »Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.« Demnach verhält es sich, daß ein Mantra nur zum Guten gebraucht werden sollte, sie sollten selbstlos angewandt werden und um anderen zu helfen. In der christlichen Bibel wird festgestellt, daß der Glaube Berge versetzt. Das Gleiche könnte über ein Mantra gesagt werden. Ein Mantra, was richtig angewandt wird, hat sehr, sehr starke Wirkungen, und je mehr es angewandt wird, desto mehr baut es Kraft auf. Hier ist eine sehr einfache Veranschaulichung, davon wie es Kraft aufbaut: Ein Geiger kann eine bestimmte Note auf einer Violine spielen. Wenn er die Note gerade nur anrührt, bringt er nur einen Ton hervor, aber wenn er dieselbe Note weiter anhält, kann er ein Glas zum Zerschlagen und Zerbröckeln bringen, weil er durch Spielen jener einen Note eine Schwingung in das Glas eingeführt hat, die schließlich mehr wird, als die Elastizität des Glases bewältigen kann, und so bricht das Glas. In gleicher Weise vermehrt ein Mantra die Schwingung zum Guten oder zum Schlechten, aber wenn es zum Schlechten angewandt wird, wendet es sich oft gegen denjenigen, der es äußert. Ein Mantra oder eine Heilige Anrufung ist »Om Manis Padmi Hum« oder, wie die Inder sagen »Ram, Ram, Ram«. Es sollte erfaßt werden, daß alle Laute und Worte Stoffliches beeinflussen können, sogar unbeseelte Gegenstände beeinflussen können. Wahrscheinlich hat jeder von der Feststellung »Es ist der Geist, der sich den Körper baut« gehört. Nun, sie ist richtig, Mantras beeinflussen Stoffliches entsprechend den Gedanken des menschlichen Geistes.

**MANU:** Nach manchen östlichen Glaubensmeinungen ist der Herrscher dieser Welt der Manu dieser Welt, der Gesetzgeber der Welt, derjenige, der Dinge ablaufen läßt, Dinge überwacht.**76**

Es ist klar, daß ein Manu sich weder in angemessener Weise mit verschiedenen Ländern, mit ihren verschiedenen Völkertypen, befassen, noch die verschiedenen Großstädte usw. behandeln könnte. Also gibt es, esoterischem Brauch entsprechend, eine ganze Reihe von Manus und Unter-Manus. Sie mögen es in folgender Weise betrachten wollen: Die Welt ist eine große Firma

79. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

mit einer Menge von Zweigstellen, Zweigstellen in allen großen Städten der Welt und übergeordneten Zweigstellen in all den Ländern der Welt. Dann stellen sie sich vor, der Manu der Welt (der nicht Gott ist!) ist der Präsident oder Generaldirektor. Er wird für die allgemeine Polizei verantwortlich sein, er wird die Herrschaft über alle anderen »Direktoren« ausüben. Alle die anderen Filialen in den Großstädten oder Ländern werden einen Hauptgeschäftsführer haben, der, während ihm freisteht, in gewissen Grenzen Politik zu machen, auch den grundsätzlichen Anordnungen des General-Geschäftsführers oder Direktors der Firma zu folgen haben wird. Es gibt einen Manu von London, es gibt einen Manu von, sagen Wir, Birmingham, Brighton, Hull, geradeso, wie es einen Manu für New York, Pasadena und Santa Fe gibt. Es gibt für überall einen Manu, und es gibt Ober-Manus, die Länder als Ganzes überwachen und beaufsichtigen. Falls Sie zur Astrologie übergangen, fänden Sie, daß jede Großstadt und jedes Land unter unterschiedlichen astrologischen Zeichen steht. Wir sagen, dieses Land steht unter Fische oder Widder oder Stier, wenn Wir Uns in Wirklichkeit auf die grundlegenden Charakteristiken des Manu beziehen. In gleicher Weise wären die bezeichnenden Merkmale eines schottischen Geschäftsführers ganz anders als die bezeichnenden Merkmale eines kubanischen Geschäftsführers. Ein Manu ist sodann jemand, der Daseinsrunden als Mensch durchlebt hat, der die Schwierigkeiten der Menschheit gesehen und erfahren hat, und dann wird durch Fortschreiten der Manu für ein bestimmtes Land oder eine bestimmte Großstadt ernannt.

**MAUNA:** Dies heißt ruhig bleiben, nicht allzuviel reden. Zu viele Leute erzählen jedermann über ihre Jogaübungen oder ihre Operationen oder die Schwierigkeiten, die sie mit ihrer Frau oder Ihrem Mann haben. Zu viele Leute reden über ihre esoterischen Studien, sagen, mit wem sie studieren und warum usw., usf. Es ist schade, daß die Menschen so viel reden, denn von seinen Kenntnissen zu sprechen, zerstreut Kraft und läßt einen Schüler mannigfache Schwierigkeiten bekommen. Es ist sehr ähnlich dem Versuch, ein Auto zu fahren, was ein großes Loch in den Benzintank bekommen hat.<sup>77</sup>

Die Leute reden viel zu viel, sie schwätzen wirklich immerzu. Die meisten Menschen nehmen etwas durch ihre Ohren auf und gießen es sofort durch den Mund wieder aus, wobei sie zeigen, daß es in ihrem Sinn keine Fähigkeit gibt, Wissen zu speichern. Ein Schüler, der zuviel redet, beweist überzeugend, daß er oder sie nicht auf dem rechten Pfad fortschreitet. Studium ist eine

80. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

private Angelegenheit, Jemandes Fortschritt ist eine private Angelegenheit; falls Sie also fortschreiten wollen, halten Sie Ihren Mund zu und Ihre Ohren offen. Es ist der einzige Weg fortzuschreiten.

**MAYA:** Maya ist das, was täuscht, das, was die Klarheit von eines' Sehkraft verdunkelt und einen Menschen veranlaßt, Illusionen zu hegen, ihn häufig dazu veranlaßt, sich der Täuschung hinzugeben, er sei viel wichtiger, als er wirklich ist. Er mag so viel geredet haben, daß er sich selbst von seiner eigenen Wichtigkeit überzeugte! Maya ist eine der großen Schattenseiten, mit denen Wir ringen müssen. Diese Erde ist die Welt der Täuschung, die Welt der Maya, und Wir müssen Unsere Illusionen loswerden und der Wirklichkeit ins Gesicht blicken, ehe Wir zu einer höheren Entfaltungsstufe weitergehen können.

**MEDITATION:** Meditation ist ein System, seinen Sinn in Ordnung zu bringen, indem man sie übt, indem man sie entwickelt. Meditation ist, an einen bestimmten Gegenstand, Betreff oder eine Angelegenheit denken, so daß man alles zu wissen vermag, was es darüber zu wissen gibt. Man kann über eine Pflanze meditieren und sich dann den Samen, der in die Erde gelegt wird, vorstellen. Man meditiert über den Samen und dann sieht man das Brechen der äußeren Schale und das erste versuchsweise Stoßen des Lebens darin, das blinde Tasten, wie sich der kleine Keim durch die Erde dreht und wendet, indem er nach oben steigt zum Licht. Man kann diesen kleinen Keim hinaufgehen sehen wie einen weißen Faden und dann aus der Erde hervorbrechen und grün oder braun werden, wachsen, erwachsen werden und später Samen ausschütten, die rund herum fallen oder von Vögeln verschluckt werden mögen, oder sie können sogar auf den Winden emporgetragen werden, um sich in der Ferne anzusiedeln. Wir können diese Samen auch zur Erde fallen sehen und in ihrem Wechsel begraben werden und wieder wachsen. Meditation, wenn sie geschult ist, befähigt Uns, das innere Motiv zu suchen, in das sonst Ungekannte hinein zu sondieren. Es ist nicht Konzentration, denn Konzentration ist etwas gänzlich anderes.

**MEDIUM (MEDIEN):** Medien? Nun, was sind sie?**78**

Es gibt zwei Typen von Medien; die Hinterhauswahrsagerin, die irgendwie durch einen Sparran in ihrem Sinn zeitweise fähig sein mag, »Offenbarungen« von der anderen Seite des Todes zu empfangen. Diese Medien sind ungebildet, regellos und nicht beständig vermittlungsfähig. Sie sind in der gleichen Lage wie der wilde Zauberdoktor, der gewisse psychische Kräfte hat, er kann nicht sagen warum, noch würde es ihn interessieren zu wissen warum, er ist damit



## 81. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

zufrieden, die Kraft zu besitzen. Der andere Typ ist der kultivierte Mann oder die Frau, die weit vorgeschritten sind und sich vielleicht das letzte Mal auf Erden befinden. Solch ein Mensch wird die meiste Zeit über vermittlungsfähig sein. Damit soll nicht gesagt sein, daß jemand gut ist, weil er in irgendeiner anderen Weise hellseherisch oder telepathisch oder medial ist. Es heißt gerade nur, daß er oder sie ein bißchen anders ist. Mann kann einen Sänger haben, der eine wahrhaft herrliche Stimme besitzen kann, aber der Sänger wird diese herrliche Stimme besitzen, gleichgültig, ob er ein guter Mensch oder ein schlechter Mensch ist; sein Charakter wird nichts mit seiner Stimme zu tun haben. So ist es mit Medien - man kann böse Menschen haben, die Medien sind, gerade wie man eines Heiligen »nächste-Tür-Nachbarn« als Medium bekommen kann. Ein böses Medium ist jemand, der eine Betrügerin ist, das heißt jemand, der auf die Leichtgläubigen Eindruck macht und vorgibt, Kräfte zu besitzen, die sie nicht hat. Oft ist sie eine gute Psychologin, die in anderer Art zurück erzählt, was ihr Kunde ihr gerade gesagt hat! Folgendes muß klargemacht werden: Jemand ist nicht ein Medium, gerade nur, weil er oder sie sagt, er oder sie sei ein Medium. Es muß auch festgestellt werden, daß ein böses Medium, ebenso wie im Falle eines guten Mediums, »er« oder »sie« sein kann, aber Medien sind gewöhnlich gleich Schiffen - als SIE eingeordnet, wahrscheinlich wegen all des damit eingeschlossenen Aufhebens! Ein Medium ist lediglich jemand, der als »eine Vermittlung zum Austausch von Gedanken von einer Existenzebene zur anderen« benutzt werden kann. Mit anderen Worten, es ist jemand Ungebildetem möglich, in einer Sprache zu sprechen, die er oder sie bewußt nicht kennt, weil das Medium gerade nur eine Botschaft weitergibt.

**MEMORY (GEDÄCHTNIS, ERINNERUNG):** Es ist bekannt, daß der menschliche Sinn ein Wissen von all dem enthalten kann, was sich je auf Erden ereignet hat. Der menschliche Sinn ist so etwas wie ein Elektronengehirn insofern, als bestimmte Zellen bestimmte Erinnerungen speichern, aber ein Elektronengehirn nimmt einen riesigen Raum ein, und der menschliche Sinn hat viele, viele leere Zellen, die auf weitere Nachricht warten.<sup>79</sup>

Die Menschheit ist nur zu einem zehntel bewußt, die anderen neun zehntel sind das Unterbewußtsein, und im Unterbewußtsein gibt es eine Kenntnis von allem was sich auf Erden zugetragen hat, eine Form von ererbtem Rassengedächtnis, weil in das Unterbewußtsein Nachricht gelangt, die während astralen Wanderns von dem nachgesammelt wurde, was in der

82. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Akaschachronik ist. Durch geeignete Schulung kann man tief in das Unterbewußtsein hineingraben und Erinnerungen und Wissen herausbaggern, von denen der Mensch noch nicht einmal wußte, daß es da war.

**MIND (SINN, GEMÜT):** Ehe Wir dazu übergehen, sehr weit in jegliche geistige Angelegenheit einzudringen, müssen Wir sicher sein, daß Unser Sinn klar ist. Wir müssen sicher sein, daß Unser Sinn den Anforderungen standhalten kann, die Wir an ihn zu stellen im Begriff sind. Um Sinnesreinheit zu erlangen, sollte man sich solchen zugesellen, die gleichmäßigen Temperamentes sind, solchen, die geistig gesund und ausgeglichen sind, solchen, die die Wahrheit dessen wissen, was sie sagen. Man sollte denen Mitgefühl erweisen, die leiden, und denen, die nicht fähig sind, Wahrheit von Dichtung zu unterscheiden. Man kann verständnisvoll und mitfühlend sein, ohne sich an solche Menschen zu binden; in der Tat hieße, zu eng mit dem falschen Menschentyp verbunden sein, seinen eigenen Sinn beflecken. Der Sinn ist gleich einem Schwamm, der Wissen aufsaugt. Falls es ein guter Sinn ist, weiß er, wie er das Wissen was er aufsaugt, anwenden muß. Falls es ein schlechter Sinn ist, stopft er gerade nur geistig unverdaute Kenntnisse in das Unterbewußtsein. Später werden Wir einige Atemübungen angeben, die helfen, den Sinn zu reinigen, aber denken Sie daran, wenn Sie Ihren Sinn gut behandeln, wird Ihr Sinn Ihnen gut dienen; falls Sie Ihren Sinn nicht gut behandeln, wird Ihr Sinn Sie übel bedienen.

**MING:** Das ist nicht, wie so viele Leute sich vorstellen, irgendein kostbares Stück Keramik, das in irgendeinem Museum erscheint. Jenes »Ming« ist manches alte Ornament, was aus dem Ming Zeitalter (oder der Ming Dynastie) der chinesischen Kaiser übrig geblieben ist. Das Ming, auf welches Wir Uns beziehen, ist das, was Schicksal bedeutet. Die Chinesen sehen die Bestimmung als Ming an, Ming ist ein Erlaß von den Göttern droben.

**MING CHIA:** Die Chinesen glaubten, ehe die Kommunisten dort wild wurden, sehr stark an Namen. Namen waren Machtworte, Namen konnten glückbringend oder unglückbringend sein.**80**

So ist Ming Chia ein Namensunterricht, worin glückbringende und unglückbringende Namen festgestellt werden konnten und zwar so, daß es möglich war, einer Sache, die für den Namegeber von Wichtigkeit war, einen richtigen Namen zu geben. Die Chinesen kannten die Wissenschaft der Schwingungen wohl, sie wußten, daß geeignete Schwingungen die Stärke

83. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

einer Sache vermehren konnten, also fingen sie mit ihrer Namenswissenschaft an.

**MITHYA:** Die Menschen befinden sich hier durch die Welt der Täuschung in Gebundenheit. Die Menschen haben falsche Werte, falsche Glaubensmeinungen und falsches Verstehen. Alles, was auf Erden Bedeutung hat, ist, wieviel Geld jemand auf seinem Bankkonto besitzt, wie war er geboren - in welche Gesellschaftsklasse hinein. Die Menschen verehren falsche Götter, der oberste Gott ist das Dollarzeichen. Die Menschen können mit Gleichmut über Raumfahrt nachdenken, aber sie sind nicht in der Lage zu erfassen, daß der Geist größer ist als der Stoff, und daß der leichteste Weg, in den Raum zu fahren, durch astrales Wandern besteht! Mithya ist jener Zustand der Unrichtigkeit, der verbannt werden muß, ehe man Befreiung von den Banden des Stofflichen, von den Täuschungen dieser Welt erlangen und so zu einem Erfassen seines wahren Über-Ich kommen kann. Mithya ist dafür gut, daß Wir es hinter Uns bringen, denn solange man nicht aufwachen und gewahr werden kann, verschwendet man Zeit und kommt vergeblich zur Erde zurück.

**MOHA:** Das ist ein Zustand der Unwissenheit, ein Zustand des Dummseins, ein Zustand des sich in äußerster Verwirrung Befindens. Er wird hervorgerufen durch Fehlen der Würdigung dessen, was getan zu werden hat, und was zu unterbleiben hat. Moha führt zu Sorgen und Leiden. Indem man Moha überwindet, muß man auch Mithya überwinden, und dann, und nur dann erreicht man die Stufe von

**MOKSHA:** Moksha ist Befreiung. Es ist Freiheit von krasser Dummheit, Freiheit von Unwissenheit, Freiheit von Verwirrung. Das Ziel aller fühlenden Wesen ist, Befreiung zu erreichen. Freiheit von den Banden der Erde und den anekelnden Gelüsten des Leiblichen, und also jene Stufe zu erreichen, die Wir mangels eines besseren Ausdrucks »Buddhawürde« nennen wollen. Gleichgültig, ob man Christ oder Jude oder Moslem oder Buddhist ist, man strebt stets danach, Freiheit vom Leiden der Welt und Eintritt in das zu erlangen, was Wir als Himmel, Nirvana, die himmlischen Gefilde oder dergleichen bezeichnen.**81**

Wir können zu keinem jener wünschenswerten Orte kommen, bis daß Wir Mokscha erlangt haben.

**MUDRAS:** Hatha Joga enthält alle Arten wunderlicher Übungen, manche harmlos und womöglich entschieden spaßig aber manche hochgradig gefährlich. Die fünfundzwanzig Mudra-Übungen sollten Uns nichts angehen,

84. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

außer daß ich persönlich wünsche, eine feierliche Warnung zu erlassen, daß keine dieser Übungen getätigt werden sollte außer unter der Überwachung und Beratung eines wirklich befähigten Menschen. Die Gefahren bestehen wirklich. Jemand kann irgendein Herzleiden haben, was sich in seinem gewöhnlichen Leben nicht aufdrängt, aber wenn man versucht, mit einer magenkranken Schlange zu weitteifern, dann bittet man um Kummer und wird ihn bekommen. Allzuviele Menschen machen einen Kult oder einen Fetisch aus manchen dieser Übungen, und durch Über-Konzentration können sie sich schreckliches Leid zufügen. Welche Art Leid. Gehen Sie in irgendeine Irrenanstalt, und Sie werden sehen! Es gibt zahlreiche Übungen, die an dem Vorgang, das Kundalini zu erheben, einigen Anteil haben, und gerade nur, um Ihnen über diesen Gegenstand etwas Aufschluß zu geben, lassen Sie mich Ihnen von einer oder zweien, lediglich als Sache akademischen Interesses erzählen. Das erste heißt Khechari-Mudra. Das ist ein Folge von Übungen, die einen befähigen, die Zunge zu verlängern. Sie nimmt natürlich etliche Monate in Anspruch, aber wenn die Zunge geeignet verlängert ist und ihre Muskeln trainiert worden sind, kann sie zurück gewandt werden, so daß sie jemandes Kehle vollständig versperrt. Der Eingeweihte - der manchmal weiß, was er tut - stopft alle seine Körperöffnungen mit geölten Polstern zu, und indem er dann das nötige Mudra anwendet, kann er viele, viele Tage lang verbleiben, ohne zu atmen. Das ist unter Prüfungsbedingungen bewiesen worden. Eine andere Übung oder ein Mudra ist das Viparitakarani. Bei diesem liegt das Opfer oder der Ausübende auf seinem Rücken mit dem Kopf auf dem Boden. Er hebt dann seine Beine in die Luft, wobei er mit dem unteren Teil des Rückens folgt. Er sollte seine Hüften mit den Händen untersützen, und dann übernehmen die Ellenbogen das Körpergewicht. Manchmal pendeln die Leute dabei mit ihren Beinen im Kreis herum, aber ehe sie das machen, sollten sie an ihren Knöcheln eine Fahne befestigen, um wenigstens den Anschein eines Zweckes davon zu geben, oder sie sollten eben ein Palmblatt an die Beine binden, damit sie sich bei dem Vorgang fächeln. Ein weiteres verrücktes Kunststück ist Pasini Mudra. Jemand, der das macht, sollte es sein Leben lang auf einer Bühne tun.**82**

Jedenfalls wickelt dieser Kerl seine Beine um den Hals, als bände er sich ein Halstuch um. Es ist viel billiger, auszugehen und sich ein Halstuch zu kaufen, als den Arzt zu bezahlen, der Sie nachher losmachen müßte. Jedoch noch eine andere Übung - Kaki-Mudra, ist, wenn eine arme Seele ihre Lippen zusammenzieht und aus irgendeinem Grunde versucht, einer Krähe zu

85. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

gleichen. Sie saugt dann die Luft sehr langsam ein. Nochmals ein persönlicher Gesichtspunkt - im wirklichen Fernen Osten sind die einzigen Menschen, die sich mit diesen närrischen Angeberkniffen abgeben, die Bettler und jene Fakire, die einen Lebensunterhalt verdienen wollen und nicht den Verstand besitzen, irgend etwas anderes zu tun. Die Menschen, die diese Übungen ausführen, sind lediglich Akrobaten, Taschenspieler und dergleichen. Diese Übungen helfen nicht wirklich, jemandes geistiges Verständnis zu vermehren, und falls Sie irgend einen Verdacht eines Leidens haben, lassen Sie von diesen Übungen ab, sie werden länger leben - glücklicher.

**MULADHARA:** Das ist ein weiteres Chakra. Dieses befindet sich unter der Basis der Wirbelsäule; es ist der Sitz des Kundalini. Die meisten Menschen sind damit zufrieden zu sagen, das Kundalini ist an der Basis der Wirbelsäule gelegen, aber in Wirklichkeit sitzt das Kundalini genau halbwegs zwischen dem Organ der Ausscheidung und dem Organ der Fortpflanzung. Dieses Muladhara ist ein Chakra mit vier Blütenblättern, je niedriger die Entfaltung der Person, desto dunkler die rote Farbe der Blütenblätter. In der Mitte der roten Blütenblätter - wo sie sich verbinden - befindet sich die feurige Form eines Dreiecks mit dem gelben Quadrat, wo genau das Kundalini gelegen ist. Das Rot zeigt niedrigere geschlechtliche Erregungen und Leidenschaften an. Das Gelb, welches tatsächlich das ruhende Kundalini umgibt, zeigt, daß die Kundalini-Kraft geistig sein kann, wenn sie ordentlich erhöht wird. Aber falls sie in der falschen Weise erhöht wird oder zur falschen Zeit oder zum falschen Zweck, kann sie wie eine sengende Flamme sein, die einem den Verstand ausbrennen und einen als plärrenden Idioten zurücklassen kann. Das Kundalini sollte nicht erweckt werden außer durch irgendeinen erfahrenen Lehrer, der wirklich weiß, was er tut. Es ist besser zu warten, falls nötig, daß Ihr Kundalini im nächsten Leben erweckt wird, als für einige Extraleben dadurch zurückkommen zu müssen, daß sie ungeduldig waren und Ihr Kundalini zum falschen Zweck zur Erregung brachten.**83**

**MUMUKSHUTWA:** Dies ist ein sehr starkes Verlangen, von den Banden des Fleisches frei zu sein. Es ist das, warum so viele Menschen astrale Wanderungen unternehmen wollen; sie wollen aus dem Körper gelangen, aus dem gefangenhaltenden Lehm, um für sich einen Bummel zu machen und etwas zu sehen. Es ist auch ein Verlangen, von fortgesetzten Verkörperungen

los zu kommen, ein Wunsch heimzukehren in die Welt des Geistes.

**MUNI:** Das ist ein Mensch, der nicht über seine jogischen Übungen spricht, oder was er lernt, oder was sein Lehrer das letzte Mal sprach, oder was er seinem Lehrer sagen will, falls sein Lehrer ihm nicht zeigt, was er zu wissen wünscht. Muni ist jemand, der sich nicht mit trägem Geschwätz abgibt, jemand, der Schweigen bewahren kann. Sie sollten hier Mauna zu Rate ziehen, um Ihren Geist aufzufrischen!

**MYSTICISM:** Das ist ein Glaube, daß man durch Verweilen bei höheren Dingen als dieser Welt seine geistige Stellung verbessern kann. Es heißt, einen überbewußten Zustand erreichen, es vermehrt jemandes Schwingung, so daß, während man sich noch bewußt im Körper befindet, eines' Geist fähig ist, höhere Wahrheiten, höhere Wirklichkeiten aufzunehmen. Mystizismus hat nichts mit Zaubersprüchen oder schwarzer Magie zu tun, sondern nur mit dem, was jemandes Verstehen für Dinge vermehrt, die jenseits physikalischer menschlicher Erfahrung liegen.

## N

**NADAS:** Es gibt mannigfache Lautformen. Laut ist in der Tat lediglich eine Schwingung, so wie Sicht es ist. Wir nennen das Laut, was von menschlichen Ohren oder genauer, von irgendwelchen Ohren, bemerkt werden kann. Nadas ist eine Lautform, die innerlich gehört wird, ohne die Hilfe der Ohren. Es ist eine Stimme des Gewissens, die Stimme Gottes innen, die Stimme Ihres Über-Ich, das Sie ruft, das Ihnen sagt, was Sie tun sollen und - vielleicht wichtiger - Ihnen sagt, was Sie nicht tun sollen. Es wird gesagt: »Sei stille und erkenne, daß Ich innen bin.« Das »Ich«, was man auf diese Weise »erkennt«, ist der Nadas, die Innere Stimme. Sie können in Ihrem gegenwärtigen Entfaltungstadium nicht fehlgehen, wenn Sie jener stillen inneren Stimme des Gewissens lauschen und gehorchen.

**NATURE SPIRITS (NATURGEISTER):** In ihrem Dünkel und ihrem eingebildeten Überlegenheitsgefühl meinen die Menschen, sie alleine hätten eine Seele.**84**

Die Menschen meinen, nur Menschen dauern nach dem Leben, nach dem Tode und in ein anderes Leben hinein fort. Viele antiken Rassen verehrten Naturgeister. Sie gingen nicht so weit fehl, weil es Naturgeister gibt, und sie sind ganz ebenso wichtig wie menschliche Geister. Ein Mensch ist ein Klumpen Protoplasma, der eine Seele oder ein Über-Ich besitzt, die dem

87. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Protoplasmaklumpen befiehlt, wie er zu handeln hat, wie er zu wachsen hat. In gleicher Weise besitzen Bäume Naturgeister, Geist-Wesenheiten, die nach jenem Baum sehen. Tiere haben auch Geister, Seelen, wenn Sie mögen, und es folgt durch aus nicht, daß ein Tier, weil es nicht Englisch oder Spanisch oder Deutsch sprechen kann, »stumm« ist. Viele Tiere haben Charaktere, die in keiner Weise den besten der Menschen nachstehen! In der astralen Welt gibt es menschliche Wesenheiten, die ihr besonderes Stück Arbeit verrichten, und es gibt Naturgeister, solche, die nach Pflanzen, und dem Astralen von Tieren sehen. Es gibt auch Elementarwesen, aber mit Elementarwesen haben Wir Uns schon befaßt. Für Ihre eigene Entfaltung, sodann, denken Sie daran, daß es Tiergeister gibt, die auf anderen Linien wachsen und sich entfalten als Menschen, zugegeben, aber in keiner Weise geringer als Menschen! Sie sind deutliche und ganz getrennte Linien. Menschen werden niemals als Tiere wiedergeboren, Tiere werden niemals als Menschen wiedergeboren. Sie sind ganz, ganz andere Wachstumslinien.

**NECK (HALS):** Der Hals ist jener enge Durchgangsweg, der den Kopf und das Gehirn mit dem Körper verbindet, und wenn Ihr Hals nicht ordentlich arbeitet, dann können Sie nicht erwarten, daß bei Ihnen Botschaften vom Gehirn zu den mannigfachen, passend zusammengestellten Zentren übermittelt werden, denn falls Ihre Arterien im Hals zusammengezogen sind, dann gelangt bei Ihnen keine angemessene Blutversorgung zum Gehirn. Falls Nerven in Ihrem Hals unter Druck stehen, dann werden mannigfache Sinnesimpulse verzögert oder an ihrem Durchgang von Gehirn zu Rumpf gänzlich verhindert. Es ist ein guter Vorsatz, einige Übungen auszuführen, die auf einen bestimmten Zweck hinzielen, Übungen um die Arterien und Nerven frei zu machen. Das soll nicht unumgänglich mit Hatha Joga oder mit Okkultismus verwechselt werden, an dieser besonderen Übung ist nichts Okkultes, sie bewirkt nur, daß Sie sich wohler fühlen. Folgendes ist der Weg, sich daran zu begeben: Setzen sie sich so bequem, wie Sie können, auf eine harten Stuhl der Art, wie sie in der Küche benutzt werden.**85**

Es muß ein harter Stuhl sein mit einer Lehne daran, Sie können nicht in einem Lehnstuhl herumliegen. Sitzen Sie aufrecht mit den Händen auf Ihren Knien. Halten Sie eine oder zwei Sekunden lang Ihren Kopf aufgerichtet, und dann wenden Sie den Kopf langsam nach links, so weit es gehen will. Machen Sie eine Anstrengung, und drehen Sie ihn ein kleines bißchen weiter, weil er

88. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

weitergehen wird, als Sie zuerst dachten. Dann kehren sie mit dem Kopf ganz langsam zur Mitte zurück, so daß Sie wieder strikt geradeaus schauen. Pausieren Sie eine oder zwei Sekunden lang, und dann wenden Sie den Kopf nach rechts, so weit er gehen will. Wie zuvor - zwingen Sie ihn ein kleines bißchen mehr nach rechts. Machen sie das so, daß Sie fast den Rost aus Ihren unbenutzten Gelenken im Rückgrat fallen fühlen können, machen Sie es so, daß Sie tatsächlich die Knochen knacken fühlen können. Tun sie es etliche Male, dann sitzen Sie wieder aufrecht - Oh ja, Sie werden inzwischen zusammenge sackt sein! - und pausieren Sie einige Augenblicke lang, während Sie etliche tiefe Atemzüge holen, wirklich tiefe Atemzüge, und dabei einen tiefen Atemzug vielleicht zehn Sekunden lang jedesmal anhalten. Wenn Sie das ungefähr eine Minute lang getan haben, legen Sie ihren Kopf so flach Sie können auf Ihre linke Schulter, legen Sie ihn so, daß Ihr Ohr auf Ihrer Schulter ruht, und wenn Sie das tun können, stoßen Sie Ihren Kopf weiter herunter, so daß Ihr Ohr gequetscht wird. Behalten Sie es dort eine Sekunde lang, dann lassen Sie Ihren Kopf in die aufrechte Stellung zurückkehren. Nach etwa einer Sekunde machen sie das gleiche zur rechten Schulter hin. Vergewissern Sie sich, daß Ihr Kopf gerade ein bißchen weiter herunter geht, als wirklich bequem ist. In allen Pausen zwischen Stellungsänderungen sollten Sie tief einatmen und dann vollständig ausatmen. Nun, zu dem nächsten Schritt - atmen Sie wieder tief ein und vollständig aus. Dann holen Sie einen tiefen Atemzug und lassen Ihren Kopf so weit, wie er will, sinken, so daß Ihr Kinn in Ihre Brust drückt. Stoßen sie es ein bißchen weiter, so daß Ihr Hals tatsächlich knackt. Lassen Sie den Kopf in die normale Stellung zurückkehren, ruhen Sie einen Moment, während Sie tief atmen, und dann lassen Sie Ihren Kopf so weit zurückgehen, wie Sie können. Sie müssen bei jeder dieser Übungen darauf achtgeben, sich nicht so schnell oder so heftig zu bewegen, daß sie sich verletzen. Mit Übung werden Sie fähig sein, die Rundbewegung immer weiter zu nehmen. Nach diesen Übungen setzen Sie sich auf, mit den Händen an der Rückseite Ihres Halses, und massieren Sie Ihren Hals mit beiden Daumen.**86**

Sie werden finden, daß Ihnen das helfen wird und sogar dabei behilflich ist, sich zu konzentrieren. Es muß nochmals nachdrücklich betont werden, daß diese Übungen Ihnen nicht in metaphysischen Angelegenheiten helfen, tatsächlich helfen keine physischen Übungen in okkulten Dingen. Physische Übungen helfen dem Physischen, sofern sie nicht etwas überanstrengen, und



89. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Sie fänden nie, niemals einen Eingeweihten im Fernen Osten, der diese physischen Übungen machte außer aus rein physischen Gründen. Zu okkulten Übungen müssen sie ganz andere Dinge ausführen, und das hat überhaupt nichts mit dem Physischen zu tun. Viele Leute geben sich mit sinnwidrigen Stellungen ab und betrügen sich selbst, sie seien große Okkultisten, wenn sie in Wirklichkeit erfassen, daß sie okkulten Stoff nicht handhaben können, und so vollführen sie physische Übungen und geben sich große Namen dazu.

**NIDANAS:** Diese sind als die Zwölf Ursachen des Elends bekannt. Es hat keinen Zweck, sie im einzelnen aufzuzeichnen, weil sie eben nur Dinge in Verbindung mit dem stofflichen Dasein sind, wie leibliche Gelüste und lauter solche Sachen, die speziell dazu bestimmt zu sein scheinen, um den armen leidenden Mann und die sogar noch mehr leidende Frau auf dieser ganz erbärmlichen Erde zu behalten. Wir sollten Nidanas so schnell wie möglich loswerden. Es handelt sich bei den Nidanas um jene Dinge wie Stolz, Geiz, Wollust, Ärger, Gefräßigkeit, Neid und Faulheit. Diese Dinge sind nichts Wünschenswertes. Wir haben Uns nicht mit derlei zu befassen, und mit einer kleinen Anstrengung können Wir das ganze Bündel loswerden, und wenn Wir daran gehen, diese Anstrengung zu machen, entdecken Wir, daß es nicht so schwer ist, wie Wir dachten, und dann wissen Wir, Wir sind wohl auf dem Wege, diese Erdenrunde gut und ganz zu verlassen - und das ist gewiß gut.

**NIDISHYASANA:** Das ist eine Übung tiefer Meditation, die wirkliche Form der Meditation, die Art, die einen befähigt, Ergebnisse zu zeitigen. Drei Stufen sind notwendig, jene Stufen sind: Zuerst liest oder hört man. Man mag einen religiösen oder metaphysischen Text lesen, oder womöglich liest Uns jemand den Text vor. Das stellt Uns Belehrung zur Verfügung, Unterweisung, bereit für die zweite Stufe. Zweitens, Wir haben die Belehrung, und nun muß darüber nachgedacht werden. Welche Belehrung steht zu Unserer Verfügung?

87

Wir denken allgemein über diese Belehrung nach, Wir denken daran, und Wir denken darum herum, und wenn Wir so überlegt haben, daß Wir einen Begriff von dem ganzen grundlegenden Gegenstand besitzen, kommen Wir zu der dritten Stufe. Die dritte Stufe ist natürlich Nidishyasana, in dem Wir eine Fazette oder einen Aspekt der Belehrung nehmen, die Uns auf Stufe eins

90. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

gegeben und auf Stufe zwei allgemein bedacht wurde, und dann meditieren Wir über das, was Unsere gesonderte Aufmerksamkeit verdient hat.

**NIDRAS:** Das sind Einfälle, die man während des Schlafens erhält. Es können Einfälle sein, die während Unseres Besuches in der Welt des Astralen zu Uns kamen. Wenn Wir sie geradeso in das Physische zurückbrächten, wie Wir sie empfangen, dann wären sie von unschätzbarem Nutzen für Uns. Viele Musikkomponisten sind fähig, zur physikalischen Welt eine Erinnerung der Musik zurückzubringen, die sie in der astralen Welt hörten, und so »komponieren« sie ein wundervolles Meisterwerk, das als klassisch in die Geschichte eingeht. Leider sind viele Menschen nicht fähig, astrales Wandern anzunehmen und sind nicht fähig, die Vorstellungen anzunehmen, die einem während eines astralen Besuches zugestellt werden. Jemandes besondere Religionsform mag astrales Wandern nicht erwähnt haben, und so mag der Anhänger jener Religion meinen, etwas sei daran verkehrt. Also werden Vorstellungen zu »Träumen« rationalisiert. Der menschliche Verstand, der die größte Schattenseite der Menschheit ist, verfertigt ein rationalisiertes Bild, welches vollständig das zerstört, was der Astralleib dem physischen Körper zu erzählen versucht. Wenn man Notizblock und Bleistift neben dem Bett behielte und sofort die Einfälle niederschriebe, die einem in der Nacht kommen, dann würde man sich morgens an sie erinnern. Die Leute sagen: »Ach, das ist so klar, ich bin sicher, mich daran zu erinnern«, und dann drehen sie sich um und schlafen wieder ein, und am Morgen haben sie alles darüber vergessen. Es ist schade, weil viele wunderbare Dinge Uns während Unseres Schlafes erzählt werden.

**NIRVANA:** Das ist Befreiung vom Körper, Befreiung von den Lüsten und Gefräßigkeiten des Fleisches. Es bedeutet nicht das Aufhören aller Erlebnisse, es bedeutet nicht das Aufhören allen Wissens noch das Aufhören allen Lebens. Es ist unrichtig zu sagen, Nirvana bedeute Dasein in einem Zustand des Nichts. Das ist ein unbedingter Irrtum, der durch Leute verübt worden ist, die über Dinge redeten, die sie nicht richtig verstanden.**88**

Nirvana ist Freiheit von Wollust, Freiheit von den vielerlei Hungern des Leibes. Nirvana ist nicht einmal eine selige Betrachtung. Es ist statt dessen eine Erfüllung geistigen Wissens und Befreiung von allen körperlichen Wünschen. Nirvanazustand heißt, sich in einem reinen Zustand befinden, sofern es Fehlen von Lüsten, von physischen Dingen betrifft. Aber sogar wenn man Nirvana

91. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

erreicht hat - Freiheit von Leibeswünschen - geht man noch weiter, um Geistiges zu lernen und in anderen Daseinsebenen fortzuschreiten.

**NIYANA:** Das kommt aus dem Raja Joga und bezieht sich auf das zweite der acht Glieder jenes Jogazweiges. Es bezieht sich auf die Erlangung von Tugenden, von Reinheit physisch und geistig und auf Zufriedenheit. Es zeigt an, daß man einen gewissen Grad von strenger Einfachheit besitzen muß, ehe man die tiefe Andacht erfassen kann, die seinem Gott darzubringen man nötig hat. Wenn man den notwendigen Grad der Strenge nicht besitzt, dann ist man so emsig dabei, an seine eigenen Wünsche zu denken, daß man keine Zeit hat, an Gott zu denken.

**NON-ATTACHMENT (NICHT-VERHAFTETSEIN):** Dies bedeutet genau das, was es aussagt, nicht verhaftet sein jeglichem Materiellen gegenüber. Der Geizhals wird erdgebunden, weil er an seinem Gelde hängt; der Trinker ist erdgebunden, weil er dem Trunk verhaftet ist. Falls man eine starke leibliche Lust oder einen Wunsch hat, dann wird man, wenn man diese Erde verläßt, unwiderstehlich zurückgezogen wie ein Fisch, der von einem Fischer eingeholt wird, man wird zurückgebracht, um jene Winkel aufzusuchen, die am meisten das enthalten, wonach man verlangt, Geld, Trunk oder was? Man hängt herum, ein entkörperter Geist, unerbittlich von dem Magneten jenes Wunsches gefangen, der während des physischen Daseins nicht bewältigt wurde. Nicht-Verhaftetsein bedeutet Selbstbeherrschung, Unbeschwertheit von den Verlockungen und Wollüsten des Lebens auf Erden. Nicht-Verhaftetsein bedeutet Erlösung von den Wünschen, die die Menschheit befallen. Jemand, der diese Stufe erreicht hat, der sich Nicht-Verhaftetsein gesichert hat, hilft der Menschheit und läßt ihre Hilfsbedürftigkeit nicht unbeachtet.

**NUMEROLOGY (ZAHLENKUNDE):** Worte sind Schwingungen. Buchstaben, Laute sind Schwingungen, und eine Schwingung ist ein Pulsschlag oder eine Welle mit Gipfeln und Tälern, die in einer gewissen Ordnung folgen. Solchen Schwingungen können zahlenmäßige Werte untergelegt werden, so daß man sie feststellen kann.**89**

Manche Laute sind angenehm, gerade wie manche Gerüche angenehm sind. Manche Laute sind schlecht in der gleichen Art, wie es schlechte Gerüche gibt. Wenn Wir dem Laut zahlenmäßige Werte geben, können Wir eine Tabelle aufstellen, die zu Rate gezogen werden kann um zu sehen, welche Laute gut oder schlecht für Uns sind. Daher kommt es, daß Menschen des Ostens eine

Wissenschaft der Zahlenkunde besitzen, in welcher Buchstaben - jeder einzelne Buchstabe - eine Nummer hat, und wenn Wir einen Namen annehmen, können Wir die Nummern zusammenzählen, die den Namen bilden, um zu sehen, ob der Name gut für Uns oder schlecht für Uns ist. Gewisse Menschen haben durch Erfahrung herausgefunden, daß sie, wenn sie ihren Namen leicht ändern, zu einer harmonischen Schwingung gelangen, anstatt an einer schlechten leiden zu müssen. So können Menschen, die wissen wie, ihren vollen Namen benutzen oder ihre Anfangsbuchstaben oder ihren Zunamen, je nachdem, was sich als das Vorteilhafteste erweist. Zahlenkunde läßt sich jedoch zum Schwindel gebrauchen, und man sollte nur zu einem Zahlenkundigen gehen, der ein einwandfreies Ansehen genießt, weil manche der Hinterhauspraktiker bloß Ihr Geld haben wollen, sie wollen Ihnen nicht ebensowohl helfen.

O

**OBSERVANCES (INNEHALTUNGEN, REGELN):** Alle Religionen enthalten gewisse Regeln, die die Anhänger jener Religionen ausführen oder denen sie folgen müssen. Sie sind die Erziehungsregeln, denn ohne Disziplin ist es nicht möglich, ein beherrschtes, fühlendes Wesen zu bekommen. Manche nennen diese Innehaltungen »Stationen«, wie »Stationen des Kreuzes« im christlichen Glauben bezeugen; wie auch mannigfache Formen des Verfahrens in anderen Gesellschaften bezeugen. In okkulten Angelegenheiten gibt es fünf grundlegende Regeln oder, falls Sie vorziehen, kann man sagen, daß es fünf grundlegende Disziplinen gibt, denen man folgen muß. Man muß einen reinen Körper und einen reinen Geist besitzen. Man muß seinen eigenen Körper studieren, damit man Reinheit des Geistes bekommen kann. Gesundheit ist notwendig, es sei denn, man widmet sich wirklich okkulten Angelegenheiten, wenn andere Regeln zutreffen. Aber für den Durchschnittsmenschen ist einwandfreie Gesundheit nötig, damit der Sinn befähigt werde, den aurischen Ausstrahlungen eines anderen Menschen zu widerstehen, der womöglich nicht so reinen Sinnes ist.**90**

Ich stellte oben fest, daß man Gesundheit braucht, es sei denn, man widmet sich wirklich okkulten Angelegenheiten, wenn andere Regeln zutreffen. Es mag Sie interessieren zu wissen, warum andere Regeln zutreffen. Der Durchschnittsmensch mit Durchschnittsgesundheit fällt unter eine Reihe durchschnittlicher Schwingungen, und solche durchschnittlichen

### 93. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Schwingungen machen die Person gewöhnlich unfähig, einige »Oktaven« höher zu reichen. Falls aber jemand irgend eine Krankheit hat, dann können die persönlichen Schwingungen erhöht werden, so daß man mit einer höheren als der durchschnittlichen Schwingung anfängt und bis zu einer viel höheren als der durchschnittlichen Schwingung geht. Sie erhalten das Gleiche im Falle eines Hundes; ein Hund kann höhere Töne hören als ein Mensch, wie der »stille« Hundepfiff bezeugt. Aber ein Mensch kann niedrigere Töne hören als ein Hund. Alsdann ist in gewissen Fällen und nur bei sehr eingeweihten Menschen eine Krankheit ein Vorzug, indem sie jemanden auf eine höhere Frequenz sinnlicher und über sinnlicher Eindrücke antworten läßt. Für alle anderen, das heißt für alle außer jenen, die eine entschiedene - sehr entschiedene - Kenntnis ihrer Bestimmung besitzen, sollten die Menschen einen reinen Geist in einem reinen Körper pflegen! Durch Befolgen der richtigen Erziehungsregeln oder, um auf Unser Schlüsselwort zurückzukommen, durch Erreichen der richtigen Innehaltungen und der Reinheit des Geistes kann man die höchste Form der auf der Erde erhältlichen Freude erlangen, und also kann man auf die Vergrößerung seines geistigen Wuchses in anderen Inkarnationen hin große Fortschritte machen. Wir besitzen dann einen reinen Geist und einen reinen Körper. Die dritte der Innehaltungen führt zur Ausmerzungen von Unreinheiten aus dem Körper und aus dem Geist und zur Pflege reinerer und sauberer Talente, das heißt, man schreitet auf dem Pfade der Geistigkeit fort und reißt sich los von Lüsten. Die vierte der Innehaltungen ermahnt einen, sich in Gesellschaft solcher mit besseren Fähigkeiten und stärkerem geistigem Vorbild als dem eigenen zu begeben. Je mehr man sich in Gesellschaft seiner »Besseren« begibt, desto mehr Gelegenheit gibt es, um etwas von der »Güte« auf Uns abfärben zu lassen. Die vierte Regel heißt, daß Wir ständig danach streben sollten, Uns mit jenen zusammenzutun, die Uns ein Beispiel geben und Uns auf dem Pfade der Reinheit und der geistigen Entwicklung weiterführen können.**91**

Die fünfte Innehaltung ist, daß Wir die Kraft der Betrachtung entwickeln sollten. Wir sollten nicht blindlings eilen und zu augenblicklichen, fehlunterrichteten Entscheidungen kommen. Man sollte über eine Sache nachdenken, die Angelegenheit der Betrachtung unterziehen, und dann ergibt sich die Befriedigung darüber, daß man weiß, Unsere Entscheidung ist nur

nach sorgfältiger Einschätzung aller in Unserem Besitz befindlichen Tatsachen getroffen worden.

**OBSTACLES (HINDERNISSE):** Nachdem man die Regeln, und was sie bedeuten, und wie sie einem helfen, erwogen hat, muß man einen Blick auf die Hindernisse werfen, die der fortgesetzten Entwicklung im Wege stehen. Was also sind diese Hindernisse? Menschen werden vor eine Aufgabe gestellt. Es scheint keine sofortige Lösung für diese Aufgabe zu geben, das heißt, keine Lösung, die für das »Opfer« leicht und annehmbar ist. Der Mensch, der plötzlich vor eine Wahl gestellt wird, deren beide Wege unangenehm oder widerwärtig sind oder harte Arbeit oder »Verlust des Gesichts« nach sich ziehen, bringt gewöhnlich eine Form selbsteingeführter Krankheit auf, die es ihm möglich macht zu sagen: »Ach, das kann ich nicht machen, ich bin krank!« Oder ein Zuschauer kann sagen: »Ach, der arme kleine Soundso, von ihm kann nicht erwartet werden, daß er es besser macht, denn er ist krank!« Ein Haupthindernis ist alsdann jemandes Minderwertigkeitsgefühl, jemandes Trägheitsgefühl, und so wird eine selbsteingeführte Krankheit gebildet, die eine Entschuldigung liefert, welche in dieser Welt nicht sehr gut, welche aber in der jenseitigen Welt ganz wertlos ist. Ein weiteres Hindernis ist Stumpfheit, geistige Lethargie oder gewöhnlicher, geistige Faulheit. Die Menschen verfolgen die Linie des geringsten Widerstandes, ihnen fehlt die Fähigkeit, sich selbst gerade ins Gesicht zu blicken und zu sehen, was für schlurfende kleine Schwachsinnige sie wirklich sind. Wenn die Leute nur der Wahrheit ins Gesicht schauen wollten und aus einer üblen Arbeit das Beste machten, würde die üble Arbeit bald eine bessere Arbeit. Ein sehr großes Hindernis ist übertriebene Gesprächigkeit. Allzuvielen Leuten redet zu viel und zu oft, während sie zu wenig wissen. Gesprächigkeit ist ein Zeichen für ein leeres Gehirn. Ein Mensch empfängt gewisse Nachrichten durch die Ohren, und sofort fließt es aus dem immer offenen Mund, ohne irgendwelche Gelegenheit zu bekommen, sich in den Gedächtniszellen des Gehirns zu lagern. Die Menschen reden allzuviel, weil sie minderwertig sind (und sich nicht nur so fühlen!).<sup>92</sup>

Sie reden, um ihrem eigenen Wichtigkeitsgefühl nachzuhelfen, sie summen unaufhörlich über die weltlichsten Gegenstände immer weiter in einem einmalig monotonen Klang und in einmalig ununterrichteter Weise. Sie meinen, sie führen den Zuhörer irre und lassen den Zuhörer fühlen, daß der Sprecher gelehrt sei. Statt dessen denkt der Zuhörer gewöhnlich: »Was für ein

95. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

langweiliger, schwachsinniger Idiot!« Es ist notwendig, seinem Wunsch zu reden Einhalt zu tun, weil Gesprächigkeit einem nur eine ganz und gar falsche Vorstellung von einer eigenen Wichtigkeit gibt. Alle diese Dinge sind Hindernisse, Hindernisse für die Entwicklung, Hindernisse, die einen von dem Pfade geistigen Fortschritts ablenken. Wir müssen Uns allezeit das Wissen vorhalten, daß Wir auf dieser Erde wie Reisende an irgendeinem Kleinbahnhof im weiten, weiten Lande sind. Wir warten darauf, irgendwohin zu kommen, und je mehr Wir Schwierigkeiten dazufügen, desto weiter zurück finden Wir Uns. Es ist in der Tat etwas wie ein Schlangen- und Leiternspiel; Sie rücken weiter, und Sie entdecken, Ihre Spielmarke landet auf dem Kopf einer Schlange, und dann kommen Sie ein ganzes Stück weiter zurück, als da Sie anfangen, aber wenn Sie richtig spielen, gehen Sie eine Leiter hinauf, und Sie erhalten plötzlich Beförderung!

**OCCULTISM:** Das betrifft die Kenntnis von Dingen, die jenseits der gewöhnlichen weltlichen Sinne des Körpers liegen. Auf dieser Erde sind Wir auf gewisse Sinne beschränkt. Wir können etwas berühren und wissen, es ist da. Wir können wissen, ob es heiß oder kalt ist oder ob es Uns Freude oder Schmerz bereitet. Das ist weltliches Wissen, aber okkulte Kenntnis betrifft das Wissen von Dingen, die nicht durch die gewöhnlichen weltlichen Kräfte der Erde erkannt werden können. Das heißt, solange Sie im Körperlichen sind, können Sie es nicht berühren, Sie können dessen nur gewahr werden, und wenn man dessen so gewahr werden kann, kann man bekommen.

**OCCULT POWERS (OKKULTE KRÄFTE):** Okkulte Kräfte kommen nach Jahren und Jahren der Schulung und nach Leben um Leben der Erfahrung zu Uns. Im Osten ist die Zahl 8 eine geheiligte Zahl, eine Zahl, von der angenommen wird, daß sie vielerlei »magische« Kräfte verleiht. In der Welt des Okkultismus gibt es acht Standardfertigkeiten, aber man kann keine okkulten Kräfte besitzen, wenn man nicht zuerst alle Gedanken an Herrschaft über andere ablegt. Zum Beispiel leisten die Werbungen, die sagen: »Beherrsche andere durch Hypnotismus«, der Welt als Ganzes einen äußerst schlechten Dienst.<sup>93</sup>

Sie stacheln einen zu bösen Taten an. Sie können sich nur mit okkulten Kräften abgeben, wenn Sie ganz gewiß sind, daß Sie solche Kräfte nicht für falsche Zwecke gebrauchen wollen. Die höheren Eingeweihten raten Schülern niemals, alle die acht okkulten Fertigkeiten zu versuchen, statt dessen sollte man sich langsam eilen und in bequemen Stufen fortschreiten. Es ist besser,

96. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

man versucht gute Fähigkeiten auf weltlicher Ebene zu pflegen, ehe man sich mit okkulten Kräften abgibt, denn falls man okkulte Kräfte entwickelt, ehe man rein genug ist, sie zu beherrschen, werden sie die Person beherrschen, die sie entwickelt, und das kann eine Quelle für viel Kummer geben!

**OJAS:** Das ist die höchste Energieform im menschlichen Körper. Sie zeigt sich in der Aura zuerst als ein trübes blaues Licht, aber wenn die Reinheit zunimmt, verwandelt sich das Blau in ein helleres Blau, dann in Silber, dann in eine goldene Ausstrahlung. Bei dem reineren Menschentyp wird Ojas im Gehirn gespeichert, wo es jemandes Fortschreiten in seelische und intellektuelle Reichweiten hinein anspornt, die normalerweise weit über ihm lägen. Wenn man Menschen dieser Art begegnet, kann man den goldenen Hof oder Heiligenschein rund um deren Haupt sehen.

**OM:** Das ist als Machtspruch bekannt. Wenn es richtig ausgesprochen wird und mit der den Umständen entsprechenden angemessenen Kraft, läßt es dem Aussprechenden große Wohltat zuteil werden. Die Aussprache ist »*Oh-m*«. Es ist eine entschiedene Tatsache, daß es gewisse östliche Eingeweihte gibt, die Menschen durch Äußern einer richtigen Zusammenstellung von Lauten vom Tode auferstehen lassen können. Es sollte jedoch nochmals nachdrücklich betont werden, daß man sich mit solchen Kunstgriffen wie diesem nicht ohne sehr besondere Kenntnisse und nicht ohne sehr besonderen Grund abgeben soll, denn falls Sie jemanden vom Tode erwecken, ohne zu wissen, was Sie tun, werden Sie einen Menschen wiederbeleben dessen Gehirn sich durch Sauerstoffaushungerung verschlechtert hat, und also werden Sie einen typischen Zombie bekommen.

**OMTATSAT:** Dies ist ein weiteres Mantra. Das ordentliche Sprechen des Wortes setzt eine Reihe von Schwingungen in Bewegung, und indem man so das Wort einige Male und in der geeigneten Weise wiederholt, kann man gewisse Zentren innen erwecken. Es muß nochmals nachdrücklich betont werden, daß jemand, wenn er es nicht ordentlich gelehrt worden ist, nicht die richtige Aussprache erlangen wird, und so können Sie das Wort wiederholen, bis Ihre Stimme versagt und nichts, weder Gutes noch Schlechtes, geschieht.**94**

Wir besitzen mannigfaltige Chakrams, die mehr oder weniger schlafend ruhen, atrophiert oder »in Lehm in Schlaf gelegt«, wie man es nennen könnte. Aber durch Aufstellen der richtigen Schwingungen durch jedes Molekül des Körpers hindurch können Wir das Chakram frei schütteln, so daß es eine Chance hat sich zu entwickeln, aber dies kann nur gemacht werden, wenn



97. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

jemand reine Beweggründe hegt, wenn jemand nicht nach sinnlosen Kundgebungen verlangt. Demonstrationen, Materialisationen usw., usf. sind schließlich nichts weiter als die Spielzeuge und Spielereien unmündiger Kinder, und Kinder sollten nicht die Kräfte besitzen, die richtig wiederholte Mantras hervorrufen können.

**OVERSELF (ÜBER-ICH):** Es herrscht eine große Verwirrung bei Ich, Seele, Über-Ich und allem, was dazu gehört. Nun, Wir wollen Uns daran erinnern, daß Wir hier wie Marionetten sind. Sie könnten an dieser Stelle »Puppets« unter dem Buchstaben P nachschlagen. Das Über-Ich ist die Seele, das Super-ego, dasjenige, das Uns von irgendeiner entfernten Daseinsebene aus handhabt. Das Über-Ich ist das wirkliche »Ich«. Viele Menschen haben den Anspruch erhoben, das Wort Über-Ich hervorgebracht zu haben, aber in Wirklichkeit kommt es von einem sehr alten tibetischen Wort her, das frei übersetzt den »Diensttuenden Mann Droben« andeutet. Wenn Sie also an sich hier unten denken, sollten Sie an sich als an eine Drahtpuppe denken, die am Ende einer Schnur, der Schnur, die die Silberschnur ist, baumelt und versucht, die Wünsche des »Diensttuenden Mannes Droben« auszuführen. Falls Sie sehr gelehrt sind, mögen Sie den Sanskritnamen einsetzen wollen. Im Sanskrit wird das Über-Ich der Adhyatma genannt, und im Sanskrit ist es der ganze Nucleus, die ganze Kraft, der ganze Ursprung Unseres Daseins; es ist der Punkt, aus dem alles Fühlen, alle Sinne, alles an Uns hervorgeht, und zu dem alles an Uns zurückkehrt.

**P**

**PADMASANA:** Sie werden dies wiedererkennen, wenn ich Ihnen erzähle, daß es die vertraute Lotusstellung ist. Sie werden östliche Statuen des sitzenden Buddha gesehen haben, und meistens ist der Buddha in der Lotushaltung sitzend dargestellt.<sup>95</sup>

Der westliche Mensch, der gewöhnt ist, auf einem Stuhl zu sitzen, dessen Sitz vom Boden weg erhöht ist, und auf dem man mit gerade herabhängenden Beinen sitzt, mag es schwierig und seltsam finden sich zu setzen, wie der östliche Mensch sitzt; Mann und Frau des Ostens sitzen auf einer ziemlich harten Substanz, die Beine gekreuzt, so daß die Fußsohlen nach oben schauen

98. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

und natürlich auf den entgegengesetzten Schenkeln liegen. Der östliche Mensch sitzt in einer solchen Stellung aufrecht, mit aufgerichtetem Rückgrat. In Tibet sitzen Lamas von hohem Rang jede Nacht in jener Stellung, sie schlafen in jener Stellung, und sie sterben in jener Stellung, denn es ist Teil der östlichen lamaistischen Überlieferung, daß man so lange wie möglich bewußt bleiben und aufrecht sitzen soll, wenn man stirbt. Der japanische Samurai saß in einer solchen Stellung, wenn er im Begriff war, feierlichen Selbstmord zu begehen, eine Tat, von der er glaubte, sie rettete die Ehre seiner Familie. Der westliche Mensch, der okkulte Fächer studiert, kann aus Überlieferung nicht immer in der Lotusstellung sitzen, oder - seien Wir peinlich derb - wegen seiner steifen Gelenke! Das macht nichts, die Stellung ist nicht von lebenswichtiger Bedeutung. Die Lotushaltung ist, zugegebenermaßen, sehr gut zur Meditation, aber die wirklich geeignete Haltung für jedermann ist diejenige, die am bequemsten ist, die aber doch die Wirbelsäule aufgerichtet behält. Falls Sie mit gekreuzten Beinen sitzen wollen, tun Sie es, und legen Sie gerade nur Ihre Hände auf die Schenkel. Wenn Sie meditieren, halten Sie den Mund geschlossen, und lassen Sie Ihre Zungenspitze leicht angelegt an die Rückseite Ihrer Zähne ruhen. Ihr Kinn sollte niedersinken, so daß es kaum von der Brust unterstützt wird. Ihre Augen sollten nicht auf etwas eingestellt sein, falls Sie das fertig bringen können, oder sollten, wenn Sie vorziehen, in die Unendlichkeit starren. Sie sollten nicht flattern oder von Gegenstand zu Gegenstand wandern. Das Wesentliche ist dabei, daß Ihre Augen nicht sehen sollten. Wenn Sie sitzen wie hier vorgeschlagen und atmen sachte und ebenmäßig und in einem deutlichen Rhythmus, werden Sie entdecken, daß es eine ausgezeichnete Hilfe zur Entspannung ist. Natürlich - um es zu wiederholen - sollten Sie mit aufgerichteter Wirbelsäule sitzen, es sei denn, Sie haben irgendeinen Schaden, der Ihnen in jener Stellung Schmerzen bereitet.

**PANCHATAPA:** Das beschrieb ich in dem Buch »Das dritte Auge«. Ich habe diese Feuerprobe durchgemacht. Vielleicht kann ich Sie hier noch mals daran erinnern, daß Das dritte Auge wahr ist, alles, was ich geschrieben habe, ist wahr. Aber Wir wollen zu Panchatapa zurückkehren.**96**

Dies ist eine sehr strenge Behandlung, bei der man ohne sich zu bewegen vom ersten Tageslicht an in einer festen - sehr festen - Lotusstellung zu sitzen hat, bis das letzte Licht des Tages verblaßt und von der Dunkelheit der Nacht verdrängt ist. Es ist einem nicht erlaubt, sich zu welchem Zweck auch immer zu bewegen, es ist einem nicht erlaubt, seine Beine zu entkreuzen noch »einen

99. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Spaziergang zu machen«. Man muß sitzen und sitzen und sitzen. Normalerweise werden vier große Feuer angezündet, Norden, Osten, Süden und Westen, und die Feuer sind schmerzhaft nahe bei einem, so daß man fast Schweinebraten ähnelt. Der Gedanke ist, einem durch strenge Disziplin zu härten. Es ist von jemand sehr Erfahrenem bekannt gewesen, daß er in jener Weise sieben Tage lang meditierte, das heißt vom Dämmern bis zur Dunkelheit bewegungslos sitzen und während der Nachtstunden schlafen und die Mahlzeiten einnehmen, die während des Tageslichts versagt werden. Dies ist sehr gut, um jemandes Meditationsvermögen zu entwickeln, denn falls man nicht meditiert, wird man von Leibeswünschen usw. bedrückt, aber wenn man meditiert, gelangt man »aus dieser Welt hinaus«. Natürlich wird durchaus nicht empfohlen, daß Menschen des Westens etwas Derartiges betreiben sollen, weil es intensiver Schulung bedarf.

**PANDIT:** Eine Menge Leute sind riesig beeindruckt, wenn sie von Pandit dem oder Pandit jenem hören. Ein Mensch kann sich statt dessen Pundit nennen, aber ob es Pandit oder Pundit oder Pundit oder Pandit heißt, es ist genau das Gleiche. Pundit ist ein östlicher Name für jemanden, der die Schriften und mannigfache religiöse Bücher gründlich studiert hat. Sie könnten sagen, daß es in der christlichen Religion annähernd einem Laienprediger gleich kommt und nicht mehr. Mit anderen Worten, ein Laienprediger kann gewisse Gottesdienste in der Kirche abhalten, aber er ist noch kein Prediger - kein geweihter Prediger, und ein Pundit oder Pandit nimmt weitgehend den gleichen Stand oder Mangel an Stand ein.

**PARA:** Dies erhält gewöhnlich ein vorangesetztes »das«, so wird es »Das Para«. Es bedeutet eben nur, daß es sich auf jenes bezieht, was jenseits des achtfachen Pfades liegt. Um es klarer zu machen, betrachten Sie es als am höchsten, als jenseits seiend. Wir haben Para-bhakti. Dies deutet an, daß man seine Hingabe dem Gotte darbietet, den man anbetet. Es besagt, ein andächtiger Mensch. Eine weitere Anwendung für para gibt es in Para-vidya. Dieses zusammengesetzte Wort bezieht sich auf und bedeutet höchstes Wissen.<sup>97</sup>

Wenn Sie in Indien wären, fänden Sie, daß die Brahmanen am übereinstimmendsten von Para-vidya Gebrauch machen, sie haben fast ein Monopol auf das Wort, das sie weit mehr als alle anderen religiösen Anhänger benutzen, weil es Ihnen das große, das reine, das höchste Wissen bedeutet, welches des Brahman war.

**PARAMATMA:** Das ist noch ein Wort mit Unserem alten Freund »para«. In diesem Falle bezieht es sich auf das höchste Selbst, das höchste Atma, das, was weit über dem Stofflichen das Wir ist. Es ist Unser eigenes persönliches Über-Ich, dasjenige, was den menschlichen Körper beaufsichtigt, wenn er sich auf Erden und auf anderen Planeten befindet. Es ist viel passender, Über-Ich zu sagen, weil Namen wie Paramatma, Atma oder Jivatma lediglich zu Verwechslungen führen.

**PATH (PFAD):** In östlichem Brauch wird darauf als auf »Den Pfad« verwiesen. Dem Buddhisten ist »Der Pfad« auch als der »Edle Achtfache Pfad« bekannt. Er ist eine Lebensweise, jenes Betragen oder Enthalten von Betragen, das zur Befreiung von der Wiedergeburt führt und so schließlich zur Befreiung von Leiden. Denn solange es Leben im Körper gibt, gibt es Leiden oder die Möglichkeit des Leidens. Der Edle Achtfache Pfad ist ein Lebensgesetz, und obgleich er oft eine Religion genannt wird, leitet er lediglich die Art, in welcher der rechtschaffen denkende Mensch sich während des Lebens führen sollte. Wenn man die christliche Religion betrachtet, ist Christentum eine Religion, aber die Zehn Gebote wären nicht unumgänglich »eine Religion« sondern ein Betragengesetz, dessen Befolgung jemanden zu einem würdigen Exponenten oder Anhänger jenes religiösen Glaubens machte. Die Acht Stufen des Edlen Achtfachen Pfades sind:

1. Rechtes Verstehen. 2. Rechte Beweggründe. 3. Rechte Rede. 4.
- Rechtes Betragen. 5. Rechte Lebensweise. 6. Rechte Anstrengung. 7.
- Rechte geistige Tätigkeit. 8. Rechte Betrachtung.

Wenn Sie das alles richtig ausführen können, werden Sie finden, daß das Leben sehr hart für Sie ist, weil es bedeuten wird, daß Sie bei Ihrer letzten Verkörperung sind, und während jemandes letzter Inkarnation entstehen immer Leiden und Verlust, weil man zu solchen Zeiten die letzten Ungleichheiten und Enden, die es nötig haben, bereinigt, ehe man mit reinem Gewissen und ohne außenstehende Rechnung weitergehen kann.

**PEACE (FRIEDE):** Friede ist die Abwesenheit von Konflikten innerlich und äußerlich. Friede ist, wenn man sich selbst und eines' Umgebung sich in Harmonie befinden anstatt in einem Zustand des Streites.**98**

Viele derer, von denen festgestellt wird, sie seien »friedlich«, haben ein Zwischenspiel oder eine Ruhepause in einer ganz anderen Reihenfolge von Leben. Für sie - sie treten gerade nur auf der Stelle - verlaufen die Dinge friedlich wie ein tiefer und ruhiger, an der Oberfläche ungekräuselter Teich. Aber es ist kein gutes Zeichen, wenn jemandes ganzes Leben allzu friedlich ist,

101. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

es zeigt, daß er nicht viel Fortschritt macht! Wenn man erfolgreich meditieren soll, muß man inneren Konflikt vermeiden, obwohl der Eingeweihte sogar erfolgreich meditieren kann, wenn äußerer Konflikt besteht; ein Eingeweihter kann tatsächlich meditieren, wenn er von den begeisterten Mitgliedern einer Blaskapelle umgeben ist, die ihr Samstagabendbestes von sich geben. Solch eine Übung soll nicht empfohlen werden, es sei denn, man hat eine gewisse Stufe erreicht, sie kann ein verwirrender Vorgang sein.

**PERCEPTION (WAHRNEHMUNG):** Wir müssen wahrnehmen, bevor Wir irgendwelches Wissen erlangen können. Zum Beispiel hört ein Schüler zuerst dem zu, was ihm erzählt wird. Zum zweiten erwägt er das, was er erzählt bekommen hat, und dann bildet er aus der ihm zur Verfügung stehenden Unterrichtung sein eigenes Urteil, gelangt zu seinen eigenen Beschlüssen und hat einige eigene Ideen. Drittens hat der Mensch, der die zwei vorangegangenen Stadien durchschritten hat und also nicht länger Schüler ist, die Stufe erreicht, wo er Dinge an erster Stelle bemerken kann, ohne daß andere ihm etwas sagen oder ihm helfen. Wahrscheinlich ist er nun genügend vorgeschritten, so daß er vom Körper hinausreichen und astral die »Halle der Erinnerung« aufsuchen kann, wo er die Akascha Chronik für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Möglichkeiten für die Zukunft zu Rate ziehen kann. Wenn jemand dieses Stadium erreicht hat, wird von ihm festgestellt, daß er das Wahrnehmungsalter erreicht hat.

**PINGALA:** Das ist ein Kanal auf der rechten Seite der Wirbelsäule. Er enthält Sinnes- und motorische Fasern, die auf jemandes physisches Leben ebenso wie auf jemandes metaphysisches Leben Einfluß haben. Das Ida ist eine ähnliche Röhre oder Säule, und wenn das Pingala und das Ida frei von der Person beherrscht werden können, in der sie liegen, haben Zeit, Stoff und Entfernung keine Bedeutung und sind nicht länger eine Schranke oder eine Zurückhaltung. Man ist dann in der glücklichen Lage, sagen zu können: »Gefängniszellen bilden keinen Käfig«. Ein Mensch mit solchen Fähigkeiten kann astrales Wandern, Telepathie, Hellsehen und unter geeigneten Bedingungen ebensowohl Levitation vollbringen.<sup>99</sup>

**PLANES OF EXISTENCE (PUPPETS):**  
**(DASEINSEBENEN, MARIONETTEN):**

Viele Menschen können nicht verstehen, was sie sind und warum sie sind. Sie möchten wissen, warum so jemand Allmächtiges wie das Über-Ich gezwungen sein soll, sich gerade mit einem armen, schwächlichen, kleinen Menschen

102. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

abzugeben. Nun, ganz so einfach ist das nicht! Das Über-Ich gleicht einem Spielpuppenmeister. Gerade wie der Puppenspieler die Schnüre verschiedener Marionetten zugleich handhaben kann, so kann das Über-Ich die Silberschnüre von einer ganzen Anzahl verschiedener Menschen handhaben. Eine Person kann in England sein und jemand anderen in Afrika, Australien oder sogar auf einem anderen Planeten haben; sie können alle unter der Aufsicht des gleichen Über-Ich stehen. Wir könnten sagen, selbige sind wie Bewohner paralleler Welten, weil entsprechend manchen Glaubensmeinungen alles, was sich je ereignet hat und dabei ist, sich je zu ereignen, einen gemeinsamen Nenner besitzt. Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft sind eins. Es ist, wie in einer Straße auf dem Boden zu sein: Sie können nicht um die Ecke sehen, und so ist das, was um die Ecke herum kommt, für Sie in der Zukunft. Aber falls Sie in einem Hubschrauber aufsteigen, können Sie das erblicken, was sich der Ecke nähert, also können Sie klar die Zukunft sehen. Durch die Geschichte hindurch hat es Fälle gegeben, wo Männer oder Frauen plötzlich »besessen« gewesen sind und Dinge getan haben, für die sie normalerweise ganz unangebracht waren. Betrachten Sie den Fall Jeanne d'Arc: Hier gab es ein junges Mädchen, das eine Menge Zeit alleine verbrachte, es wurde erklärt, sie horte Stimmen, und jene Stimmen ermahnten sie, ihr Land zu führen. Sie tat es, sie wurde wie ein Mann, trug Rüstung, führte Männer in die Schlacht. Wissen Sie, was wirklich geschah? Die Schnüre der Marionetten wurden verwickelt. Jeanne d'Arc, ein junges Mädchen, bekam die Silberschnur verwickelt mit einem Menschen, vielleicht in einem anderen Land, vielleicht auf einem anderen Planeten, der gewisse Dinge zu tun hatte. Jeanne rationalisierte und ließ die Stimmen die Dinge sagen, die sich auf ihre eigenen Bedingungen anwenden ließen. Man kann nicht umhin, neugierig zu sein, was mit dem jungen Mann passierte, der im Begriff war, sein Land zu führen. Wurde er wie ein junges Mädchen, das viel Zeit in Wachträumen alleine verbrachte? Es gibt parallele Welten, es gibt Welten, die Wir nicht sehen können, weil sie einer anderen Schwingung angehören. **100**

Wir können Licht sehen, aber Wir können keine Radiowellen sehen, und doch setzen sie sich mit weitgehend der gleichen Geschwindigkeit fort. Wir können diese Welt sehen, in der Wir jetzt leben, aber was ist, falls noch eine Welt darüber gelagert ist? Wir könnten jene Welt gar nicht besser sehen, als Wir Radiowellen sehen können, aber in Unserem Schlaf, bei Unserem astralen

103. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Wandern könnten Wir sie besuchen. Wir haben Menschengruppen beobachtet, vielleicht eine ganze Familie, die vollständig miteinander verknüpft waren, die als Gruppe handelten, indem sie identische Interessen hegten und sich durchaus elend fühlten, wenn ein Glied der Gruppe weg war. Diese Menschen, Mitglieder einer Familie, sie mögen alle Marionetten eines Über-Ich gewesen sein. Die meisten von Uns jedoch sind einer von einer Gruppe, das heißt, Wir mögen hier in diesem Land sein, und Wir können Gegenstücke in anderen Ländern oder auf anderen Planeten haben, und das ist der Grund, warum Wir manchmal eine Kenntnis von einem Lande besitzen, wenn Wir auch nicht dort gewesen sind. Das ist der Grund, warum Wir eine vollständige und klare Kenntnis eines anderen Planeten besitzen können.

**PLEASURES AND PAIN (FREUDEN UND SCHMERZ):** Mechanismen haben Regulatoren, Geschwindigkeitsregler. Ein Grammophon als bildliche Darstellung besitzt einen Regulator oder Regler, der die Geschwindigkeit begrenzt und sie gleichmäßig erhält, damit die Platte sich mit der richtigen Geschwindigkeit dreht und in der richtigen Tonhöhe Musik spielt. Menschen haben auch Regulatoren, und die Regulatoren oder Regler eines Menschenwesens sind an einem Ende Freude und an dem entgegengesetzten Ende Schmerz. Der Durchschnittsmensch lebt irgendwo zwischen den beiden Extremen; er lernt Schmerz vermeiden, damit er durch das Fehlen des Schmerzes Freude erfahren kann. Er lernt auch zu seinem Bedauern, daß manche Freuden Schmerz bereiten. In den frühen Stadien des Menschen besteht Lethargie und ein Widerwille, irgendeine Anstrengung zu machen, es besteht das Verlangen, nichts zu tun. Der Wilde wird keine Nahrung erjagen, wenn er nicht erst von den Qualen des Hungers angefallen wird. Wenn er entdeckt hat, daß Essen Freude macht, neigt er dazu, sich zu überessen, aber dann findet er, daß Überessen Schmerz bereitet. Freude, Schmerz, Freude, Schmerz. Der Kreislauf von mit Schmerz abwechselnder Freude lehrt einen das, was sein kann, und das, was nicht sein kann. Durch Erleben von Freude, die sich in Schmerz verwandelt, lernt ein Mensch, der übermäßigen Hingabe Einhalt zu tun, ehe die Freude durch Schmerz ersetzt wird, und so entsteht der Anfang einer Form von Intelligenz.**101**

Der Eingeweihte lernt, nicht nach hohen Freuden zu trachten, oder er wird tiefe Schmerzen erhalten. Er lernt, daß er eine gleichförmige Gemütsverfassung aufrecht erhalten muß, so daß er nicht von Freude oder von Schmerz angefallen wird. So lernt er Beherrschung seines Körpers und dadurch, daß er Beherrschung seines Leibes erlangt, ist er fähig, astrales

104. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Wandern, Hellsehen auszuüben, und vorausgesetzt er schreitet fort, kann er später Entbundenheit vom Körper erlangen, so daß er in einer Einsiedlerzelle eingeschlossen werden kann - jahrelang ohne Licht eingemauert -. Dann mag er alle zwei oder drei Tage ernährt werden. Den Rest der Zeit ist er vom Körper entbunden, und seine Astralform entfernt sich schwebend über die Berge, über Ozeane und über die Lande. Dadurch, daß er so disassoziiert wird, kann er alle Länder der Welt besuchen, und nichts ist vor ihm geheim. Er kommt zu den Ratskammern der Großen als ein lautloser, unsichtbarer Geist, der doch all dessen gewahr werden kann, was sich ereignet. Aber solch ein Mensch ist solange nicht ständig vom Körper geschieden, als bis der Tod die Silberschnur abtrennt.

**POLTERGEISTS (POLTERGEISTER):** Es gibt gewisse Grundwesen, die sich darin spezialisieren, den Menschen Verdruß zu bereiten. Diese werden Poltergeister genannt. Sie sind mutwillig wie Affen, und natürlich haben sie keine Verstandeskraft. Es gibt viele Elementarwesen des Poltergeisttyps. Normalerweise besitzen sie nicht die ätherische Kraft, irgendeinen stofflichen Gegenstand zu bewegen, und dann suchen sie ein junges Mädchen (oder sogar einen Jungen, obwohl er weniger Kraft haben wird) zu finden, das gerade in die Fraulichkeit eintritt, ein junges Mädchen im Alter von zwölf bis vierzehn Jahren, die eine Menge ätherischer Energie besitzt, welche un gelenkt und im Begriff ist, in die Kanäle der Fraulichkeit geleitet zu werden. Der Poltergeist bringt es fertig, Energie - ätherische Energie - von dem jungen Mädchen zu erlangen, und mit jener Energie können Gegenstände bewegt werden, zum Beispiel kann ein Stuhl umgestürzt werden, wenn niemand in Reichweite von ihm ist. Die Energiequelle (das junge Mädchen) braucht nicht in dem gleichen Zimmer zu sein, obgleich sie sich innerhalb von ungefähr sechzehn bis siebzehn Metern bei der Erscheinung befinden muß. Poltergeister rufen nur Erscheinungen hervor, wenn Menschen Angst haben. Das Grundwesen, das immer zerstörend ist, wünscht lediglich, einen Menschen zu erschrecken, und je angstvoller der Mensch wird, desto mehr Vergnügen zieht das Elementarwesen daraus. **102**

**POWER (MACHT, KRAFT):** Jedes lebende Wesen, ob Mensch oder Tier oder sogar Pflanze, sucht Kraft. Im Wald ziehen sich die kriechenden Bodengewächse über die Erde zu den höchsten Bäumen hin. Sie wachsen und klettern immer weiter aufwärts zu den obersten Zweigen der Wipfel, wo sie extra Kraft aus dem Sonnenlicht ziehen. Die Pflanze wächst, und indem sie das



105. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

tut, erdrosselt sie ihren unfreiwilligen Gastgeber. Denken Sie an Efeu rund um einen alten Fichtenbaum. Ziehen Sie den Efeu weg, und betrachten Sie die tiefen Einschnitte in der Baumrinde. Das starke Tier sucht, über die seiner Art zu herrschen, die schwächer sind. Sein Gedanke ist, daß es beim Herrschen nichts zu fürchten hat, denn wenn andere Angst vor ihm haben, werden sie fürchten anzugreifen. Menschen streben durch den Mißbrauch von Geld oder durch selbstbetitelt Bedeutung nach Macht. Andere suchen Macht dadurch, daß sie den Anspruch erheben, in irgend einem religiösen Glauben hochstehend zu sein, und indem sie anderen erzählen, es gäbe mannigfache Foltern oder Qualen oder Leiden, wenn der Schwächere dem Stärkeren nicht gehorche. Diejenigen, die Macht mißbrauchen, sollten sich an Folgendes erinnern: Laß den mächtigen Mann großzügig zu dem Armen und Bedürftigen sein, denn der Kreislauf des Lebens dreht sich wie das Rad eines Wagens und bringt dem einen Reichtümer und dem anderen Armut, bringt dem einen Glück und dem anderen Elend, und wie das Rad sich durch Leben um Leben dreht, und jedes Leben wie eine Speiche des Rades ist, so wird der Reiche arm, und der Arme wird reich, und diejenigen, die jetzt leiden, sollen Glück erleben, und jene, die übergücklich sind, ohne anderen zu helfen, sollen die Qualen von Elend, Schmerz und Sorge kennenlernen. Also heißt es, laß den mächtigen Mann gnädig sein, laß ihn hilfreich sein, laß ihn zu denen in Not Hilfe und Beistand bringen, auf daß er in seiner Zeit der Not Hilfe von anderen erhalte. Aber die wirkliche Macht, während man auf Erden weilt, ist die Kraft, die durch Meditation verliehen wird. Durch richtiges Meditieren können Wir erlangen:

1. Freien Zugang zu der Akascha Chronik. Das wird Uns eine Kenntnis von allem übermitteln, was in der Vergangenheit nicht bloß Uns sondern der ganzen Welt und Welten jenseits zugestoßen ist. Wir werden überdies Dinge wissen, die sich gegenwärtig ereignen, und falls Wir einen Grund dafür haben, können Wir die Akascha Chronik der Wahrscheinlichkeiten der Zukunft sehen.

2. Telepathische Mitteilung mit Tieren; eine höchst lohnende Erfahrung, weil Tiere eine hohe, von Menschen nicht erfaßte Intelligenz besitzen. **103**

3. Eine Kenntnis von eines' vergangenen Leben und den vergangenen Leben anderer Menschen. Ein Wissen, durch andere Methoden als Streifzügen in die Akascha Chronik erlangt.

4. Telepathische Mitteilung mit solchen von gleichem seelischem Wuchs, ungeachtet in welchen Teil der Welt sie gehören, und ungeachtet sie befänden

sich außerhalb dieser Welt.

5. Kenntnis der Zeit des wahrscheinlichen Todes, was Uns befähigt, Uns zu vergewissern, daß Unsere Schulden bezahlt sind und Unser Gewissen rein ist.

6. Hellsehen. Eine Fähigkeit, weit entfernte Orte zu erblicken, Ereignisse und die Wahrscheinlichkeit von Ereignissen zu sehen.

7. Meditation befähigt einen, Materie zu beherrschen. Es gibt eine Kraft »Geist über Stoff«, und wenn Wir das tun können, können Wir astrales Wandern ausüben, weil astrales Wandern tatsächlich etwas Einfaches ist.

**PRALAYA:** Wissenschaftler haben gerade entdeckt, was gewöhnliche Menschen Jahrhunderte lang gewußt haben; Menschen und Tiere müssen eine bestimmte Stundenzahl Schlaf bekommen, andernfalls kann das Leben nicht fortgesetzt werden. Hier folgt etwas, was östliche Wissenschaft Jahrhunderte lang gewußt hat - das ganze Weltall hat in gewissen Abständen zu »schlafen«. In langen, langen Zwischenräumen schläft das ganze Universum, und das wird Pralaya genannt. Es gibt dem Hinduglauben entsprechend, die mannigfachen Zeiträume, und nach jedem Zyklus solcher Zeiträume schläft das Weltall, während frische Völker »entworfen« und frische Welten geplant werden. Solche Dinge können in der Akascha Chronik beobachtet werden.

**PRANA:** Dafür gibt es zwei Bedeutungen. Die erste besagt, daß dies ein mit dem Herzplexus zusammenhängendes Chakra ist. Dieser Prana regelt den Zustand und die Gesundheit des Herzens. Er ist mit dem Nervenbündel im Herz verbunden, das dem Herzmuskel einen Stoß gibt und somit das Herz veranlaßt, in einem bestimmten Rhythmus zu schlagen. Diese Pranaform zeigt sich in der Aura als eine gelborange Farbe, die dazu neigt, bei denen eine rötliche Farbe zu werden, die ein sehr starkes Verlangen niedrigerer tierischer Natur haben so wie übertriebenes Nachgeben in geschlechtlichen Dingen und beim Essen. Der zweite Prana ist dem Durchschnittsmenschen ziemlich viel besser bekannt. Er hängt mit dem Atmen und der Atemregelung zusammen. Wir wollen Uns nicht hier damit befassen, denn in Anhang A am Ende dieses Wörterbuches werden Wir eine Folge von sehr sicheren, sehr gesunden Atemübungen bekommen. **104**

**PRAYER (GEBET):** Die Leute beten jeden Sonntag und vergessen des Gebets für den Rest der Woche, und dann lachen Christen Buddhisten wegen des Wiederholens von Mantras aus. Ein Gebet ist ein Mantra, ein Mantra ist ein Gebet. Der Zweck des Gebetes ist, das mächtige Unterbewußtsein in einem aufzuwecken und den trägen Burschen arbeiten zu lassen, den faulen Kerl

107. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

fleißig zu machen, indem man jene Teile Unseres Körpers oder Geistes anreizt, die Uns die Kraft verleihen werden, selbst zu tun, was Wir beten, daß andere tun sollen. Wenn Wir beten, wird die Botschaft Unserem Drahtpuppenmeister, Unserem Über-Ich übermittelt, und wenn Unser Über-Ich denkt, das, worum Wir gebeten haben, sei wesentlich für die vorliegende Aufgabe, dann mögen Wir manche Hilfe bei der Verwirklichung unseres Trachtens erhalten. Es ist beobachtet worden, daß die meisten Menschen eher um materiellen Besitz und Macht beten, als sie um Gutes für andere beten!

**PROOF (BEWEIS):** Es ist eine traurige Tatsache, daß so viele Menschen für alles einen Beweis verlangen. Wie wissen Sie, daß es einen Gott gibt? Die Antwort ist, daß Sie es nicht tun, nicht in Ausdrücken, die Sie einer materiell gesinnten Zuhörerschaft »beweisen« könnten. Sie haben Ihren Glauben an Gott als einen Glauben aufzufassen; Sie vertrauen auf das Vorhandensein, und darüber können Sie es nicht hinausgehen lassen, solange Sie sich im Leiblichen befinden. Wie wissen Sie, daß es ein nächstes Leben gibt? Wie wissen Sie, daß es eine astrale Welt gibt, wo Sie Freunde treffen und Pläne für ein besseres Leben schmieden können? Wenn Sie nicht bewußt astrale Wanderungen unternehmen können, müssen Sie auch das im Vertrauen hinnehmen. Menschen, die nach Belieben auf der »Anderen Seite« gewesen sind und sich vollständig erinnern, haben nicht Vertrauen, statt dessen besitzen sie Kenntnis, sie sind der Gewißheit dessen gewahr, was vorher alleinige Sache des Vertrauens gewesen ist. Die tibetische Haltung gegenüber dem »Beweis« kann in folgender Weise ausgedrückt werden: Das, was ist, bedarf keines Beweises. Das, was nicht ist, kann nicht bewiesen werden. Weshalb es nicht richtig ist, Beweis zu verlangen oder zu geben. Eines der schwierigsten Dinge, gegen die Wir zu kämpfen haben, ist dieser fortgesetzte Wunsch nach Beweis. Fortgesetztes Beweisfordern macht es Uns unmöglich, wirklich fortzuschreiten. **105**

Diejenigen, die psychische Manifestationen hervorbringen können, können das selten unter angeblich wissenschaftlichen Testbedingungen tun, weil die allgemeine Atmosphäre von Argwohn, Unglauben und Abneigung die höheren Schwingungen verhindert, die zur Verwirklichung solcher Materialisationen nötig sind. Sogenannte selbstbetitelt Forscher haben selten die Qualitäten oder Befähigungen, das Okkulte zu erforschen. Die Menschen müssen nicht

glauben, noch müssen sie zweifeln. Alles, was gefordert wird, ist Aufnahmebereitschaft und ein Wunsch, ein mitempfindender Wunsch zu erforschen, ohne voreingenommen zu sein.

**PSYCHOMETRY:** Jemand, der »ein empfindsamer Mensch« ist, kann einen Gegenstand betasten und eine ganze Menge darüber erzählen. Zum Beispiel kann jemand Empfindsames einen Stein am Ufer irgendeines Sees oder Meeres auflesen. Dadurch, daß er sich dann hinsetzt und den Geist blank werden läßt, kann das Unterbewußtsein einige übernormale Sinne aktivieren, so daß die Finger dem Gehirn Schwingungen übermitteln können, die Bilder formen. Alles Leben ist elektrisch und magnetisch, und alles, was von einem Menschen berührt worden ist, trägt den Stempel jenes Menschen in Zukunft. Es ist wie Berühren eines Eisenstücks mit einem Magneten; Sie werden finden, daß Sie das Stück Eisen teilweise magnetisiert haben. Ein Galvanometer oder sogar ein gewöhnlicher magnetischer Kompaß kann den dem Eisen mitgeteilten Magnetismus durch die leichte Berührung des Magneten anzeigen. In der gleichen Weise kann ein Mensch, der Psychometrie auszuüben vermag, einen Stein oder einen Ring oder ein Kleidungsstück anrühren und kann Szenen in der Vergangenheit des Gegenstandes beschreiben. Solch ein Mensch macht es nicht aus Eigennutz oder als Bühnentrick sondern nur um anderen zu helfen.

**PURGATORY (FEGEFEUER):** Das heißt nicht Hölle; es ist nichts der Hölle Gleiches. Es ist mehr wie die Halle der Erinnerungen in der astralen Welt. Sie mögen eine silberne Teekanne besitzen. Bei ein wenig Gebrauch wird jene silberne Teekanne Tanninflecken innen und einige Kennzeichen außen bekommen haben. Nun, falls Sie daran denken, das Ding zu verkaufen oder es als Hochzeitsgeschenk wegzugeben, unternehmen Sie Schritte, den Schmutz zu entfernen. In gleicher Weise gibt es, wenn irgendein Mensch oder Tier diese Welt verläßt, einen sehr kurzen Aufenthalt im »Fegefeuer«, wo die Seele oder das Über-Ich die Fehler sieht, die es in dem gerade beendeten Leben begangen hat, und es gibt manche astralen Gesichter, die bei solchen Gelegenheiten sehr rot werden!**106**

Dieses Fegefeuer ist keine Strafzentrale, es ist nicht das örtliche Gefängnis, es ist nicht die Hölle, und es gibt keine Teufel, die Sie fröhlich mit rotglühenden Bratgabeln stechen. Das Fegefeuer ist lediglich ein Ort, wo Sie einiges von Ihrer Eingebildetheit, einige Ihrer Täuschungen abwerfen, und wo Sie der Tatsache ins Gesicht sehen, daß, obgleich Sie auf Erden Ladungen von Geld usw. besaßen, und die Leute Sie fürchteten, es hier ganz anders ist, Sie

brachten Ihr Geld nicht mit sich. Es gibt nichts, wovor man sich im Fegefeuer fürchten müßte. Es ist wirklich ein recht angenehmes Erlebnis, den Unrat loszuwerden, den man durch leben auf der Erde aufgelesen hat.

## Q

**QUALITIES (EIGENSCHAFTEN, WERTE):** Es ist für jeglichen Menschen nutzlos, sich um irgendeine spezialisierte Arbeit zu bewerben, ohne die für jene Arbeit erforderlichen Befähigungen zu besitzen. Sie ließen sich nicht als Koch verwenden, wenn Ihre Spezialität Tiefseetauchen wäre. In gleicher Weise muß man gewisse Befähigungen oder Eigenschaften besitzen, ehe man auf dem Aufwärtspfad der Entfaltung Fortschritte machen kann. Unter den Eigenschaften, die man pflegen muß, sind die der Beständigkeit, Beständigkeit des Vorsatzes, Beständigkeit des Charakters und Beständigkeit des Geistes. Man muß den erforderlichen Antrieb haben, um einem den Schwung zu geben, den viel härteren Pfad des Rechttuns, Rechtdenkens, Rechthandelns und Rechthabens zu verfolgen. Ohne Schwung, ohne den notwendigen Antrieb der Ruhelosigkeit ist man wie ein Gewächs und, gleichgültig, wie rein das Gewächs sein mag, es klettert dennoch nicht sehr schnell aufwärts. Wir haben zwei Eigenschaften gehabt, erstens Beständigkeit und zweitens Antrieb. Die dritte Eigenschaft ist Ordnung. Wenn man in jenem komplizierten Mechanismus, der der menschliche Körper ist, keine Ordnung aufrecht erhalten kann, dann kann man keine Fortschritte machen. Man muß in seinen Handlungen und in seinem Geist Ordnung halten, man muß die Überzeugung und das Wissen besitzen, daß man »das Richtige« tut. Es ist viel besser, eine kleine Sache gut zu tun, als tausend Dinge schlecht. **107**

Man sollte handeln anstatt müßig zu reden, denn nutzloses Reden bläht jemandes Ich auf und führt einen zu einer falschen Bewertung seiner eigenen Tugenden und Laster.

**QUERENT:** Das ist »der Befrager«. Einer, der untersucht, einer, der Fragen stellt, einer auf dessen Namen gewisse Formen der Weissagung durchgeführt werden. Man kann den Kristall oder die Tarotkarten benutzen, und die Person,

110. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

für die man den Kristall oder die Tarotkarten benutzt, ist »der Querent«. Die Haltung des Querenten bestimmt, ob die Weissagung erfolgreich wird oder nicht. Wenn der Querent skeptisch oder geradezu ungläubig ist, oder wenn der Querent falsche Auskunft gibt, dann ist jenes Menschen Unterbewußtsein verhindert, die Wahrheit zu erfassen. Es sollte bemerkt werden, daß die Person - der Weissager, wenn Sie wollen - nicht versucht, den Querenten zu fangen; der Weissagende versucht zu helfen. Es folgt, daß der Querent unpersönlich sein sollte, frei von Gemütsbewegung, und er sollte alle Ängste, alle Selbstbewußtheit beiseite legen, andernfalls mag die Haltung gegen die Karten oder gegen den Kristall ins Gewicht fallen. Wenn, als ein Beispiel, eine junge Frau, die etwas zu verbergen hat, versucht, sich die Tarotkarten lesen zu lassen, kann sie eine unsichtbare Gedankenschranke errichten für den Fall, ihre unglückliche Vergangenheit werde offenbart. Die Schranke und das, was sie verbergen wollte, wird dem Hellsichtigen tatsächlich offenbart, aber die Angelegenheit, nach der die Querentin fragt, mag verdunkelt sein. Tarotkarten und Kristalle können, fähig gehandhabt, einem helfen, aber man muß auch helfen, wenn die Reihe an einen kommt.

**QUEST (SUCHE):** Wir kommen zu dieser Erde auf der Suche nach Wissen, auf der Suche nach Reinigung. Wir kommen, damit durch Leiden (und das erhalten Wir!) der Unrat aus Unserer Seele geläutert wird in ganz der gleichen Weise, wie Erze in einen Hochofen geworfen und geschmolzen werden, so daß Unrat und Schlacke sich absetzen. Ein Über-Ich mag bestimmte Wünsche haben. Es ist sehr das Gleiche, wie wenn Sie einen Anzug tragen, der eine Schmutzstelle hat, schließlich schicken Sie einen solchen Anzug in die Reinigung, wo er - nach seiner eigenen Meinung - übel behandelt wird; er wird in vielerlei Lösungen getaucht, herumgeschlagen, ausgeschüttelt und heißen Eisen ausgesetzt, aber manchmal kommt er zurück, und die Stelle ist entfernt. Das Über-Ich schickt das schmutzige Bißchen von sich hernieder zur Erde, wo gehofft wird, daß durch Härte die Flecken verschwinden. **108**

Suche ist das Streben des Über-Ich nach Läuterung. Oder, falls Sie antike Mythologie lieben, die Suche nach dem Goldenen Vlies, demjenigen, was keine Unreinheiten hat, demjenigen, was rein, lauter und geistig war.

**R**

**RAGA:** Das ist ein anderes Wort für Gemütsbewegung, für »gern mögen«, für Vergnügen. Es steigt gewöhnlich aus der Erinnerung an irgendeinen

111. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

erfreulichen Gegenstand auf oder von einem Gedanken oder von einem Menschen. Es ist natürlich ein abstrakter Ausdruck. Es gibt eine weitere Bedeutung für Raga, denn es ist eine besonders entwickelte Form indischer musikalischer Komposition. Aus der ersten Form von Raga entstehend kommt Raga-Bhakti, was freiwillig entstandenes Blühen geistiger Liebe heißt. Gewöhnlich wird es durch irgendein heftiges und unerwartetes Erlebnis oder eine Gemütsbewegung verursacht. Eine weitere Form von Raga ist Raga-Dwesa, und das ist das Gernmögen oder Nichtgernmögen von Leuten. Manchmal begegnen Wir einem Menschen, den Wir beim ersten Blick heftig gern haben, »Liebe auf den ersten Blick«, heißt es, oder Wir erleben auch das Umgekehrte - Wir sehen einen Menschen, und Wir mögen jenen Menschen auf den ersten Blick von ganzem Herzen nicht leiden. Diese Gefühle sind Dinge, die von der sich entfaltenden Person ausgerottet werden müssen, weil Zuneigungen und Abneigungen ohne offenbaren Grund ein Zeichen von Unwissenheit sind und ein Versagen, auf geistiger Grundlage erfolgreich zu sein.

**RAJA JOGA:** Radscha heißt »königlich«, so wird auf Raja Joga oft als auf »Königlichen Joga« verwiesen. Er ist einer der vier Hauptwege, der Uns befähigt, zu dem Großen Über-Ich zurückzukehren. Raja Joga schult die Menschheit zur Selbstbeherrschung. Er lehrt, daß man nicht von anderen abhängig sein soll, sondern man muß seine eigenen Schwierigkeiten selbst meistern.

**RECHAKA:** Das ist der Vorgang, jede mögliche Luft aus den Lungen auszustoßen, damit frische Luft eingeholt werden kann, wenn man mannigfache Atemübungen ausführt. Wir wollen Uns hier nicht damit befassen, weil Anhang A verschiedenen Atemformen gewidmet ist. **109**

**RECREATION (ERHOLUNG):** Wissen Sie, was Recreation wirklich heißt? Recreation, das heißt Neu-Erschaffen. Ein Mensch wird durch zu langes Arbeiten an einer besonderen Sache stumpf und abgeschunden. Es mag jemand alle Tage am Schreibtisch sitzen und schreckliche Zahlenkolonnen zusammenzählen. Am Ende des Tages sieht der Mensch wie eine »wandelnde Leiche« aus, aber dann geht er aus und »erschafft neu« Energie, das heißt, er

112. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

erhält dadurch Spannkraft, daß er sich mit einer neuen Form von Bewegung oder Zeitvertreib oder Arbeit beschäftigt. Erholung ist nötig, wenn man seine Arbeit zum besten oder in irgendeiner besonderen Linie verrichten will.

**REINCARNATION (WIEDERGEBURT):** Wiedergeburt ist die Handlung des Zurückkommens zu dieser stofflichen Welt aus der geistigen Welt. Der Zeitsinn auf einer materiellen Welt und derjenige der geistigen Welt sind ganz verschieden, und so kann man Aufgaben auf einem stofflichen Planeten viel schneller lernen als man es im Geiste kann. Menschen kommen beständig zur Erde - oder zu anderen Erden - in ganz der gleichen Weise, wie man zur Schule geht. Man geht morgens von zu Hause weg und geht zur Schule, wo beabsichtigt wird, daß man gewisse Aufgaben lernen soll. Am Ende des Schultages kehrt man nach Hause zurück. Sowie man sich durch eine Klasse durcharbeitet, wird man in eine andere Klasse befördert, bis man in der Theorie alles gelernt hat, was die Schule lehren kann, und dann geht man auf eine Schule höheren Ranges und aus der Schule auf eine Hochschule oder Universität. In ganz der gleichen Weise kommt man zu dieser Erde und fährt dann fort, zur Erde zurückzukommen, um in verschiedene »Klassen« einzutreten. Wenn man das gelernt hat, was die Erde lehren kann, dann geht man weiter zu einer anderen Welt, gerade wie der Jugendliche zu einer höheren Klasse in der Schule weitergeht.

**RELAXING (ENTSPANNEN):** Es ist wesentlich, daß ein Mensch fähig sei, sich zu entspannen, und wenige Menschen können es, weil sie allzu ungeduldig, allzu begierig sind, Ergebnisse zu erzielen, ohne irgend etwas zu tun. Man kann sich überall entspannen. Setzen Sie sich, lassen Sie sich auf einen Stuhl fallen. Untersuchen Sie (geistig) Ihre Muskeln einen nach dem andern. Befindet sich Ihr Fuß im ungezwungensten Winkel? Spüren Sie einen Zwang im Wadenmuskel? Und wie ist es mit Ihrem Rücken, sitzen Sie wirklich in der Stellung, die beizubehalten keine Anstrengung erfordert? Prüfen Sie sich geistig Stück um Stück. Vergewissern Sie sich, daß alle Ihre Muskeln schlaff - wirklich schlaff, sind.110

Sind Sie sicher, daß alles schlaff ist? Wie ist es dann mit Ihrem Gesicht, warum ist Ihr Mund auf solche Art verzogen? Warum sind Ihre Augenlider so fest zusammengedrückt? Lockern Sie sich! Entspannen Sie Ihre Muskeln. Bilden Sie sich ein, Sie seien gerade aus einem Flugzeug gefallen und liegen ausgebreitet auf dem Boden. Dann wären Sie ganz richtig entspannt! Falls Sie alle Ihre Muskeln lockern können, so daß Sie nicht unter ständiger muskulärer



113. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Spannung stehen, wird Ihre Gesundheit sich verbessern. Versuchen Sie es!

**RIGHTS (RECHTE):** Es ist das Recht aller Menschheit, den Pfad der Geistigkeit entlangwandern zu können. Die Menschen erfassen gewöhnlich nicht, daß »alle Menschen vor dem Angesichte Gottes gleich sind«. In gleicher Weise sind alle Seelen vor dem Angesichte Gottes gleich, ungeachtet, ob sie schwarz, gelb oder weiß seien. Es ist bekannt, daß es, weg von dieser Erde, keine Trennung gibt! Allzuoft werden »Rechte« durch eine Form von Gemeindegesezt begrenzt, dessen Absicht es ist, nur den Mitgliedern jener Gemeinde zu nützen. Stammesgesetze war dasselbe; Stämme hatten Gesetze, die nur dem Stamme nützen, auf den sie paßten. Der Fremde hat immer unrecht. Der Ausländer ist in einem Lande immer der, der das falsche Ende des Stockes bekommt; der Fremde ist immer verdächtig, wird immer mißverstanden, immer bestraft. Der Fremde ist das, was »nicht gehört«, und also ist er ein des Mitgeföhls und Verständnisses anderer beraubter Gegenstand. Es heißt, »Blut ist dicker als Wasser«, aber solange engherzig denkende Menschen nicht erfassen, daß jemand von anderem Stamm oder anderer Gemeinde gleiche Rechte hat, solange Menschen eines Landes nicht erfassen, daß Menschen eines anderen Landes auch ein Recht zu leben haben, solange kann es kein wirkliches Verstehen oder wirklichen Fortschritt auf Erden geben.

**RISHI:** Das ist ein Heiliger oder ein gut lebender Mensch oder jemand, der mediale Fähigkeiten besitzt. Gewöhnlich ist ein Rishi ein Mensch, der in irgendeiner Weise für die Heiligen Schriften einer Religion verantwortlich gewesen ist. Rishi, - ein inspirierter Seher.

**RITES (RITEN):** Riten sind Ordnungen, und ob sie heidnische Riten oder zivilisierte Riten sind, hängt davon ab, ob man sich auf den Mitmenschen bezieht oder auf sich selbst. Die katholische Kirche, als ein Beispiel, hat ein sehr verwickeltes Ritual, und in allen Ländern, wo Schaugepränge angewandt wird, geschieht es mit dem Zweck, Menschen zusammen anzuziehen, um sie durch diese Art gleichförmiger Disziplin zu halten.<sup>111</sup>

Riten sind etwas, was einen veranlaßt, eine bestimmte Geistesverfassung zu bekommen, weil man im Besitz einer bestimmten Geistesverfassung auf den Empfang oder die Wahrnehmung gewisser Dinge eingestimmt werden kann.

**ROSARY (ROSENKRANZ):** Viele Religionen benutzen einen Rosenkranz - eine Perlenschnur - so daß der Mensch, der Gebete oder Mantras spricht, durch befigern der Kugeln daran denken kann, die Gebete in einer

bestimmten Ordnung oder der richtigen Zahl der Wiederholungen zu sprechen. Ein Rosenkranz ist lediglich eine Grundform von Rechenmaschine, die dem Unterbewußtsein erzählt, daß eine Sache in der rechten Ordnung oder in der rechten Anzahl durchgeführt wird. Einen Rosenkranz zu betasten übt auf Menschen oft eine beruhigende Wirkung aus und überwindet jenes uralte Problem, »nicht zu wissen, was man mit seinen Händen machen soll!«

### S

**SADHANA:** Das ist ein Wort, was sich auf mannigfache seelische Erziehungsordnungen bezieht. Sadhanas sind im besonderen vier Mittel, Freiheit von Wünschen zu erlangen. Es hat auch teil an Dama (siehe unter Dama). Die Erziehungsordnungen sind Freiheit von Lüsten und Ähnliches und brauchen nicht einzeln erwähnt zu werden, weil ihnen dieses ganze Buch gewidmet ist!

**SADHU:** Ein heiliger Mann, mag sein ein Einsiedler, aber im besonderen ein Mönch. Jemandem, der eine Lamaserie oder ein Kloster verläßt und unter dem Volke wandert, wird die Bezeichnung Sadhu verliehen, ganz in gleicher Weise, wie unter Christen ein gleicher Mensch »Vater« oder »Hochwürden« genannt würde.

**SAHASRARA:** Das ist das höchste der physischen Zentren jogischen Bewußtseins. Es ist das siebte und obgleich es, wie vorhergehend in diesem Buch festgestellt, neun Zentren gibt, werden im Westen nur sieben benannt. Sahasrara wird auch Der Tausendblättrige Lotus genannt, und ein Hellsichtiger kann diesen sich aus der Oberfläche des Kopfes erheben sehen wie einen Springbrunnen goldenen Lichts, und alle die »Blumenblätter« rund um die Basis tragen alle vorstellbaren unterschiedlichen Farben. **112**

**SAMADHI:** Das ist ein besonderer Zustand des mehr als akuten Gewahrwerdens der »Wirklichkeit«. In gewissen Stadien, wenn jemand weit fortgeschritten ist, gelangt man zu einem »überbewußten« Zustand, in welchem man göttlicher Wirklichkeiten gewahr wird, die nicht bewiesen werden können, aber von denen man weiß, daß sie wahr sind. Es ist auch eine besondere Form des Wissens, bei der man spontane Erleuchtung empfängt.

115. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Jemand kann über die Bedeutung eines Wortes nachgrübeln, und man kann einen plötzlichen Blitz der Offenbarung erleben, der augenblicklich und unerwartet die ganze Bedeutung dessen übermittelt, worüber gegrübelt worden ist.

**SAMANA:** Im Mittelpunkt des Sonnengeflechts gibt es das, was gewöhnlich »eine Lebenskraft« genannt wird. Es ist eine Ausstrahlung, die klar von jedem sich entwickelnden Hellseher erblickt werden kann. Auf die Farbe wird durch die Magensekretionen in der Nachbarschaft eingewirkt, und so ist sie meistens von einem wolkigen Grün, etwas wie Jade, oder, wenn leichte Verdauung vorgeht, mag sie wie eine gelbliche Art Milchfarbe aussehen.

**SAMATWA:** Ruhe des Temperaments, Gelassenheit des Gemüts, eine gänzliche Abwesenheit von Unzufriedenheit, Abneigung oder Gegnerschaft. Eine Gemütsverfassung, in der man fähig ist, leidenschaftslos zu erwägen ohne Vorurteil oder Groll.

**SAMSARA:** Die Menschen kommen in einem Kreislauf von Geburt, Leben, Tod, Planung und Wiedergeburt Mal um Mal zur Erde, in einem endlosen Kreislauf, der endlos bleibt, bis man durch jedes Zeichen und jeden Quadranten des Tierkreises fortschreitet und das lernt, was gelernt werden muß, das lernt, was einen von den Banden des Stofflichen befreit und also von der Notwendigkeit, wiedergeboren zu werden.

**SANCHITA KARMA:** Viele Leute betrachten Karma als grausam, unerbittlich, unversöhnlich, aber dem ist nicht so. Die Menschen können von ihrem Karma eine Menge »beiseitegesetzt« bekommen, das heißt kühl gelagert, um zu sehen, wie der unglückliche Besitzer zurechtkommt. Dann, falls der Mensch Fortschritte macht und ehrlich versucht, anderen zu helfen, kann sein »gelagertes Karma« ihm vergeben werden, denn so, wie Sie anderen ihre Sünden gegen Sie vergeben, so werden andere Ihnen die Sünden vergeben, die Sie ihnen gegenüber begangen haben. Der Gott aller ist gnädig und gerecht aber mit einer Gerechtigkeit, die durch Mitleid gemildert und geändert wird.**113**

Kein Erdgeborener wird je dazu aufgerufen mehr zu leiden, als in seinen oder ihren Grenzen liegt. Keiner hat je das »zurückzuzahlen«, was verwendungsunfähig machen würde. Also kommt es, daß gelagertes Karma unwirksam gemacht, umgangen, abgelegt werden kann, wenn der Mensch, der solch ein Karma auf sich genommen hat, beweist, daß er oder sie des Vergebens wert ist. Zur Verbildlichung lassen Sie Uns annehmen, ein Mensch

116. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

sei in der Vergangenheit tatsächlich sehr grausam gewesen; Karma bedeutet nicht, daß ein Mensch deswegen Grausamkeit zu erleiden hat, denn wenn jemand wiedergeboren wird und gewissenhaft bestrebt ist, durch Freundlichkeit zu sühnen, dann wird die karmische Grausamkeit abgelegt.

**SANNYAS:** Das bezieht sich in Wirklichkeit auf ein Leben vollständiger Selbstverleugnung. Es wird gewöhnlich im Falle eines Menschen gesagt, der in eine Lamaserie oder ein Kloster eingetreten ist, und der sein gesamtes Leben dem Erlangen von Wissen gewidmet hat. Hier wiederum kann er nicht fortschreiten, wenn er nicht freiwillig gibt, wenn er nicht willens ist, das zu opfern, was er für sich selbst wünschte, und es zum Guten für andere zu geben. Dies ist die letzte der vier Stufen, in die das Leben eines Individuums eingeteilt wird. Es gibt eine zweite Bedeutung von Sannyas, und das ist eine Einweihung, während welcher ein Mensch, der sich vorbereitet Mönch zu werden, die endgültigen Gelübde vollständiger Entsagung und Zurückgezogenheit von der Welt ablegt.

**SARASVATI:** Die meisten Religionen besitzen »eine Göttliche Mutter«. Es gibt eine Mutter Gottes des christlichen Glaubens, eine Göttliche Mutter des lamaistischen Glaubens und eine Göttliche Mutter als Gefährtin Brahmas. Sarasvati ist die Göttin des Lernens und die Schutzheilige der Künste.

**SAT:** Dies könnte in westlicher Ausdrucksweise dem absoluten Sein verglichen werden oder einem reinen Wesen nicht auf der Erde. Es ist die Wirklichkeit, das Über-Ich, das, was Wir werden sollen, wenn Wir Uns betragen und lange genug warten.

**SATYA:** Dies bedeutet Wahrhaftigkeit und Enthaltung davon, andere zu täuschen. Man muß völlig wahrhaft, vollständig ehrlich mit sich selbst wie mit anderen sein, wenn man Fortschritte machen soll.

**SATYA YUGA:** Das ist die erste der vier Weltperioden. Mannigfache Religionen teilen Weltperioden in eine bestimmte Anzahl von Jahren ein, und Satya Yuga, auch als Krita bekannt, teilt die Zeitabschnitte in 1 728 000 Jahre.

114

**SEANCES (SPIRITISTISCHE SITZUNGEN):** Es ist überraschend leicht, mit der »anderen Seite« in Berührung zu kommen. Es ist überraschend leicht, mit Grundwesen in Berührung zu kommen, die vorgeben, jemandes teuer verstorbener Freund oder Verwandter zu sein. Es gibt gewisse Menschen, nicht unumgänglich entfaltete, nicht unumgänglich gute, nicht unumgänglich schlechte, aber gewisse Menschen, die durch irgendeinen Umwandlungskniff

117. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

ihre Schwingungen steigern können, so daß sie annähernd an das Harmonische einer grundlegenden Schwingung irgend einer Wesenheit in der astralen Welt herankommen. Es kann sein, daß die Person, die dann »Medium« genannt wird (ein Medium zur Mitteilung), Unterrichtung von irgend einem Menschen empfängt, der kürzlich oder nicht so kürzlich die Welt verlassen hat. Es ist hochgradig gefährlich, solche Botschaften zu gebrauchen, es sei denn, das Medium ist äußerst gut bekannt, das heißt, es sei denn Sie wissen, daß das Medium jenseits von Verdacht steht. Damit wird nicht gemeint, daß das Medium Sie notwendigerweise betrügen will, aber sie mag nicht die Intellektuellen oder bildungsmäßigen Kenntnisse besitzen, die sie befähigten, zwischen dem zu unterscheiden, was betrügerisch und dem, was echt ist. Im allgemeinen sind Menschen, die jenseits dieses Lebens hinüber gegangen sind, bei weitem zu beschäftigt, um sinnlose Botschaften zu senden, sie haben eine Arbeit zu verrichten, vielleicht das Vorbereiten einer neuen Einkörperung. So wird Tante Fanny nicht zurückkommen, um Sie daran zu erinnern, die Blumen zu gießen oder Ihnen zu erzählen, ihr längst verlorenes Testament sei unten in der dritten Schublade der alten Schrankkommode.

**SHAKTI:** Hier wiederum haben Wir die Mutter des Universums. Die Mutter ist das Prinzip der ersten Energie. Sie ist das, was das Weltall erschafft, hegt und beendet. Es heißt auch die Kräfte, die in dem offenbarten Weltall erblickt werden. Die Welt hier ist eine negative Welt, so ist das negative Prinzip das weibliche Prinzip. Wenn Wir Uns über diese Welt hinaus begeben, begeben Wir uns nach einer positiven Welt, Wir gehen, in Ausdrücken esoterischen Brauchtums, zu der Gott-Welt. Hier auf Erden sind wir in der Göttin-Welt, dem negativen Prinzip. Die Kräfte, die aus dem Göttinprinzip kommen, sind jene, die mit Hellsehen, Hellhören, Telepathie, Psychometrie und Ähnlichem zu tun haben, und diese Kräfte umfassen auch solche, die Gedankenbilder sind, welche ohne Denktätigkeit aufsteigen. **115**

Eine dritte Kraft, die aus dem weiblichen Prinzip hier kommt, ist die Lautkraft. das Vermögen stimmlichen Ausdrucks, das Vermögen, Musik zu komponieren. Es ist ein Hinduglaube, daß man von der Gnade der Gottmutter wissen muß, ehe die wahre Ansicht Gottes offenbar wird.

**SHANTI:** In Lamaserien und buddhistischen Klöstern wird das Wort Schanti, was Friede bedeutet, am Ende eines Vortrages wiederholt werden. In

118. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

tibetischen Lamaserien wird denen, die eine Mahlzeit einnehmen, vorgelesen, damit ihre Gedanken von der lediglich physischen Ansicht des Essens abgelenkt werden. Am Ende der Vorlesung wird der Lektor oft dreimal »Om, Schanti, Schanti, Schanti« sagen. Es bedeutet lediglich, daß es eine Ermahnung zum Frieden ist, weitgehend so, wie in bestimmten christlichen Klöstern die Worte »Pax vobiscum« wiederholt werden mit der Bedeutung »Friede sei mit Euch«.

**SHATSAMPATTI:** Ein Mensch, der mit einem vorgeschrittenen Guru studiert mit dem Ziel, sich Befreiung von den Gelüsten und Verlangen des Fleisches zu erwerben, wird in der Hauptsache sechs Dinge gelehrt werden, welche sind:

1. Shama, welches die Fähigkeit ist, ruhig zu bleiben und seine Gedanken zu lenken, den Sinn zu beherrschen, so daß die Lüste des Leibes beiseite gesetzt werden.

2. Dama. Das ist ein System von Erziehungsordnungen, was einen befähigt, den Körper zu beherrschen, nachdem der Sinn zu einem Zustand erhoben worden ist, wonach Körperwünsche ausgetrieben werden können.

3. Uparati. Dieses System lehrt einen, nicht die Besitztümer seines Nachbarn zu wünschen. Es lehrt einen, umsichtig in der Wahl seiner Genossen und seiner Besitztümer zu werden; es lehrt einen, mit dem zufrieden zu sein, was man hat.

4. Titiksha. Das ist die Fähigkeit, fröhlich und geduldig die Schwierigkeiten zu ertragen, die Uns durch Unser sich entfaltendes Karma aufgedrängt werden.

5. Shaddha. Unter diesem System hat man aufrichtig und ehrlich zu sich und zu anderen zu sein. Man muß die Täuschungen und die Falschheit wegziehen, die einen umgeben. In westlichen Ausdrücken bedeutet es, man sollte aufhören, ein Schlappschwanz zu sein.

6. Samadhana. Hier ist man in der Lage, seine Kräfte, seine Fähigkeiten auf einen einzigen Zweck zu konzentrieren. Man wird nicht durch zeitweilige Ablenkung davon abwendig gemacht. Statt dessen verfolgt man einen unentwegten Pfad gerade vorwärts, sich Freiheit von der Wiedergeburt zu sichern. **116**

**SHENG JEN:** Das ist, was die Chinesen einen Weisen nennen, einen, der viel studiert hat, einen weisen, einen gütigen Mann, einen, der andere mit Freundlichkeit beherrschen und Disziplin eher durch Freundlichkeit als durch Gewalt aufrechterhalten kann. Daraus erhalten Wir

**SHENG WANG:** Welches ein idealer Herrscher ist, einer der innere Weisheit zugleich mit der Fähigkeit besitzt, ein guter Herrscher zu sein.

119. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**SHI FEI:** Das heißt die Gegenteile, recht und unrecht, Wahrheit und Lügen oder Irrtümer. Das, was richtig ist, und das, was unrichtig ist.

**SHIVA:** Dies ist ein Wort mit vielen Bedeutungen. In der Hindu-Göttertrinität meint es den Gott, der Uns von der Erde lostrennt, die Macht, der Zerstörer genannt, die Menschen von dem Erdenkörper erlöst. Es ist ein »Gott«, der von Jogis verehrt wird, die Erlösung aus dem Materiellen suchen.

**SIDDHA:** Das ist jemand, der durch die mannigfachen Kreisläufe von Verkörperungen fortgeschritten und jetzt eine »Vollkommene Seele« ist, jemand, der noch nicht die Stufe tatsächlicher Göttlichkeit erreicht hat, der aber im Fortschreiten ist und sich deshalb auf der Stufe der Halb-Göttlichkeit befindet. Von diesem Wort abgeleitet haben Wir

**SIDDHI:** Das bedeutet seelische Vervollkommnung. Es bedeutet auch, daß man beachtliche okkulte Kraft besitzt.

**SILVER CORD (SILBERSCHNUR):** Geradeso, wie das neugeborene Kind mit seiner Mutter durch die Nabelschnur verbunden ist, so sind Wir mit Unserem Über-Ich durch die Silberschnur verbunden. Geradeso wie eine Marionette mit dem Puppenspieler durch ein bißchen Kordel verbunden ist, so werden Wir mit Unserem Puppenspieler durch die Silberschnur verbunden. Die Silberschnur trägt ihren Namen, weil sie silbern zu sein scheint, obgleich sie aus schnell kreisenden Teilchen aller Farben, die es gibt, zusammengesetzt ist. Die Myriaden Farben strahlen auf den Hellsichtigen als bläulichweißes Silber zurück. Diese Schnur ist unendlich ausdehnbar und hat keine Begrenzungen. Wenn ein Mensch astrales Wandern ausübt, trennt sich der innere Körper von der äußeren Leibeshülle und schwebt am Ende der Silberschnur in ganz der gleichen Weise weg, in der Sie einen Drachen am Ende einer Kordel hochlassen können.<sup>117</sup>

Wenn der Körper nach dem Astralleib verlangt, wird der letztere hereingespult, genau in gleicher Weise, wie ein Drachen hereingewickelt wird. Alles, was Wir auf Erden tun, wird dem Über-Ich durch die Silber schnur übermittelt. Alles, was das Über-Ich Uns zu sagen wünscht, wird herunter übermittelt an das Unterbewußtsein, wo die Unterrichtung gelagert wird, bis Wir sie verlangen, herunter übermittelt durch die Silberschnur. Wenn es zum

Sterben kommt, dann verdünnt sich die Silberschnur und trennt sich ab; gerade wie ein Säugling seiner Mutter »stirbt«, wenn die Nabelschnur abgetrennt wird, so stirbt der stoffliche Körper dem Über-Ich, wenn die Silberschnur abgetrennt »und die Goldene Schale zerbrochen werde«. Die Goldene Schale ist natürlich der Heiligenschein oder die höhere ätherische Kraft, die das Haupt während des Lebens umgibt und im Augenblick des Todes erstirbt.

**SIN (SÜNDE):** Was ist Sünde? Sünde ist das, was eine Gruppe von Priestern irgendwann als unerwünscht seiend erachtet. In Wirklichkeit ist es ein ziemlich bedeutungsloser Ausdruck. Gegenwärtig scheint Zeugung vielmehr eine Sünde zu sein, weil erklärt wird, daß Kinder in Sünde geboren werden. Wie können sie sein? Ohne Zeugung gäbe es keine Rasse und keine Priester. »Sünden« umfassen Hochmut, Gier, Lüste, Zorn, Gefräßigkeit, Neid und Faulheit. Diese sind die Hauptsünden, die Elternsünden, und alle anderen leiten sich von ihnen ab. Hochmut ist natürlich nur ein Mißverstehen Unserer Fähigkeiten. Gier verschwindet, wenn der begehrte Gegenstand erlangt worden ist. Lust ist ein anderer Name für Geschlechtstrieb, ohne den die Rasse nicht fortbestünde, und Sex wurde in Tagen des Altertums von den Priestern denjenigen in Aussicht gestellt, die den Priestern gehorchten. In der Tat pflegte das Geschlechtliche, was jetzt als eine Hauptsünde angesehen wird, von der Priesterschaft sehr begünstigt zu werden, um die Bevölkerung zu den Tempeln anzuziehen. Die Priester pflegten Vorführungen zu inszenieren, die jedermann heutzutage beinahe die Augen herausfallen lassen würden. Die Priester pflegten es auch zum Gesetz zu machen, daß jede unverheiratete Frau im Lande sich einmal im Jahr irgendeinem Mann prostituieren sollte, der ihr auf dem Tempelgelände Geld anböte. Sünde ist das, was von der Priesterschaft als etwas beurteilt worden ist, was ihre eigene Stärke, ihre eigene Macht schwächen kann. Der beste Weg, Sünde zu vermeiden, ist, streng der Regel anzuhängen »Tu, wie Du willst, daß man Dir tue«. **118**

Wenn Sie etwas nicht angetan bekommen wollen, dann tun Sie es niemand anderem an. Führen Sie das aus, leben Sie danach, und Sie sind sicher.

**SOUL (SEELE):** Ein sehr mißverstandenes Wort. Es ist Unser Ego, Unser Über-Ich, Unser Puppenspielmeister, das wirkliche Ich. Jener Geist, der Unseren stofflichen Körper benutzt, um auf Erden Dinge zu lernen, die in der Geistwelt nicht gelernt werden könnten.



121. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**SPHOTA:** Das ist etwas, vielleicht ein Gedanke oder irgendein besonderer Laut (so wie »Om«), der den Sinn offen werden läßt wie eine Blüte im Sonnenlicht. Es ist etwas, was Unseren Sinn zu unerwartetem Gewahr werden anspornt. Es ist das, wonach Wir auf Erden streben, damit Wir erleuchtete Wesen werden.

**SPONGES (SCHWÄMME):** Sie mögen sich wundern, was Schwämme in einem derartigen Wörterbuch zu tun haben, aber es gibt viele Leute, die gerade wie menschliche Schwämme sind, sie saugen Unterrichtung auf, die als unverdaute Masse im Gehirn bleibt. Es ist nutzlose Unterrichtung. Menschliche Schwämme sind oft »Wohltäter«. Sie wissen alles in der Theorie, aber ihnen fehlt die Anwendung. Sie können nur in der Theorie »wohltun«, sie sind nicht fähig oder genügend entfaltet, um wirklich irgend etwas zu tun, um zu helfen. Menschliche Schwämme saugen Unterrichtung auf, ohne irgendwelche Kenntnisse zu erlangen. Sie sind tragische Lebewesen, die eine harte Schale von Selbstsucht um sich herstellen und sich dann wundern, warum die Welt sich nicht in Verehrung vor ihnen niederbeugt.

**SRI:** Dies bedeutet lediglich »Hochwürden« oder »Heiliger«, wenn es als Voranstellung zu einer heiligen Persönlichkeit oder einem heiligen Buch benutzt wird. Sonst wird es sehr im gleichen Sinne gebraucht, wie Engländer das Wort »Esquire« oder die Amerikaner das Wort »Mr.« gebrauchen.

**SRIMATI:** Eine Form der Anrede, die in Indien vorherrschend ist. Sie ist das Äquivalent zu »Miss« oder »Mrs.« oder »Senorita« oder »Senora«. Es gibt dabei nichts Mystisches, nichts Religiöses, es ist eben nur eine Gattungsform der Anrede für Damen mit oder ohne Kultur.

**SSU TUAN:** Das heißt die vier Wesentlichkeiten für die Menschheit:

- 1.»Menschlich« sein.
2. Die rechte Art von »Rechtschaffenheit« besitzen.
3. Einen richtigen Eigentumssinn haben.
4. Reife Weisheit besitzen.

**STAGES OF LIFE (LEBENSSTUFEN):** Es gibt vier Haupteinteilungen des Lebens. Die erste:

1. Ein Kind ist geboren worden, und durch Erfahrung entwickelt es sich und lernt.**119**

Die ganzen Körperfähigkeiten werden entwickelt und verbessert. Auf dieser Stufe ist der Mensch fähig, durchaus leicht und ohne große Anstrengung zu lernen.

2. Die zweite Stufe ist eine Stufe, während welcher ein Mensch einen Beruf ergreift und sich verheiratet. Hier ist das Lernen genügend, um die Arbeit zu behalten, Beförderung zu erlangen, eine Familie aufzuziehen und genug Geld

122. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

zu verdienen, um sich auf die Stufe drei vorzubereiten.

3. In Stufe drei hat sich der Mensch zurückgezogen oder hat vor, sich zurückzuziehen. Es gibt mehr kulturelle Tätigkeit und mehr Zeit, sich den Dingen zu widmen, die vorher nicht gepflegt worden sind.

4. In der vierten Stufe »verdaut« man die Erfahrungen der Lebenszeit und ist fähig, die Silberschnur entlang Eindrücke von all den Nachlesen des derzeitigen Lebens an das Über-Ich zu senden. Das Höhere Ich fängt vor der vierten Stufe nicht an, viel Nutzen zu ziehen.

**STONES (STEINE):** Steine sind Stoffe, die einen sehr großen Einfluß auf Uns ausüben können, auf Unsere Gedanken, auf Unsere Gesundheit und auf Unsere Geschicke. Daher kommt es, daß sich am Ende dieses Wörterbuches ein besonderer Anhang (Anhang B) befindet, der ausschließlich Steinen gewidmet ist, ihrem Einfluß usw., und es wird geraten, daß Sie Anhang B sorgfältig lesen.

**SUB CONSCIOUS (UNTERBEWUSSTSEIN):** Das Unterbewußtsein besitzt den größeren Anteil an einer Ausstattung. Wir sind nur zu einem zehntel bewußt und zu neun zehntel unterbewußt. Der Durchschnittsmensch ist nicht fähig, das Wissen des Unterbewußtseins anzuzapfen, aber wenn der Durchschnittsmensch aufhört, durchschnittlich zu sein und ein Eingeweihter wird, kann die Gesamtheit des Unterbewußtseins nach Wissen überprüft werden, und alles, was sich im menschlichen Leben ereignet hat, ist in dem Unterbewußtsein enthalten.

**SUBTLE BODY (SINNESLEIB):** Der Sinnesleib besteht aus siebzehn vollständigen Bestandteilen. Sie sind: 1. Gesicht 2. Gehör 3. Geruch 4. Geschmack 5. Gefühl 6. Zunge 7. Hände 8. Füße 9. Organ der Ausscheidung 10. Organ der Zeugung. Die weiteren sieben umfassen verschiedene Gegenstände wie Atembeherrschung, Verdauungsbeherrschung, Gemüt und Intellekt.

**SUSHUMNA:** Wenn das Kundalini erweckt wird, geht es durch die Bewußtseinszentren, die in Wirklichkeit in dem Suschumna gelegen sind. **120**

Das Suschumna ist ein Kanal im Sinnesleib, der geradewegs durch das Innere der Wirbelsäule geht. Er fängt richtig am Boden des Rückgrats an und geht gerade hinauf zur Spitze. Das Rückgrat ist dann in der Folge eine Röhre, deren hohler Teil das Suschumna ist. Außerhalb des Suschumna befinden sich zwei andere Kanäle; der zur Rechten ist das Pingala, und der zur Linken ist das Ida. Sie wickeln sich aufwärts und vereinen sich später. Diese drei Kanäle geben den Ursprung für die Trinität, die den meisten Religionen gemeinsam ist.

123. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**SUTRA:** Das ist ein ausgefeilter Satz, der eine allgemeine Doktrin enthält. Es ist ein System, wodurch viel Wahrheit auf kleinen Raum zusammenge drängt wird. Im Osten sind die Vedanta und Joga Sutras die bestbekanntesten Veranschaulichungen.

**SVAHA:** Dies ist ein Mantra, was nach einem Gebet oder während Abschnitten einer religiösen Feierlichkeit geäußert wird. Es bedeutet das Gleiche wie Amen. Mit anderen Worten »So sei es!«

**SWADHISHTHANA CHAKRA:** Dieses ist rund um das Gebiet der Fortpflanzungsorgane gelegen. Es ist in der Form eines sechs Blütenblätter enthaltenden Lotus. In einem ärmlich entfalteteten, lüsternen Menschen wird die Farbe der Petale ein sehr dunkelbraunes Rot sein, eine tatsächlich höchst unangenehme Farbe. Indem der Mensch entfalteteter wird, verschwindet der bräunliche Teil des Rot und wird heller rot. Wenn jemand entfaltet ist, wechselt die Farbe zu orangerot, und je höher der Grad der Geistigkeit, desto mehr gelb und weniger rot entsteht. Es gibt an der Blüte eine hohle Mitte, in welcher Ausstrahlungen erscheinen, deren genaue Form von dem Stand der Entfaltung des Menschen abhängt, dem sie zugehört.

**SWAMI:** Das ist sehr das Gleiche wie ein Guru. Es ist ein Meister oder ein geistiger Lehrer. Es wird dem Namen der Person vorangestellt gebraucht - Swami Soundso - und ist lediglich dasselbe wie »Professor«, »Heiligkeit« oder dergleichen. Es ist ein Titel, der verliehen wird, wenn man die Stufe erreicht hat, bei der er verdient wird. Falls Sie zu einem Swami sehr respektvoll sein wollen, werden Sie ihn Swamiji nennen. **121**

T

**TAI CHI:** Die Weisen Chinas gebrauchten Tai Chi, um das anzudeuten, worauf Wir beim Verlassen dieser Welt zurückkommen. Es ist das Letzte oder das Ende aller eingekörperten Dinge. Es ist Wiedervereinigung mit eines' Über-Ich und ein Zustand, den man auf Erden nur mit »Seligkeit« vergleichen kann.

**TALK (GEREDE):** Es ist eine traurige Tatsache, daß so viele Leute allzuviel

124. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

reden und über Dinge, von denen sie keine Kenntnis besitzen. Die Menschen erwischen »eine halbe Geschichte«, und sofort eilen sie weg zu ihren Nächsten und Besten und machen anderthalb Geschichten daraus, dann darüber einen vollständigen Roman. Die Menschen sollten den drei weisen Affen gleich sein, nichts Böses sehen, nichts Böses hören und nichts Böses sagen; die Menschen sollten der weisen alten Eule gleichen, die glaubt, daß diejenigen, die am wenigsten reden, am meisten hören. Die meisten Leute geben einen Lautstrom wie die Wasser der Niagarafälle von sich, sie schwätzen, sie faseln, sie öffnen den Mund und lassen all ihre weitschweifigen, ungeordneten, sinnlosen Gedanken kommen, gießen sie aus in einer Kakophonie beziehungsloser Laute, mißtönender Laute obendrein. Wenn ein Mensch am sprechen ist, ist er nicht am lernen, und wenn jemand nicht lernt, nun ja, dann kommen sie zu dieser Erde zurück, bis daß sie lernen. Das Beste, was die meisten Menschen tun könnten, wäre, ein Heftpflaster über ihre Lippen zu kleben und ihre Ohren weit offen zu halten.

**TAMAS:** Das heißt Trägheit, Faulheit, Vorurteil. Es ist das, was Dinge befähigt, eine beständige Form aufrecht zu erhalten. Wenn Wir ins Kino gehen oder Fernsehen betrachten, leiden Wir an statischer Trägheit, und ohne statische Trägheit wären Wir nicht fähig, die unterbrechenden, flackernden Bilder des kinematographischen Films oder des Fernsehens zu sehen. In den Augen könnte diese statische Trägheit als zurückbleibendes okulares Gedächtnis bezeichnet werden. Jemand, der faul oder energielos ist, ist ein »tamasischer« Mensch.

**TANMATRAS:** Das heißt in Wirklichkeit fünf grundlegende Prinzipien, welche den Sinnen Gefühl, Gesicht, Gehör, Geschmack und Geruch entsprechen, die mit Uns sind, während Wir Uns in dem bewußten Zustand befinden, und die Luft, Feuer, Erde, Äther und Wasser entsprechen.**122**

**TANTRAS:** Tantra wird auf jegliche Schriftlichkeit oder Heilige Schriften angewandt, die mit der Verehrung Schaktis verbunden sind. Der Zweck von Tantras ist, einem eine Philosophie oder erzieherische Schulung zu erteilen, die Uns durch deren richtige Ausübung befähigt, durch unmittelbares Wissen Befreiung von Unwissenheit, Befreiung von der Wiedergeburt zu erlangen.

**TAO:** In den Tagen, ehe die Kommunisten die menschlichen Werte umstürzten, war Tao »Der Weg«, der Grundsatz, die Wahrheit. Tao ist das, was

125. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Uns zeigt, wie Wir fortschreiten sollen, was Uns den Pfad zeigt, dem Wir folgen müssen. Es lehrt Uns, seinem Wesen nach, »Den Mittleren Weg« einzuschlagen.

**TAPAS:** Das ist etwas, was der Jogi-Anwärter jeden Tag zu verrichten hat. Es ist eine Art In-Form-Bringen des Körpers. Man hat gewisse Atemübungen zu machen, man hat gewisse geistige Erziehungsordnungen einzuhalten. Disziplin bewirkt den Unterschied zwischen einem stolzen Heer und einem Pöbelhaufen; Disziplin bewirkt den Unterschied zwischen einem echten Jogi und einem echten Schwindler! Manche Menschen sind nicht fähig, zwischen Wahrheit und Dichtung zu unterscheiden. Die letzteren geben sich, weit jenseits von allem, was nötig oder wünschenswert ist, mit allen Sorten sinnwidriger Übungen ab, und sie verbringen so viel Zeit damit, ihre Arme und Beine herumzuschleudern und sich in merkwürdige und unnatürliche Stellungen zu bringen, daß sie keine Zeit oder Tatkraft für seelische Entwicklung mehr übrig behalten.

**TARA:** Ich muß dieses Wort als einen Tribut an Irland einsetzen! Irland besitzt Balladen über »Die Hallen von Tara«, wundervolle Gesänge, die sich auf die Geschichte längst vergangener Tage beziehen. In der metaphysischen Welt bedeutet Tara »Der Retter«, aber in diesem Falle ist der Retter die Göttliche Mutter, die die Gefährtin Schibas war.

**TARAKA:** Dies ist in Wirklichkeit ein Zentrum zwischen und vor den Augenbrauen, und falls ein Schüler richtig meditiert, wird er oder sie fähig sein, ein Licht vor und zwischen den Augenbrauen zu sehen oder zu empfinden.

**TAROT:** Das ist ein Kartenspiel, alles in allem achtundsiebzig Karten, und die Akascha Chronik besagt, daß diese Karten das Wissen des »Buches Thoth« enthalten. Die Karten enthalten - für diejenigen, die sie lesen können! - alles Wissen vergangener Geschichte, aber heutzutage werden sie auch zum Wahrsagen benutzt.**123**

Tarotkarten werden gemischt und eines' Unterbewußtsein magnetisiert bestimmte Karten in ganz der gleichen Weise, wie ein Stück Ebenholz, wenn es gerieben wird, ein Stück Seidenpapier anziehen kann, oder in gleicher Weise, wie ein Magnetstück ein Stück Eisen anziehen kann. Das Unterbewußtsein, welches neun Zehntel von Uns ist, äußert einen magnetischen Einfluß durch das Ätherische, und so werden bestimmte Karten unterbewußt ausgewählt. Tarotkarten in der Hand eines lauterer Menschen

sind echt, und sie sind ganz unfehlbar.

**TAT TWAM ASI:** In einer Lamaserie haben Schüler über »Jenes« zu meditieren, was natürlich das Über-Ich ist, und sie müssen fähig sein, »Jenes« von »Diesern« zu unterscheiden, welch letzteres die Manifestation ist. Wenn die Schüler fähig sind, zwischen »Jenem« und »Diesem« zu unterscheiden, können sie in Wahrheit sagen »Tat Twam Asi«, was bedeutet »Jenes bist Du«.

**TE:** Ein chinesisches Wort, was sich auf Tugend bezieht. Tugend muß natürlich moralisch sein, aber Te bezieht sich auch auf Macht in jedem Sinn des Wortes. Sie können Macht zum Guten haben und Macht zum Schlechten, aber Te bezieht sich überaus häufig auf Tugend und zum Guten gebrauchte Macht.

**TELEPATHIE:** Telepathie ist die Kunst oder Wissenschaft oder Fähigkeit, durch die Wir die Gehirnwellen anderer auffangen und verstehen. Gerade wie eine Radiostation ein Programm sendet, so sendet das menschliche Gehirn - auch eine Form von Radiostation - die Gedanken des Menschen, dem das Gehirn zugehört. Denken ist ein elektrischer Impuls oder eine Reihenfolge von Impulsen, und Denken schwingt überall, genauso, wie das Programm aus einer Radiostation schwingt. So kann jeder Mensch mit Schulung telepathisch werden, das heißt, er kann auf die Gedanken eines anderen Menschen »einstellen« und kann auch seine eigenen Gedanken in die aufnahmefähigen Gebiete eines anderen Menschen einwerfen.

**TELEPORTATION (TELEVERSETZUNG):** Das ist eine in der westlichen Welt wenig verstandene Wissenschaft. Televersetzung ist die Kunst, einen stofflichen Gegenstand durch Denken an einen anderen Ort zu senden. Ein Poltergeist zum Beispiel kann einen Gegenstand so groß wie ein Stuhl aufnehmen und ihn veranlassen, sich heftig durch ein Zimmer zu bewegen. Im Fernen Osten können geeignet geschulte Lamas verursachen, daß ein schwerer materieller Gegenstand durch Denken an einen anderen Ort versetzt wird. Schwerkraft, die einem Ding offensichtliches Gewicht verleiht, ist lediglich eine magnetische Anziehung zwischen dem Gegenstand und dem Erdkern. **124**

Unter gewissen Bedingungen kann die magnetische Anziehung verringert oder ganz entfernt werden, so daß das stoffliche Objekt weniger schwer oder in Wirklichkeit ohne Gewicht wird. Dieser Vorgang wird angewandt, wenn ein Gegenstand televersetzt wird. Es ist auch ein System, das während der Levitation zur Anwendung kommt.

**TIEN LI:** Das heißt Göttliches Gesetz, das Gesetz des »Himmels«. Das Gesetz jenes Ortes, zu dem Sie gehen, wenn Sie diese Welt verlassen.

127. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

**TIEN TI:** Das ist der Lebensursprung, das Weltall, alles. Es heißt »Allheit«; das, was ist und was immer gewesen ist.

**TOUCH STONE (BERUHIGUNGSSTEIN):** Vor Jahrhunderten und Jahrhunderten, als die Welt ein viel weiserer Ort war, als sie es jetzt ist, vor dem Zeitalter des Aspirins und mannigfacher Beruhigungsdrogen, besaßen die Priester und Weisen Methoden, einen Menschen zu beruhigen, der nervös oder reizbar oder irgendwie »nicht in der Reihe« war. Sie verfertigten »Beruhigungssteine«. Diese sehr besonderen Steine wurden in einer eigenen Weise geformt, so daß man durch saches Reiben derselben einen angenehmen Gefühlseindruck erhalten konnte, der ein gequältes Gemüt besänftigte und verhütete, daß man Geschwüre, schlechte Laune und Hysterie bekam. Sie mögen mehr darüber lesen wollen unter »Steine«.

**TRANCE:** Eine wirkliche Trance ist der Zustand, bei dem der Astralleib bereitwillig aus dem physischen Körper weggeht, damit der erstere von irgendeinem Geschehen Zeugnis abzulegen vermag, welches durch die Silberschnur und den physischen Leib an irgend jemanden zurückberichtet werden kann. Zu Zeiten wird ein Mensch mit medialen Fähigkeiten bereit sein, seinen oder ihren Körper durch irgendeine entkörperte Wesenheit, die eine Botschaft zu übermitteln wünscht, benutzen zu lassen. In einem solchen Falle sitzt das Medium in einer Ruhestellung und will, daß sich der Astralleib aus dem physischen Körper entfernt. Dann kann eine entkörperte Wesenheit an der Silberschnur Halt fassen und den physischen Leib des Mediums veranlassen, die nötige Botschaft abzugeben. Nachdem die Botschaft oder was immer es sei, beendet ist, gibt die entkörperte Wesenheit den Halt auf, und das Astrale kehrt zu dem Physischen des Mediums zurück. Ungeschulte Menschen sollten niemals in Trancearbeit noch in spiritistischen Sitzungen herumstümpern, weil es eine sehr leidvolle Wirkung auf die Gesundheit haben kann. Unter gewissen Bedingungen ist es sicher, aber nur unter geschulter Überwachung.**125**

**TRETA YUGA:** Wie Wir vorhergehend in diesem Buch berichtet haben, werden Weltzeitalter in verschiedene Phasen eingeteilt. Treta Yuga ist das zweite der vier Weltzeitalter und dieses umfaßt 1 296 000 Jahre.

**TURIYA:** Das ist der vierte Bewußtseinszustand. Er hängt nicht mit Wachen oder Träumen oder traumlosem Schlaf zusammen, er ist statt dessen eine Form überbewußt zu sein. Man erreicht solch eine Stufe, wenn man richtig meditiert, weil man dann über das Denken, über die Weisheit hinaus und in

128. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

einen Zustand gelangt, der fast das Äquivalent astralen Bewußtseins ist. Im Turiyazustand erlebt man Dinge, die nicht der Erde angehören.

**TYAGA:** Das ist der unbedingte Verzicht auf Besitztümer und das, was man gesellschaftliche Betätigung nennen könnte. Jemand, der alle Besitztümer aufgegeben oder ihnen entsagt hat, wie ein Einsiedler oder Klausner, ist als ein Tyagi - ein Mann der Entsagung - bekannt. Also Tyaga ist Aufgeben von Besitz, gesellschaftlichen Tätigkeiten, und Tyagi ist ein Mann, der Besitz und gesellschaftliche Tätigkeiten schon aufgegeben hat.

U

**UDANA:** Das ist ein Zentrum, was die automatischen Befehle übermittelt, um die Brustmuskeln zu handhaben. Das heißt, es ist Unser Atemkontrollzentrum. In Wirklichkeit ist es das bläulichweiße Licht, welches vom Rachenhöhlengeflecht ausstrahlt. Der Hellsichtige sieht dies, wie soeben festgestellt, als bläulichweißes Licht.

**UNMANI:** Das ist der Zustand, wenn Wir Uns außerhalb des Körpers befinden, das heißt, wenn der Astralleib aus dem physischen Leib entzogen ist, wie während astralen Wanderns oder während einer Trance von Uns gesagt wird, Wir sind in einem Unmanizustand.

**UPADANA:** Das ist der Stoff, aus dem alle Dinge gemacht sind. Alles ist aus einer Substanz hergestellt, die dem Zustand des Dinges entspricht, welches gemacht ist. Ein Silberkrug ist aus Silber gefertigt, ein Glasfenster wird aus Glas hergestellt, ein Mensch ist aus Fleisch und Knochen geschaffen, und nichts kann die Tatsache ändern, daß ein Mensch aus Fleisch und Knochen geschaffen ist. Das ist »das Upadana«,

**UPADHI:** Dies ist die Unwissenheit, die das Über-Ich dem Menschen im Leiblichen auferlegt. Es wäre höchst unbefriedigend, wenn alle Menschen sich ohne Rücksicht auf ihren Fortschritt all ihrer vergangenen Leben erinnern könnten.126

Jene, die Fürsten gewesen waren, wären unzufrieden, falls sie sich an ihre fürstliche Herrschaft erinnerten, wenn sie als verarmte Bauern zurückkämen, und derjenige, der ein Bauer gewesen war, empfände womöglich ein Gefühl der Minderwertigkeit, wenn er als Fürst wiedergeboren wird. Daher kommt es, daß eine menschliche Seele, bevor er oder sie wiedergeboren wird, »die Wasser des Vergessens trinkt«, ehe sie im Körper eines kleinen Kindes zum Bewußtsein erwacht. Es ist eine weise Vorsehung, daß diejenigen, die normal



129. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

wiedergeboren werden, vergessen (solange sie im Leibe sind), was sie in der Vergangenheit waren, obwohl solches Wissen für sie erhältlich ist, wenn sie durch astrales Wandern in die Astralwelt gelangen und so die Akascha Chronik befragen können. Manchmal wird Upadhi ein S angehängt, und es wird zu Upadhis, und in jenem Falle bezieht es sich auf den ganzen Menschen auf der Erde und außerhalb des Körpers. Es bezieht sich auf seine drei Körper - seine drei grundlegenden Körper - welche sind: 1. Der ursächliche Leib 2. Der Sinnesleib 3. Der grobe Leib

**UPANAYANA:** Wenn ein Junge in Ausbildung ist, um ein Mönch des Hinduglaubens zu werden, ergreift er »einen heilige Faden«, eine symbolische Feierlichkeit, während welcher der Junge schwört, gewisse Tugenden innezuhalten, welche sind: 1. Unbedingte Reinheit 2. Unbedingte Wahrhaftigkeit 3. Unbedingte Selbstbeherrschung und Selbstzurückhaltung  
Verglichen mit dem christlichen Glauben ist es weitgehend das gleiche wie »konfirmiert« zu werden.

**UPANISHAD:** Das sind bestimmte Bücher, die den philosophischen Teil der Veden enthalten. Diese Heiligen Schriften befassen sich mit den mehr mystischen Angelegenheiten und der Natur des Menschen und des Menschen Über-Ich. Es gibt einhundertundacht Upanischaden (einhundertundacht ist in Tibet eine heilige Zahl). Die Wesentlichen sind:

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. Isha    | 6. Mandukya      |
| 2. Kena    | 7. Chandogya     |
| 3. Katha   | 8. Brihadarnyaka |
| 4. Prasna  | 9. Aitareya      |
| 5. Mundaka | 10. Taittiriya   |

127

Die Upanischaden brachten jede der vier Veden zu einem Abschluß, und so setzten sie am Ende von Veda das Wort »anta«, was Ende bedeutet, und also zu Vedanta wird, was »Ende der Veden« besagt.

**UPARATI:** Dies ist, wonach Wir alle streben müssen, das Ende aller persönlichen Wünsche.

V

**VAIDHI BHAKTI:** Hingebung an seinen Gott, besonders, wenn dabei die

130. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Einhaltung von viel Ritual und Feierlichkeit stattfindet, ist als Vaidhi Bhakti bekannt. Es führt häufig zu einem fast hypnotischen Zustand der Hingebung an seinen Gott.

**VAMACHARA:** In längst verflossenen Tagen benutzten die Priester »Wein, Weib und Gesang« bei ihren Ritualien. Manchmal wurden in westlichen Religionen, besonders in Griechenland und Rom, solche zweifellosen Attraktionen gebraucht, um männliche Andächtige zu den Tempeln zu locken, wo sie für geistliche und andere Tröstungen schwer bezahlten. Im Osten galt die Anwendung von »Wein, Weib und Gesang« dem Zweck, den religiösen Anhänger zu lehren, Freiheit von Leidenschaften zu erlangen. Es war beabsichtigt, daß er den Einfluß der Heiligen Mutter in allen Gegenständen und allen Handlungen erblicken sollte; es war beabsichtigt, daß er in allen Frauen nicht bloß einen Gegenstand sexueller Anziehung sondern die symbolische Darstellung der Gefährtin Gottes - der Heiligen Mutter erblicken sollte, was allen großen Religionen der Welt gemeinsam ist. Im Osten wurde die ganze Sache geächtet, als man entdeckte, daß solche Kundgebungen die falschen Leidenschaften weckten, mag sein zum Bedauern gewisser Anhänger!

**VASANAS:** Das sind Gewohnheiten oder Neigungen. In ganz gewöhnlicher Sprache, ein Mann raucht eine Zigarette; je mehr er an einer Zigarette raucht, desto mehr verlangt er, weitere Zigaretten zu rauchen, so daß er am Ende zum Kettenraucher wird. Geradeso, wie Zigarettenrauchen überwunden werden sollte, so sollten es andere unerwünschte Gewohnheiten oder Züge werden, die einen erdgebunden halten, erdgebunden, während man im Leibe ist, und erdgebunden, während man sich im Astralen befindet. Vasanas werden oft als Wünsche betrachtet, aber das ist eine unrichtige Übersetzung. **128**

Sie sind Angewohnheiten, die einen dazu führen anzunehmen, man habe gewisse Wünsche, wohingegen sie lediglich Gewohnheiten sind und überwunden werden können.

**VEDANTA:** Wie Wir unter »Upanischaden« besprachen, heißt Vedanta lediglich Ende der Veden. Upanischaden beendeten jede der vier Veden und wurden also »Das Vedanta« genannt. Vedanta wird jetzt leichthin als eine Philosophie bezeichnet, die auf dem Joga der Kenntnis der Veden begründet

131. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

ist.

**VEDAS:** Das ist der Ursprung indischer Religionen. Besondere Bücher, die sich mit hochmystischen Wirksamkeiten des menschlichen Körpers und des menschlichen Über-Ich befassen. Die Veden sind eine Quelle der Inspiration, die Jahrhunderte um Jahrhunderte vor der Bibel und vor dem Koran vorhanden war.

**VICHARA:** Mannigfache Vedantaschulen ordnen an, daß ihre Anhänger sich sehr ernsthaften Denkens befleißigen sollen. Ein Mensch hat die Fähigkeit nötig, an einen Gegenstand, darüber nach-, darüber hin und darum herum zu denken. Es wird auch gelehrt, daß Denken nicht Kenntnis ist. Denken ist einer der Nachteile des menschlichen Körpers, denn wenn Kenntnis *besteht*, besteht Denken *nicht*.

**VIDEHA:** Während des Lebens auf Erden und während des Lebens auf der astralen Welt befinden Wir Uns normalerweise in einem Zustand des Wachstums, Wir lernen die ganze Zeit. Aber Wir können Uns auch von dem fortgesetzten Lernen zurückziehen, so daß Wir auf dem Wissen »wiederkauen« können, welches Wir soweit gewonnen haben. Wir können am Wegrand anhalten und eine Rast von den Härten und Schwierigkeiten des Lernens einlegen. Wir können Unsere Erinnerungen umwenden, wie man alte Sachen in einer Bodenkammer umwendet um zu sehen, was aufgehoben werden muß, was weggeworfen werden muß. Menschen, die bejahrt werden, erleben oft, was »eine zweite Kindheit« genannt wird. Sie leben über vergangenen Erinnerungen, sie leben mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart, sie können die Uhr des Gedächtnisses zurückdrehen, um nochmals alle die Vorkommnisse ihres langen Lebens zu sehen. Videha wird manchmal benutzt, um auf Divas hinzuweisen, die natürlich Menschen sind, welche Befreiung von der Wiedergeburt erworben haben.

**VIDEHAMUKTI:** Das bezieht sich auf den Zustand, während dessen man sich Befreiung verschaffen kann, solange man aus dem Körper heraus ist. **129**

Während man sich außerhalb des Leibes befindet, kann man Sich mit Gedankenschnelle bewegen, wohin man immer will, aber es muß stets daran gedacht werden, daß man im Körper befindlich Erfahrungen erlangen kann, die beim Heraussein aus dem Körper nicht erfaßt werden können. Wir kommen zur Erde und zu anderen Planeten und verkörpern Uns, das heißt, Wir kommen in einen stofflichen Leib, um Aufgaben zu lernen, die nicht gelernt werden können, während man im Geist weilt.

**VIDYA:** Das bedeutet lediglich »Wissen«. Daran ist nichts Okkultes, nichts Fremdartiges. Es ist eben nur ein anderes Wort in einer anderen Sprache für Unseren guten alten »Feld und Wald«-Ausdruck »Wissen«.

**VIJNANA:** Das ist, was man nach Jahren und Jahren des Studiums erhält, und was ein sehr hohes Erfassen und seelisches Würdigen des Gottes von allem heißt, des Gottes, der über dem Über-Ich ist, des Gottes, der wirklich ist.

**VIKALPA:** Dies ist eine der fünf Arten von Vorstellungen, die in dem unteren Sinn bestehen. Es ist eine Form von Einbildung. Wir können etwas haben, was »im Sinn« da ist, und »im Sinn« kann es den Anschein haben, für Uns sehr wirklich zu sein. Das ist Vikalpa.

**VIPARYAYAS:** Das sind Gedanken, die zu einem kommen, und die man sofort als vom Unterbewußtsein gelieferte falsche Unterrichtungen erkennt. Zur Veranschaulichung wollen Wir sagen, falls man berichten sollte, die Straßen Londons wären mit Gold gepflastert, würde es sofort als falsche Unterrichtung erkannt.

**VIRAT:** Das ist der Manu, der für dieses ganze Weltall verantwortlich ist. Solange man auf Erden weilt, möchte man »Gott« sagen, aber es ist nicht Gott, Gott ist ein gänzlich anderes Wesen. Virat ist der Geist des Weltalls.

**VISHUDDHA:** Dies ist das fünfte der sieben gewöhnlich anerkannten jogischen Zentren des Körpers. Es ist der »Lotus« in Höhe der Kehle. Er hat sechzehn Strahlen in einer lila mit rot gesäumten Farbe. Dieses besondere Chakra hängt mit der Willenskraft des menschlichen Wesens zusammen.

**VRITTI:** Das ist eine Gedankenwelle im Geist, die etwa wie ein Strudel um uns umwirbelt und einen in einem ziemlichen Zustand des Aufruhrs zurückläßt, bis man etwas dagegen unternimmt. Es ist kein direkter Gedanke, der kommt und weg ist, sondern es ist statt dessen ein Gedanke, der beharrt, bis irgendeine entschiedene Handlung unternommen wird.

**VYANA:** Das ist eine besondere Quelle, die dem ganzen Körper Energie liefert. Sie ist, besonders im männlichen, mit dem Prostatazentrum verbunden, und übermäßige geschlechtliche Tätigkeit erschöpft das Vyana.130

Daher kommt es, daß so viele »Meister«, die in Wirklichkeit überhaupt keine sind, sagen, niemand sollte irgend sexuelle Interessen, welche auch immer haben. Das ist natürlich völlig sinnwidrig. Sie könnten ebensogut sagen, es gibt nur schwarz und gibt nur weiß, und es ist keinerlei andere Farbe da. Sex, in die richtigen Wege geleitet und von reinem Typ, kann große Kraft zum Guten durch den Rückgratkanal schicken und kann die höchsten mit dem Geist verbundenen Zentren kräftigen. Abhängig von der Entwicklung der Person ist

133. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

die Farbe des Vyana, die rund um das Prostatagebiet erscheint, von einem dumpfen Bräunlichrot bis zu einem sehr blassen Rosa.

## W

**WALL-GAZE (WANDBLICK):** Wenn buddhistische Mönche meditieren, versuchen sie dazusitzen und ganz leer auszusehen, sie versuchen, keinen Ausdruck zu haben, sie versuchen, völlig unbeweglich zu sein, und so wird oft festgestellt, ein Mönch habe einen Blick so leer wie eine Wand!

**WU HSING:** Dies ist eine chinesische Bezeichnung für das, was sie die »Fünf Elemente« nannten. Sie sind:

1. Erde
2. Feuer
3. Metall
4. Wasser
5. Holz

**WU LUN:** Die chinesischen Weisen glaubten, es könnte fünf grundlegende Verwandtschaftsverhältnisse geben, und alle anderen Verwandtschaftsverhältnisse sprängen ab oder bezögen sich von den fünf Hauptzweigen her. Die Beziehungen beständen:

1. Zwischen dem König und seinen Untertanen
2. Zwischen Vater und Sohn
3. Zwischen dem Ehemann und der Ehefrau
4. Zwischen Brüdern
5. Zwischen Freunden

## X

**X** als Buchstabe ist in der Welt der metaphysischen Ausdrücke nicht ergiebig, und es wird hier lediglich um der Vollständigkeit Unseres Wörterbuches willen erwähnt. **131**

Das **X** hat jedoch große Bedeutung in der okkulten Welt. Es wird in der Form eines Kreuzes gebraucht, um Leiden zu bezeichnen, wie Wir später sehen werden. Es wird auch angewandt, um das zu bezeichnen, was nach allen Richtungen zugleich ausstrahlt, als gegensätzlich zu einem Punkt oder Fleck, der in sich abgeschlossen und »eingezogen« ist. Das **X** bezieht sich auf irdischer Ebene auf alle Kompaßstriche, Norden, Osten, Süden und Westen, aber wenn es im esoterischen Sinne angewandt wird, zeigt es an, daß Wir in allen

134. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Richtungen jenen zu geben haben, die Unserer Gaben wert sind. Wir müssen anderen das zeigen, was sie wünschen gezeigt zu bekommen und das, was sie bereit sind zu lernen. Wir müssen ihnen helfen und sie führen aber nur, wenn klar ist, daß sie für solche Hilfe und Führung bereit sind. Eine schmückende und esoterische Form des »X« war bekannt als das Hakenkreuz, und dieses soll nicht mit dem krummen Kreuz Nazi Deutschlands verwechselt werden, welches sich auf Verrat, Kampf und all das bezieht, was unanständig und unrein ist. Die wahre Hakenkreuzform - lediglich eine Änderung an dem Buchstaben X - läßt seine hervorstehenden Teile in die entgegengesetzte Richtung von der des krummen Hakenkreuzes gehen, was so ist, wie es sein sollte, weil das krumme Hakenkreuz böse ist, und das wahre Hakenkreuz ist rein und wohltuend. Der Buchstabe X wird oft benutzt, um »Die Stelle zu bezeichnen«, und als eine Form des Unterzeichnens für solche, die nicht schreiben können. Das X wird auch in anderer Form oder in anderer Formstilisierung gebraucht, um in der Christenheit Leiden anzudeuten, wie eingangs fest gestellt. Zusätzlich werden Sie zweifelsohne wissen, daß X als ehrenvolle Abkürzung für das Wort »Saviour« angewandt wird, und dann wird es zu »Xauier« oder dessen Ableitungen. Die ehrende Form wird angewandt, weil die Eltern vieler Menschen, die Xaver getauft sind, fühlen, es wäre nicht höflich, »Saviour« (Heiland) zu gebrauchen. So wird das X als zufriedenstellender und annehmbarer Ersatz angesehen. Es gibt zwei Symbole, die von Interesse sein mögen. Eines ist der wie ein Stern leuchtende Lichtpunkt, der das Innere Eine anzeigen kann. Das andere ist das Sinnbild, was ein X mit kleinen Vorsprüngen an den Verlängerungen der Arme ist, die schnell drehend dargestellt werden, und es zeigt den Fortschritt an, der gemacht werden muß.**132**

Y

**YAMA:** Yama heißt Selbstbeherrschung. Es bedeutet, daß man Enthaltung vom Lügnerzählen besitzt, Enthaltung vom Stehlen, Enthaltung von Habsucht und Enthaltung von Lüsternheit. Es wird auch als eines der acht Glieder des Raja Joga bezeichnet. Es ist in der Tat das erste der acht Glieder.

**YI:** Die tatsächliche Bedeutung dieses chinesischen Wortes ist Rechtschaffenheit. Wir alle täten ohne Zweifel vieles lieber, wenn etwas

135. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Vorteil damit verknüpft wäre, aber Yi ist das, was Wir ohne Gedanken an Vorteil tun sollten.

**YIN YANG:** Das ist die ganze Kraft des Weltalls. Das Yin, was passiv und weiblich und negativ ist, und das männliche (das Yang), was positiv und fortgesetzt behauptend ist. Es ist lächerlich zu sagen, welches das wichtigste sei, das Männliche oder das Weibliche, sie ergänzen einander, sie stehen im Gegensatz zueinander, sie sind unbedingt voneinander abhängig. Wir können keine Batterie bekommen, wenn nicht ein Ende negativ und das andere Ende positiv ist. Wir können keine Batterie gebrauchen, die nur ein positives Endstück hat, es ist eine absolute Unmöglichkeit. Also ist eine Frau genau so wichtig wie ein Mann, und ein Mann ist genau so wichtig wie eine Frau. Der »Kampf der Geschlechter« ist etwas Lächerliches, was durch die Erläuterung der Abhängigkeit des einen vom anderen beendet werden sollte.

**YOGA (JOGA):** Die tatsächliche Bedeutung dieses Wortes ist Einheit oder Vereinigung oder Zusammenpaaren. Er ist die Einheit oder Verknüpfung oder Vereinigung einer Einzelseele mit der Quelle aller Güte. Er (Joga) wird auch angewandt, um mannigfache Methoden anzuzeigen, von denen in Anspruch genommen wird, solche Einheiten können bewirkt werden. Es muß sehr klar gemacht werden, daß man einen solchen Zustand der Einheit erlangen kann, ohne zu wissen wie; diejenigen, die herumschnüffeln und sondieren und ihre Unruhe betätigen, indem sie versuchen, »Beweise« von dem zu erhalten, was nicht bewiesen werden kann, verzögern lediglich ihren eigenen Pfad, und solange sie nicht ein bißchen Sinn oder ein klein wenig Erleuchtung bekommen können, werden sie nicht viele Fortschritte machen.**133**

**YOGI (JOGI):** Ein Mensch, der Joga ausübt, ist gewöhnlich als Jogi oder Jogin bekannt, aber wenn es ein weiblicher ist, dann heißt die weibliche Lesart von Jogin Jogini.

**YU WU:** Ein Zustand von »Sein-und »Nicht-Sein«. Der Zustand des Seins in der Welt, von der Welt, aus der Welt und nicht von der Welt.

## Z

**ZEN:** Das ist eine besondere Form »geistigen Stilleseins«. Es ist keine Religion

sondern ein System der Lebenshaltung. Es ist eine Methode, vollständige Loslösung von jeglichem in dieser, der stofflichen Welt zu erlangen. Zen hängt hauptsächlich davon ab, den Fluß der »Mentalität« durch Leere von Ausdruck, Leere von Wünschen und Leere von Gedanken anzuhalten, so daß man dann fähig ist, Intuition zu erleben und zu entwickeln. Zenstudenten meditieren eine Menge, und Erfolg wird erlangt, wenn das »vernünftige Denken« eingestellt ist. In Verbindung damit ist erwähnenswert, daß die Vernunft einer der größten Rückzieher für die menschliche Wesenheit ist. Vernunft und besonders fehlerhafte Vernunft verhindert einen an dem Bemerkten der Wahren Wirklichkeit. Menschen spotten oft über den Intellekt von Tieren, indem sie behaupten, daß Tiere keine Vernunft haben, und das ist richtig. Tiere besitzen Intuition, sie haben die Fähigkeit wahrzunehmen, etwas ist so, wenn nicht einmal die größten Vernunftarbeiter der Menschheit das gleiche Ergebnis erhalten können. Der ganze Gegenstand gewisser Formen östlichen Studiums ist, »die Vernunft« zu unterdrücken oder zu zerstören oder zu beherrschen, um die wahre Natur des Über-Ich durchblicken und Nutzen ziehen zu lassen. Aber das kann nicht gemacht werden, solange der Mensch im Schmutz nach ein paar Stückchen schlampigen Papiers, genannt Geld, strebt und scharrt, die lediglich auf Erden von Nutzen sind. Nochmals - dem Menschen ist noch nie gelungen und wird nie gelingen, auch nur einen einzigen Pfennig oder Farthing in die Reiche des Geistes mitzunehmen.<sup>134</sup>

## ANHANG A

### ATMEN

**Atmen ist die wesentlichste Unserer Funktionen.** Ohne Atmen können Wir nicht bestehen, weil es des Atems - der Sauerstoff und andere Gase enthält - bedarf, um das Gehirn in Tätigkeit zu setzen und es am arbeiten zu halten. Aber Unsere Atmungsweise ist die gröbste, auf die Wir möglichenfalls »Luft« benutzen können. Wir müssen etwas über Atembeherrschung wissen,



137. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

ehe Wir anfangen können, Uns mit irgendeiner Form von Übung zu befassen. Haben Sie zwei Personen flüstern hören und gefürchtet, sie flüstern über Sie? Was taten Sie -wie horchten Sie schärfer? Nun besinnen Sie sich sorgfältig darauf -Sie hielten den Atem an, weil Sie instinktiv oder aus Erfahrung wußten, daß Sie bei Anhalten Ihres Atems irgendwie fähig wären, besser zu hören. Das stimmt, nicht wahr? Wiederum, nehmen Sie an, Sie schneiden sich oder, falls Ihnen das lieber ist, bilden Sie sich ein, Sie haben eine jener schmerzlichen Schrammen, die man von einem Fall auf rauhen Zement davontragen kann. Was tun Sie? Besinnen Sie sich sorgfältig darauf - Sie halten den Atem an! Sie finden aus Instinkt, wenn Sie Ihren Atem anhalten, ist der Schreck geringer, ist der Schmerz geringer, aber da Sie Ihren Atem nicht unbegrenzt weiterhin anhalten können, empfinden Sie Schmerz, wenn Sie normal atmen. Haben Sie je starke Möbelträger beobachtet, wenn sie einem schweren Gegenstand gegenüberstehen, der weggebracht werden muß? Was machen sie? Zuerst schauen sie den zu hebenden Gegenstand sehr verdrießlich an, dann reiben sie sich kummervoll die Hände, indem sie einen tiefen Atemzug holen - und sie halten den Atem an, während sie tatsächlich das schwere Stück vom Boden abheben. Instinkt oder Erfahrung, oder wie immer Sie es nennen wollen, haben diese Möbelträger und in der Tat jeden, der Gewichte zu heben hat, gelehrt, wenn sie einen tiefen Atemzug holen und ihn anhalten, wird das Heben viel leichter. Erfordert Ihre Arbeit tiefes Denken? Haben Sie über eine Sache nachzugrübeln - irgendeine Form von Lösung auszuarbeiten?**135**

Das müssen Sie? Dann werden Sie ohne Zweifel bemerkt haben, daß Ihr Atem, indem Sie tiefer und tiefer denken, immer langsamer wird. Ein Eingeweihter, der tief meditiert, atmet so langsam, so flach, daß man Schwierigkeit hat zu wissen, ob er überhaupt atmet, und jene Menschen, die in der Erde begraben sind, können ihr Atmen einstellen, sodaß ein Atemzug etliche Stunden lang dauern könnte! Atmen -Luft - ist wichtig für Uns. Luft enthält Prana, aber Prana ist keine Sache, die ein Chemiestudent in ein Reagenzglas schieben oder

138. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

in einer Retorte erhitzen oder durch ein Mikroskop betrachten kann. Prana ist etwas gänzlich anderes. Man könnte sagen, er existiert in einer anderen Dimension, aber er ist unbedingt wesentlich für die Aufrechterhaltung des Lebens, weil er die allumfassende Energie von allem ist. Er ist offenbar in allem, woran Wir denken können, und dennoch gebrauchen die Menschen Prana in der größtmöglichen Weise, wenn er nachlässig, ungeschickt geatmet wird. Prana spornt Unsere Gedanken an. Ohne entsprechenden Prana kann es kein Denken geben, ohne entsprechenden Prana kann es keine Heilung geben, weil für die letztere Prana ganz wesentlich ist. Ein »Heiler« ist ein Mensch, der seinen oder ihren eigenen überschüssigen Prana auf einen Leidenden übertragen kann. Das Gebiet seiner Lagerung liegt im Sonnengeflecht. Je mehr Prana Uns aufzuspeichern gelungen ist, desto dynamischer, desto schwingender von Lebenskraft sind Wir, desto mehr bringen Wir eine Einwirkung auf andere hervor. Es hat keinen Zweck, über die zehn Nadis und wie Prana sie durchzieht, in Einzelheiten zu gehen. Wir haben Uns mit dergleichen und mit Ida, Pingala und Suschumna im vorangehenden Teil des Buches befaßt. Statt dessen wollen Wir Uns einige Grundübungen vornehmen, die Uns nicht schaden können, sondern die Uns eine ungeheure Menge Gutes tun können. Vor allem -wie atmen Sie? Es gibt mehr als ein System, müssen Sie wissen. Zur Veranschaulichung setzen Sie sich bequem hin, vorzugsweise auf einen Stuhl mit harter Rückenlehne, halten Sie Ihr Rückgrat aufrecht und den Kopf mit Blick nach vorn. Entspannen Sie sich, so sehr Sie können, während Sie jene aufrechte Haltung beibehalten. Jetzt holen Sie einen tiefen Atemzug, einen langen Atemzug, wobei Sie Ihrem Unterleib erlauben, heraus zu schwellen, aber ohne Ihre Brust aufzublasen oder Ihre Schultern zu heben. Sie müssen die Brust halten, wie sie war, und die Schultern, wie sie waren, der tiefe Atemzug wird durch Absacken-lassen Ihres Zwerchfells geholt, so daß nur der tiefere Unterleib heraus schwillt. **136**

Das ist »untere Atmung«, und wenn Sie diese ordentlich ausführen, werden Sie finden, daß Ihre Rippen und Zwischenrippenmuskeln sich nicht bewegen. Wollen Sie daran denken, ja? Diese »untere Atmung« ist die erste Unserer Übungen, so wollen Wir sie System Nummer eins nennen. Wenn Sie das gemacht haben, versuchen Sie eine andere Methode. Holen Sie einen tiefen Atemzug, während Sie Ihren Zwerchfellmuskel am Bewegen verhindern. Atmen Sie dieses Mal mit Hilfe Ihrer Rippen und Ihrer

139. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Zwischenrippenmuskeln. Holen Sie einen wirklich großen Atemzug: Sie werden finden, daß sich jetzt Ihre Brust ausdehnt, aber Ihr Unterleib bleibt ganz normal - unausgedehnt. Bei dieser Übung werden Sie beobachten, daß Sie Brustausdehnung anstatt Unterleibsausdehnung bekommen. Diese Methode wird als »mittlere Atmung« bezeichnet. Wir nannten das andere System System Nummer eins, so wollen Wir es diesmal als System Nummer zwei bezeichnen. Es gibt noch ein weiteres System, und mit ihm wollen Wir Uns jetzt befassen. Sie sitzen noch aufrecht, den Kopf immer noch mit Blick nach vorn! Ziehen Sie den Unterleib sachte ein, als versuchten Sie, ihn aufwärts nach der Brust hin zu »saugen«. Jetzt holen Sie bei zusammengezogenem Unterleib einen tiefen Atemzug, indem Sie die Schultern heben und Ihre Rippen und Zwischenrippenmuskeln so still wie möglich halten. Das ist eine vollkommen andere Atmungsart, eine, bei der die oberen Teile der Lungen gut durchlüftet werden. Wir wollen dieses System System Nummer drei nennen. System Nummer eins befähigt Sie, weit mehr Luft einzuholen als die anderen Systeme. System Nummer drei erweist sich als das am wenigsten leistungsfähige im Bund, und Nummer zwei liegt dazwischen. Die beste Art zu atmen ist die, alle drei Typen anzuwenden. Sie fangen mit langsamem Lufteinziehen an, indem Sie den tieferen Unterleib heraus schwellen lassen und Ihre Schultern still und die Rippen starr halten. Als nächstes lassen Sie die Brust herausschwellen, wobei Sie die Rippen und die Zwischenrippenmuskeln gebrauchen, und gleichzeitig heben Sie Ihre Schultern und zwingen sie zurück. Das füllt das ganze Lungengebiet und beugt Säcken mit verbrauchter Luft vor, die zu Asthma, Stimmbeschwerden und oft zu Lungenstauungen führen. Es ist ein Leichtes, diese Art vollständiger Atmung auszuführen, aber Sie müssen daran denken, daß Einatmen nur die halbe Schlacht ist. Wenn Sie ausatmen - exhalieren - sollten Ihre Schultern absinken, Ihre Rippen sollten sich nach innen schließen, und Ihr Unterleib sollte hochdrücken, um so viel verbrauchte Luft wie möglich aus den Lungen zu quetschen.**137**

Solange Uns das nicht klar ist - solange Sie nicht die verbrauchte Luft loswerden und frische einholen können - ist es nicht möglich, im Erlangen der optimalen Pranamenge weiterzugehen. Vermutlich haben Sie inzwischen geübt, also - gehen Wir ein bißchen weiter. Wir haben daran zu denken, daß Atmen aus drei Schritten besteht:

1. Einatmen.
2. Den Atem zurückhalten.

3. Allen Atem aushauchen.

Es gibt verschiedene »Verhältnisse«, die Uns befähigen, gewisse Ziele zu erreichen. Das heißt, Wir sollten eine bestimmte Zeitspanne lang einatmen, dann sollten Wir jenen Atem eine bestimmte Zeitspanne lang zurückhalten, ehe man ihn über eine bestimmte Zeitspanne hin ausatmet. Lassen Sie Uns sodann »Verhältnisse« betrachten.

**Verhältnisse:** Wie wahrscheinlich jeder inzwischen weiß, sind die Lungen wie Schwämme in einem Schwammbeutel. Wenn Sie die Lungen mit Blut füllen, wird der Sauerstoff in das Blut eingezogen, und Abfallgase aus dem Blut gehen zurück in die Lungen und werden in einigen der tieferen Säcken Unserer »Schwämme« untergebracht. Wir brauchen doppelt so lange zum Ausatmen, als Wir einatmen, weil ermittelt werden kann, daß es die zweifache Zeit erfordert, die unreine Luft aus den Lungen heraus zu bekommen. Gleichzeitig sollten Wir soviel Luft herausquetschen, wie Wir können. Wenn Wir nicht vollständig ausatmen, dann können Wir bei der nächsten Einatmung keine voll mit Luft gefüllten Lungen bekommen, und die hereinkommende Luft wird durch die abgestandene Luft in den tieferen Säcken verseucht (wie stagnierendes Wasser in einem Teich). Abgestandene Luft läßt Bazillen ungestört verbleiben, und so können die Lungen von Tb. angegriffen werden, was nicht leicht der Fall ist, wenn man tief atmet und vollständig aushaucht. An dem Verhältnis von einer Einheit ein und zwei Einheiten aus sollte festgehalten werden. Atmen Sie beispielsweise vier Sekunden lang ein, und atmen Sie acht Sekunden lang aus. Mit Übung können Sie über eine viel längere Zeit hin einatmen. Wir haben gesehen, daß das durchschnittliche ein- und aus-Verhältnis eins zu zwei ist. Nun wollen Wir nach dem nächsten Schritt schauen. Wie lange sollten Wir Unseren Atem zurückhalten? Eine durchschnittliche Zeit ist viermal den Sekundenbetrag, den Sie zum Einatmen braucht oder zweimal so lange, wie Sie zum Ausatmen brauchen. **138**

Also sollten Sie nach Unserer früheren Veranschaulichung vier Sekunden lang einatmen, vier mal vier Sekunden, das heißt sechzehn Sekunden lang, den Atem zurückhalten und über zwei mal vier Sekunden, das heißt acht Sekunden, hin ausatmen. Also ergibt das: Atmen Sie vier Sekunden lang ein, halten Sie den Atem sechzehn Sekunden lang ein, und atmen Sie acht Sekunden lang aus. Natürlich ist das eben nur eine Veranschaulichung, eben ein Beispiel, denn bald werden Sie Ihren Atem länger anhalten und ein paar

141. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

weitere Verhältnisse bekommen wollen, aber mit dem allem wollen Wir Uns der Reihe nach befassen. Sie sollten jedoch folgenden Gedanken vor Augen behalten: Wenn Sie unregelmäßig atmen, sind Sie unregelmäßig im Gemüt. Wenn Ihr Atem stetig ist, ist Ihr Gemüt ebenso. Wie Sie atmen, so sind Sie. Jetzt wollen Wir einige Übungen vornehmen, die, das ist bekannt, für Sie von großer Hilfe sein können, wenn Sie sie gewissenhaft ausführen wollen. Um Zeit, Papier und all das zu sparen, sei jetzt festgestellt, daß Sie für alle diese Übungen bequem sitzen sollten. Falls Sie jung sind und in solchen Dingen einige Übung besitzen, mögen Sie in der Lotusstellung oder mit gekreuzten Beinen sitzen wollen, aber alles, worauf es wirklich ankommt, ist, daß Sie so sitzen, wie Sie sich behaglich fühlen. Kümmern Sie sich nicht um die exotischen Dinge, setzen Sie sich eben nur bequem hin; halten Sie Ihr Rückgrat aufrecht, und den Kopf (wenn nicht im einzelnen anders angegeben) mit dem Blick nach vorn. Wir werden irgendeine Zeitspanne nehmen müssen - irgendeine Einheit - und zwar geradeso, wie die Leute in der Frühzeit der Photographie die Sekunden auszuzählen pflegten: »Kodak eins, Kodak zwei, Kodak drei usw.« (Kostenlose Werbung für Kodak!). Wir können »Om eins, Om zwei, Om drei usw.« benutzen. Hier folgt die erste Übung. Denken Sie daran, Sie sitzen mit aufgerichtetem Rückgrat und dem Kopf nach vorn blickend auf einem harten Stuhl. Holen Sie zwei oder drei tiefe Atemzüge - ziehen Sie den Atem gerade nur ein, halten ihn etwa eine Sekunde lang an und lassen ihn aus. Machen Sie das zwei oder drei mal. Nun - legen Sie einen Finger wider Ihr rechtes Nasenloch, so daß Sie durch jenes Nasenloch nicht atmen können. Es ist unwichtig, welchen Finger Sie benutzen, oder ob Sie eben den Daumen gebrauchen, der ganze Zweck ist, das Nasenloch zu verschließen, damit es nicht benutzt werden kann. Atmen Sie durch das linke Nasenloch unter geistigem Zählen »Om eins, Om zwei, Om drei, Om vier, Om fünf« ein. Dann atmen Sie durch das linke Nasenloch aus (vergewissern Sie sich, daß Sie das rechte fest zuhalten), indem Sie das »Om«-zählen zehn mal tun.139

In jeglichem Fall wie diesem beträgt die Ausatmungszeit das Doppelte von dem der Einatmungszeit, das ist eine feststehende Regel. Wiederholen Sie das zwanzig mal, das heißt, atmen Sie durch das linke Nasenloch ein, und atmen Sie durch das linke Nasenloch aus, zwanzig mal, bei einatmen über eine Zeitspanne von fünf »Om« und ausatmen über eine Zeitspanne von zehn »Om«. Danach sitzen Sie eben ein paar Augenblicke still da und sehen zu, ob Sie sich nicht schon ganz viel wohler fühlen, und denken Sie daran, Sie sind gerade am

142. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Anfangen! Die zweite Stufe kommt als nächstes. Sie hatten eben Ihr rechtes Nasenloch verschlossen, so machen Sie jetzt das gleiche, aber halten Sie Ihr linkes Nasenloch verschlossen. Wiederum ist es gleichgültig, welchen Finger Sie benutzen oder sogar welche Hand Sie benutzen. Gehen Sie genauso vor, wie Sie es beim Atmen durch das linke Nasenloch taten, nehmen Sie genau den gleichen Zeitaufwand, und führen Sie dieses Atmen durch das rechte Nasenloch zwanzig mal aus, wie Sie es beim linken taten. Sie müssen so still atmen, wie Sie können, und müssen das einholen, was Wir den vollständigen Atem nennen, das heißt, dabei Ihren Unterleib gebrauchen, Ihre Brustmuskeln gebrauchen und Ihre Schultern heben und zurückwerfen. Sie müssen so viel Luft herein bekommen, wie Sie können. Nach diesen Übungen werden Sie keine verdorbene oder abgestandene Luft in Ihren Lungen zurückbehalten haben! Diese erste Übung sollte zwei Wochen lang durchgeführt werden. Sie können langsam - sehr langsam - die Einatmungs- und Ausatmungszeit verlängern, aber tun Sie gar nichts, was Sie anstrengt oder ermüdet. Sie müssen »sich langsam eilen«, Wenn Sie finden, fünf Sekunden ein und zehn Sekunden aus sei zuviel, dann atmen Sie über vier oder sogar drei Sekunden ein und acht oder sechs Sekunden aus. Diese einzelnen Zahlen sind lediglich als Leitfaden angegeben, Sie müssen gesunden Menschenverstand anwenden, und Sie müssen mit sich selbst übereinstimmen. Wenn Sie mit einer kürzeren Zeit anfangen, dann machen Sie Fortschritte, aber, während Sie viel, viel sicherer sind, werden Sie eine ziemlich viel längere Zeitspanne dafür brauchen. Beachten Sie besonders, daß Sie bei der obigen Übung den Atem nicht zurückhalten; das wird aus einem speziellen Grund getan, weil diese Übung dazu bestimmt ist, die Nasenlöcher daran zu gewöhnen, ordentlich zu atmen. So viele Menschen atmen durch den Mund oder durch ein Nasenloch, und die oben angegebene Übung ist als erstes eine Form von Schulungsvorgang.**140**

Wir schlugen vor, Sie sollten diese Übung so etwa zwei Wochen lang ausführen. Ob Sie vierzehn Tage, drei Wochen oder vier Wochen dazu brauchen das ist unwesentlich, es eilt nicht. Sie haben eine Menge Zeit, und es ist besser, eine Sache langsam und ordentlich zu machen, weil eiliges Durchgehen zu nichts Gutem führt. So wollen Wir jetzt nach zwei oder drei oder vier Wochen, was immer Sie mögen, zu dem übergehen, was als wechselseitiges Nasenatmen bekannt ist. Denken Sie daran, wie Sie sitzen

143. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

müssen? Nun, es sollte inzwischen zur zweiten Natur geworden sein! Sie sitzen alsdann auf einem harten Stuhl mit geschlossenen Füßen, aufgerichtetem Rückgrat, den Kopf eben und den Blick geradeaus. So, Sie fangen jetzt an, indem Sie das rechte Nasenloch verschließen, während Sie durch das linke atmen. Halten Sie den Atem einen Moment an, während Sie das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Nasenloch aushauchen, das heißt in diesem Falle, Sie atmen durch ein Nasenloch ein und durch das andere aus. Das nächste Mal ziehen Sie die Luft durch das rechte Nasenloch ein, und wenn Sie die Lunge dick voll Luft haben, schließen Sie das rechte Nasenloch mit einem Finger oder Daumen und atmen durch das linke aus. Wiederum haben Sie fünf oder sechs Sekunden lang einzuatmen und zehn oder zwölf Sekunden lang auszuatmen. Haben Sie das richtig begriffen? Zuerst schließen Sie Ihr rechtes Nasenloch mit einem Finger und atmen durch das linke Nasenloch ein. Dann verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen mit dem rechten aus. Danach kehren Sie die Sache wechselnd um, Sie atmen durch das rechte Nasenloch ein (mit verschlossenem linken), und dann verschließen Sie das rechte und atmen durch das linke aus. Tun Sie das ungefähr zwanzig mal. Nach einem Monat sollten Sie fähig sein, die Zeit zu verlängern, so daß Sie acht und sechzehn Sekunden anwenden, und wenn Sie es einen Monat oder zwei Monate lang gemacht haben, werden Sie finden, daß es Ihnen gesundheitlich sehr, sehr viel besser geht. Ihre Sicht wird sich verbessern, und Sie werden leichter auf den Füßen. Es wird vorgeschlagen, diese zweite Übung drei Monate lang auszuführen, weil es noch eine »probeweise« Zeitspanne ist oder eine Periode, in der Ihr Atmungsmechanismus geschult wird. Übung Nummer drei: Diese ist der Nummer zwei ähnlich, aber hier bekommen Wir auch noch Atemanhalten. Es sei jetzt festgestellt, daß, obwohl man den Atem vier mal so lange zurückhalten sollte, als man zum Einatmen brauchte, es viel bequemer ist, bis Sie gut an dieses System gewöhnt sind, Ihren Atem nur doppelt so lange zurückzuhalten,<sup>141</sup>

als Sie zum Einatmen brauchten, und dann, nach ein paar Monaten, können Sie sich zu dem Eins-zu-vier-Verhältnis hinaufarbeiten. Bei dieser dritten Übung muß man die Luft durch das linke Nasenloch einziehen und dabei Unser »Om«-zählen vier mal tun. Dann hält man die Luft während achtmaligen »Om«-zählens an. Danach atmen Sie durch das rechte Nasenloch (Wir atmeten durch das linke ein, erinnern Sie sich) auf acht mal aus. Wenn Wir ausgeatmet haben und ohne Anhalten durch das rechte Nasenloch

144. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

einatmen (und dabei das linke zuhalten), halten Sie den Atem acht »Om« lang an, und dann atmen Sie durch das entgegengesetzte Nasenloch aus. Sie wären gut beraten, dies täglich zwanzig mal zu üben. Es ist wirklich bedeutungslos, welchen Finger oder Daumen Sie benutzen, um das unerwünschte Nasenloch zu verschließen. So viele Leute meinen, Sie sollen diesen Finger nicht benutzen, oder Sie sollen jenen Finger gebrauchen, gerade nur in dem Versuch, die Dinge geheimnisvoll aussehen zu lassen. Ich habe es in meinem Fall durch längere Jahre hin gemacht, als Sie glauben würden, und ich kann Ihnen aus persönlicher Erfahrung ebenso wie aus beobachteter Erfahrung von anderen sagen: Es ist gleichgültig, welchen Finger oder Daumen Sie benutzen! Sie werden natürlich anhaltend üben und immer größere Atemzüge, immer längeres Anhalten und immer langsamere Ausatmungen erzielen. Zu Beginn werden Sie vier Sekunden ein, acht Sekunden lang halten und acht Sekunden lang ausatmen durchführen können. Aber nach zwei Monaten etwa werden Sie acht Sekunden lang einatmen können, sechzehn Sekunden lang halten und sechzehn Sekunden lang ausatmen; und um Ihnen wirklich etwas zu geben, wofür Sie arbeiten, so sollten Sie, wenn Sie es ein Jahr lang gemacht haben, fähig sein, acht Sekunden lang einzuatmen, es etwa eine halbe Minute lang anzuhalten und dann über sechzehn Sekunden hin auszumatmen. Aber Sie sollten das nicht eher versuchen, als bis Sie ungefähr zwölf Monate lang geübt haben. Das ist wirklich ein sehr gutes Atemsystem und eines, was jeden Tag »zwanzig Runden« lang geübt werden sollte. Hier folgt eine Übung, die einen befähigt, bei kaltem Wetter warm zu bleiben. Sie ist etwas, was in Tibet viel angewandt wird, wo ein Lama unbekleidet auf Eis sitzen und sogar das Eis um sich herum schmelzen und um seine Schultern geschlungene nasse Wolldecken trocknen kann. Tun Sie es folgendermaßen: Setzen Sie sich wiederum bequem hin, und vergewissern Sie sich, daß Sie wirklich mit aufrechtem Rückgrat dasitzen. Sie sollen im Augenblick keine Spannungen oder drückenden Sorgen haben.**142**

Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an sich, indem Sie telepathisch »Om, Om, Om« sagen. Verschließen Sie Ihr linkes Nasenloch, und holen Sie durch das rechte Nasenloch so viel Luft ein, wie Sie können. Dann verschließen Sie das rechte Nasenloch (Ihr Daumen ist dafür am besten, weil er am passendsten ist), und halten Sie den Atem durch festes Pressen Ihres Kinns gegen die Brust zurück, bringen Sie Ihr Kinn dicht an den Hals heran. Halten Sie den Atem eine zeitlang an, und hauchen Sie dann allmählich durch das linke Nasenloch



145. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

aus, indem Sie das rechte Nasenloch verschließen (wieder ist es hier mit dem Daumen am leichtesten) Vorsorgliche Anmerkung - bei dieser besonderen Übung atmet man immer durch das rechte Nasenloch ein und atmet immer durch das linke Nasenloch aus. Sie sollten das mit zehn Atmungen beginnend ausführen, während welcher Sie die Zeit des Atemanhaltens nach und nach verlängern bis hinauf zu etwa fünfzig mal, aber Sie müssen Ihr Atemanhalten sehr allmählich vergrößern, es bedarf keiner Eile, und da Wir gerade bei der Sache sind, ist hier eine kleine Anmerkung, dann mögen Sie finden, daß Sie von den Haarwurzeln aus schwitzen. Das ist völlig sicher, völlig normal und vermehrt wirklich die Gesundheit und die Reinlichkeit des Körpers. Hier folgt ein anderes Atemsystem, was sehr gut ist, um den Zustand des Blutes zu verbessern und einen kühl zu halten. Haben Sie je gesehen, wie ein Hund oder eine Katze die Zunge faltet, so daß sie auf V-Form wird? Nun, in diesem Fall wollen Wir wie eine Katze sein! Setzen Sie sich hin wie zuvor, das heißt auf einen harten Sitz mit aufgerichtetem Rückgrat. Strecken Sie Ihre Zunge gerade ein wenig vor und halten Sie sie so, daß sie ein Vau darstellt. Dann ziehen Sie Luft durch den Mund mit einem eingezogenen Ssss. Halten Sie den Atem so lange wie möglich an, und atmen Sie dann durch die Nase aus. Das müssen Sie zwanzig mal am Tag tun. Es ist wichtig, daß Sie bei diesen Übungen unbedingt regelmäßig sein sollten. Unterlassen Sie es ja nicht an einem Tag und machen es am nächsten Tag doppelt so lange, das ist nichts als Zeitverschwendung. Falls Sie die Übungen nicht regelmäßig machen wollen, ist es wert besser nicht anzufangen. Also seien Sie regelmäßig, seien Sie pünktlich. Versuchen Sie, Ihre Übungen jeden Tag um die gleiche Zeit auszuführen, und wenn Sie sie ausführen, verziehen Sie nicht Ihr Gesicht, geben Sie sich keinerlei Verzerrungen irgendwelcher Art hin. **143**

Wenn Sie finden, daß Sie irgendwelche Schmerzen bekommen, halten Sie sofort an, bis der Schmerz weg ist. Ferner können Sie diese Übungen nicht ausführen, wenn Sie sich gerade übervoll mit Essen gestopft haben. Die meisten Menschen essen zu viel zu lange für zu geringen Zweck, und so ist eine mäßige Kost zu bevorzugen. Als Schlußwarnung, machen Sie diese Übungen nicht, falls Sie eine Herzkrankheit oder Tb. haben. Versuchen Sie nicht, Ihren Atem länger anzuhalten, als bequem ist. Schließlich wird es weitere Leben geben; für das, was Sie in diesem Leben nicht lernen, können

146. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Sie immer wieder »einsteigen« und es aufgreifen, wo Sie davon abließen! Und überdies sei festgestellt, wenn Sie nicht sehr jung, sehr gelenkig und sehr gut versichert sind, sollten Sie keinerlei Übungen ausführen, die erfordern, daß Sie auf einem Daumen balancieren oder mit den Füßen auf Ihrer Kopfoberfläche ruhend dasitzen oder dergleichen. Wenn Sie nicht als Mensch des Ostens geboren sind, oder wenn Ihre Eltern keine Akrobaten am örtlichen Zirkus waren, werden Sie gut beraten sein, diese Dinge zu unterlassen.**144**

## ANHANG B STEINE

Dies ist ein Anhang über vielerlei Steinarten, weil sie auf das Leben eines jeden von Uns großen Einfluß ausüben. Steine sind die ältesten festen Dinge auf dieser Erde; sie waren vorhanden, ehe man je von Menschen träumte - oder Alldrücken hatte! - und werden vorhanden sein, lange nachdem wir weg sind. Je nach Ihrem Gesichtspunkt mögen Sie an Steine als an eine Sammlung von Chemikalien denken oder als an eine Menge von Molekülen, die entsprechend

ihrer in einen Raum gepfpften Anzahl herumschwanken. Steine jedoch besitzen sehr starke Schwingungen. In der Tat sind sie wie Radiosender, die ihre Botschaften zum Guten oder zum Schlechten allezeit aussenden. So wollen Wir Steine betrachten und anfangen mit:

**ACHAT:** Viele Menschen halten Achat für einen roten Stein, aber in Wirklichkeit gibt es ihn in rot, grün, braun und einer Art von Ingwerfarbe. Im Fernen Osten ist der rote oder Blutachat, wie er oft genannt wird, wahrhaft ein Schutz gegen giftige Insekten wie Spinnen. Das ist keine Erdichtung. Achate geben eine Schwingung ab, die Spinnen und Skorpione entmutigt und sie veranlaßt, »neue Weiden aufzusuchen«. Es gibt eine Art braunen Achat, der eine Schwingung ausstrahlt, die einem Manne Selbstvertrauen einflößt, und indem er Ihm eine Art Wilden Mut mitteilt, verleiht er ihm Sieg über seine Feinde oder Erfolg bei seinen Freundinnen. Im medizinischen Bereich hat sich erwiesen, wenn jemand einen braunen Achat auf der Haut trägt, vorzugsweise über dem Sternum, das heißt, um den Hals gehängt über das Brustbein, vergrößert dies seine Intelligenz und hilft Fieber und Verrücktheit zu lindern. Zu Letzterem werden Sie bereitwillig beobachten, daß nicht viele braune Achate so getragen werden. Im Mittleren Osten tragen manche Menschen einen geformten Achat, der angeblich Darminfektionen abhalten soll, die normalerweise im Mittleren Osten recht vorherrschend sind. **145**

Es gibt schwarze Achate, grüne und graue, aber in China gibt es einen sehr, sehr bemerkenswerten Achat, der gewisse versteinerte Überbleibsel in sich birgt, und wenn Sie einen dieser Steine, die auf Hochglanz poliert wurden, nehmen, erblicken Sie die Muster von kleinen Pflanzenlebensformen wie Farnen. Dieser wird von Landwirten als Schmuck benutzt in der Hoffnung, daß Sie ein sehr einträgliches landwirtschaftliches Jahr bekommen.

**AMBER (BERNSTEIN):** Falls Sie Störungen an Ihren Nieren oder der Leber haben, oder falls Sie von jener zivilisierten Beschwerde gequält werden, aus

der Unsere pharmazeutischen Häuser ein großes Vermögen ernten (Verstopfung), nehmen Sie etwas pulverisierten Bernstein, mahlen Sie ihn, so daß er wie Mehl ist, dann mischen Sie ihn mit Honig und etwas warmem Wasser. Dann schlucken Sie den Dreck, aber nur, wenn Sie sich in Reichweite der geeigneten zivilisatorischen Einrichtung befinden, weil dies ein Heilmittel ist, was wirklich *schafft*, wie Sie herausfänden. Die einzige Schwierigkeit ist - Bernstein ist ziemlich teuer. Damen, die sich einen Gatten wünschen und nicht viel Glück darin haben, so jemanden anzuziehen, sollten ein Stück Bernstein, geformt wie ein Phallussymbol besitzen. Durch Tragen eines solchen Symbols zöge dieses einen Mann an, der die richtigen Wünsche für sie hegte. Also bekäme sie den Ehemann, den sie sich so sehr wünschte. Bernstein ist ein Stein, aber er wird im Westen nicht viel benutzt, weil er, außer nach geschicktem Polieren, ziemlich trübe ist.

**AMETHYST:** Viele Bischöfe tragen einen Amethyst in dem Ring, den die Frommen an des Bischofs Finger küssen. Ein Amethyst, der von violetter oder Weinfarbe ist, macht einen ruhig. Mit anderen Worten, die Molekularschwingung des Stoffes, den Wir Amethyst nennen, schwingt mit einer solchen Frequenzspanne, daß sie kampfeslustige Schwingungen eines Menschen überlagert und solche Schwingungen veranlaßt, sich zu verlangsamen und ruhig zu werden. Der Amethyst wurde im Fernen Osten als Beruhiger angewandt, lange ehe Aspirin jenen Bereich übernahm.

**ANTHIPATHES:** Das ist ein Stein, der ganz schwarz ist. Er sieht etwa aus wie ein hochpoliertes Stück Kohle der Anthrazitspielarten. Er wird jetzt im Westen wegen seiner vollständigen Schwärze wenig benutzt. Jedoch wurde er als Hintergrund für eine darüber gesetzte Elfenbeingemme gebraucht.

**BERYLL:** St. Thomas ist der Schutzheilige des Beryll. Es wird berichtet, daß er einen gelben Beryll gebrauchte, um Krankheiten der Leber zu heilen. Der Beryll ist normalerweise von einer grünen Färbung. Er ist ein Stein, der in Sachen der Verdauung hilft. **146**

**CARNELIAN (KARNEOL):** Manche Leute nennen den Karneol Blutstein. Er besitzt eine Schwingung, die die Pulsschläge des Blutes herabdämpft, und es ist wahrscheinlich eine Tatsache, daß, wenn ein Mensch Blutstauung im Kopf hat, die Stauung sehr stark erleichtert wird, wenn die vordere Stirn und der Sitz des Atlas mit einem glatten Karneol gestrichen werden. Karneole sind manchmal undurchsichtig, aber die besten sind durchsichtig.

**CATOCHITIS:** Das ist wirklich ein bemerkenswerter Stein, der auf einigen Mittelmeerinseln, besonders auf Korsika, gefunden wird. Er ist ein Stein, der

149. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

sich zur menschlichen Haut magnetisch verhält. Wenn Sie also Ihre Hände aneinander reiben und dann den Katochitis anrühren, wird der Stein an der Hand haften, vorausgesetzt natürlich, daß er nicht allzu schwer ist. Die Korsen benutzen einen solchen Stein, um sich vor dem Hypnotisiertwerden zu schützen.

**CHALZEDON:** In gewissen zurückgebliebenen Ländern (oder sind sie in Wirklichkeit vorgeschritten?) wird Chalzedon pulverisiert angewandt. Er hilft, Gallensteine abgehen zu lassen. Das Chalzedonpulver verursacht eine Erweiterung der Gallenblase und aller damit verbundenen Durchgänge. Auf diese Weise wurden Gallensteine, die in die Wand der Gallenblase zusammengedrängt waren, ohne Operation ausgeschieden.

**CRYSTAL (KRISTALL):** Kristall ist eine sehr eigene Gesteinsform. Er ist klarer als Glas und verfügt über außerordentlich große Kräfte auf dem Gebiet des »Kristallschauens«. Diejenigen, die in irgendeiner Weise mit der Fähigkeit des Hellsehens begabt sind, werden entdecken, daß diese sich mit dem Gebrauch eines Stückes fehlerfreien Kristalls vergrößert. Der Kristall hat eine Schwingung, die mit der des dritten Auges verträglich ist, sie verstärkt das dritte Auge, verstärkt jemandes »Seherschaft«. In mannigfachen Teilen Irlands werden kleine Kristallbälle in Silberringe gefaßt, und es wird geglaubt, daß diese fähig sind, günstige Antworten von den irischen Zwergen anzuziehen! Priester verflössener Zeitalter im Fernen Osten pflegten bei ihren Suchausflügen hinaus zu wandern und in den Anden oder den Himalayas einen Klumpen Kristall zu finden. Sie pflegten scharfe Kanten sorgfältig abzuhaue und durch Jahre und Jahre hindurch das Stück Gestein in eine kugelige Form zu meißeln. Dann mochten Generation um Generation von Priestern den Kristall polieren, indem sie immer feineren Sand und Wasser benutzten, wobei der Sand in weiches Leder eingebettet wurde. Schließlich wurde der Kristall zum religiösen Gebrauch bereit - schaute die Zukunft, schaute den Willen der Götter!**147**

**DIAMANT:** er Diamant ist ein naher Vetter eines Kohleklumpens. Er ist lediglich ein Stück Kohle, dem eine höhere Ausbildung zuteil geworden ist, mit anderen Worten, er schwingt auf einer höheren Frequenz. Oft wird geglaubt, ein Diamant mache einen immun gegen Gifte und Wahnsinn. Im Hinblick auf die Gesundheit wurde von einem Diamanten geglaubt, er heile die meisten Krankheiten. Einst wurde in Indien der Koh-I-Noor in Wasser getaucht und darin herumgeschwungen mit der Absicht, einige seiner Eigenschaften dem Wasser mitzuteilen. Da die Person, die den Diamanten

150. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

hielt, nicht unumgänglich vorher die Hände wusch, wurden dann ohne Zweifel manche »Eigenschaften« so mitgeteilt! Das sich ergebende schmutzige Wasser gab man dem Patienten zu trinken, und derart war der Glaube im Indien jener Tage, daß oft eine Heilung bewirkt wurde. Es wird auch als sicher angenommen, daß Diamanten sehr wirksam dazu beitragen, jemanden die Gunst der Dame seiner Wünsche erlangen zu lassen, im besonderen, wenn der Diamant in einen Nerzmantel eingewickelt ist. Aber das ist natürlich bloß Hörensagen.

**EMERALD (SMARAGD):** Ein grüner Smaragd hat den Ruf, Augenleiden heilen zu können, und durch die Zeitläufe hindurch gelangten die Menschen zu dem unbedingten Glauben an die Kraft des Smaragds, Krankheiten des Auges zu überwinden. Es fiel irgendeinem Wahrsager oder Hexer oder Priester (sie sind alle weitgehend das Gleiche) ein, daß der Smaragd dann, wenn er Augenkrankheiten zu heilen vermochte, auch den bösen Blick abwehren konnte. Und so trug es sich zu, daß Smaragde um den Hals getragen wurden mit dem Gedanken, wenn ein vom bösen Blick besessener Mensch solch einen Träger ansähe, würde aller böse Einfluß abgewehrt und auf das böse Auge zurückgestrahlt mit einmalig unheilvollen Ergebnissen für das letztere. Es gibt im Osten viele Zeugnisse dafür, daß Smaragde tatsächlich bei der Erleichterung von Augenkrankheiten halfen.

**GARNET (GRANAT):** Das ist ein Stein, der jetzt offenbar nicht sehr volkstümlich ist, aber einst wurde er in der Hoffnung getragen, den Träger vor Hautkrankheiten und Gefahr zu schützen. Er mußte in tatsächlicher Berührung mit dem Körper getragen werden und anstatt ihn, wie gegenwärtig, in Ringen zu benutzen, wurde er in eine kleine Fassung gesetzt und um den Hals getragen, gewöhnlich so angeordnet, daß er über dem Herzen lag. Wenn die Gefahr einer Krankheit bestand, pflegte ein an seinen Träger akklimatisierter Stein stumpf und glanzlos zu werden. **148**

Sowie die Gefahr oder Krankheit abnahm, kehrte dem Stein sein ursprünglicher Glanz zurück. Gegenwärtig tragen in Europa die Menschen Granate in dem Glauben, daß der Stein ihnen Beständigkeit in der Liebe verleiht.

**JADE:** Viele Leute denken an Jade als an einen grünen Stein, aber man kann Jade in einer ganzen Anzahl verschiedener Schattierungen bekommen. Sie kann zum Beispiel fast klar sein oder gelb oder von vielerlei Grüntönen, blau oder sogar schwarz. Jade ist ein Stein, der von solchen, die eine derartige

151. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Fertigkeit besitzen, geschnitzt und bearbeitet werden kann. Vor dem Kommunismus verarbeiteten die Chinesen Jade zu sehr schönen Ornamenten und Statuen. Der chinesische Geschäftsmann vorkommunistischer Tage pflegte die Hände in seinen Ärmeln zu halten. Wenn Sie sich erinnern, sie hatten sehr weite Ärmel, und oft behielt ein schlauer Geschäftsmann seine Hände innen in den Ärmeln und umfaßte einen Talisman aus Jade. Er pflegte die Jade zu bitten, ihn in einen gewinnbringenden geschäftlichen Handel zu führen. Im medizinischen Sinne wird festgestellt, daß eine grüne Jade durch ihre besondere Schwingung Wassersucht und ähnliche, sich auf das Harnsystem beziehende Nöte heilen konnte.

**JET:** Jet ist ein schwarzer Stein. Sein richtiger Name ist Gaggitis. Er ist ein Stein, der zur Zeit der Druiden auf den britischen Inseln von besonderer Wichtigkeit war. Ein Jetmesser wurde für die druidischen Opfer in Stonehenge benutzt. In Irland, besonders an der Westküste, wo der wilde Atlantik wider die großen Felsen schlägt, wird sogar zur gegenwärtigen Zeit die Frau des Fischers ein kleines Stück Jetstein verbrennen, während sie für seine sichere Rückkehr aus den Gefahren der aufgerührten See betet. Vor der Zeit der Zahnärzte benutzten die Leute pulverisierten Jet, der rund um einen schmerzenden Zahn gelegt wurde. Wahrscheinlich verschaffte die Schärfe des Pulvers ihnen etwas anderes zum Darandenken, aber offensichtlich bewirkte es Heilung von Zahnweh! Es heilte auch Kopfweh und Leibweh.

**LAPIS LAZULI:** Das ist ein Stein mit besonderer Geschichte in Ägypten und Indien. Viele Plaketten wurden auf Lapislazulizylindern eingezeichnet und vermittelten hohes esoterisches Wissen. Lapislazuli war als einer der heiligen Steine bekannt, einer der Steine, die bei der Durchführung der Höheren Mysterien gebraucht wurden. Er war heilig wegen seiner Schönheit, aber im medizinischen Sinne wurde von ihm behauptet, er wende Mißfälle und Fehlgeburten ab.**149**

**ONYX:** Dieser wird im Osten als Unglückstein angesehen. Er ist eine Einladung an diejenigen, die vom bösen Blick besessen sind, und offenbar pflegt es ein recht gutes Verfahren zu sein, einen Stein dieses Typs zu verkleiden und ihn etwas anderem gleichsehen zu lassen oder ihn in etwas anderes einzubetten und ihn dann seinem Feind mit der Überzeugung zu geben, daß der arme Wicht mehr bekäme als er erwartete.

**OPAL:** Das ist ein weiterer Stein, der sehr unheilvoll ist. Der rauchige Stein, der weitgehend in Australien geschürft wird, hatte oft schlechte Einflüsse, und

152. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

der Okkultist konnte bösartige Ausstrahlungen entdecken. Manche Menschen machen geltend, Opale seien außerordentlich gut für solche, die an Augenkrankheiten leiden, aber wenn man so glücklich ist, einen schwarzen Opal zu erlangen, der doch noch hell genug ist, so daß man die rubinroten »Leuchtfeuer« darin sehen kann, dann kann von demselben erachtet werden, daß er ein Glücksbringer ist, und einem bemerkenswert scharfe Sehkraft verleiht.

**RUBIN:** Von diesem Stein wird behauptet, er beschütze einem vor aller Art ansteckender Krankheiten. Es wird erklärt, Rubine verhüten, daß man Beulenpest, typhusartige und andere Seuchen bekommt. Wie im Falle von Diamanten wurde der bessere Typ Rubin im Wasser herumgeschwungen oder sogar eine Zeit lang im Wasser gelassen, und dann wurde dem Patienten das Wasser zu trinken gegeben, wenn er an Darmschmerzen litt. Es ist auch für einen an Darmkrebs leidenden Menschen bekannt gewesen, daß er einen Rubin schluckte, der »im Lauf der Natur« zurückgewonnen, gereinigt und wieder geschluckt wurde, und es wird ganz entschieden festgestellt, daß ein Fall bekannt ist, wo Krebs durch dieses Mittel angehalten wurde.

**SAPHIR:** Viele Leute verwechseln Saphire mit Türkis und Lapislazuli, aber welchen Namen Sie ihm auch immer geben, die Bemerkungen, auf die unter Lapislazuli verwiesen wird, passen auch im Falle von Saphir und von Türkis.

**TOUCH STONES (BERUHIGUNGS STEINE):** Wie Wir gesehen haben, sind Steine, ebenso wie alle anderen Stoffe, lediglich eine Masse von Molekülen in Bewegung. Die Empfindung, die einem Menschen mitgeteilt werden kann, mag zum Guten oder zum Bösen sein. Es gibt Steine, die Unglück ausstrahlen und ernste Disharmonie im Körper verursachen. Aber es gibt auch Steine, die einen ruhig werden lassen, und diese werden Beruhigungssteine (Tranquilizer Touch Stones) genannt. **150**

Vor Jahrhunderten und aber Jahrhunderten, lange vor dem Zeitalter des Aspirins, konnten die Menschen der Antike, die Eingeweihten, die Zaubermacher des Altertums, die Menschheit von ihren mannigfachen nervösen und geistigen Krankheiten heilen. Sie konnten Ruhe in die Heime der Menschen bringen. Im fernen China, in Tibet, in den heiligen Tempeln Indiens und in den großen Tempeln der Inkas, der Azteken und der Mayas formten Priester Steine in mühsamer Handarbeit, Steine, deren klug ersonnene Umrisse dem menschlichen Gehirn wohltaten, und indem sie jenes Organ mit



153. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Trost und angenehmen Gefühlsempfindungen überfluteten, beruhigten sie die Gesamtheit des menschlichen Mechanismus'. Leider wurde die Kunst, derart umrissene Steine anzufertigen, durch die Zeitalter hindurch fast ausgelöscht. Die Menschen stopften sich mit Drogen voll, um das Gefühl zu unterdrücken, weil Wir Uns in einem negativen Zyklus der Entfaltung befinden, und Drogen machen einen »negativ«. Beruhigungssteine sind wieder einmal erhältlich; ich habe solche Steine angefertigt, und ich habe das Muster urheberrechtlich geschützt, weil nur eine besondere Gestaltung die größte Behaglichkeit bietet. Ein Beruhigungsstein sollte entweder in der linken oder der rechten Hand gehalten werden, es ist unwesentlich in welcher. Der Teil mit meinem Namen sollte wider die Handfläche liegen, und der Ideograph sollte sich an der Unterseite befinden und den sorgfältig vertieften Teil nach oben schauen lassen, so daß er unter den Ballen Ihres Daumens kommt. Dann sollte Ihr Daumen lässig den Umrissen jenes vertieften Teiles folgen. Sie werden finden, daß Trost, Erleichterung und Freiheit von Sorgen sich sachte über Sie ausbreiten, Sie werden finden, daß Ihre Probleme sich auflösen wie Morgennebel vor der aufsteigenden Sonne. Sie werden finden, daß Sie so einen Seelenfrieden bekommen, wie Sie ihn nie zuvor hatten. Hier ist nicht der Platz, weitere Einzelheiten anzugeben, aber Sie mögen inzwischen meine Anzeigen gesehen haben. Es genügt zu sagen, wenn Wir die Werke der Natur benutzen wie geplant, dann können Uns die Werke der Natur zu Hilfe kommen. Steine können Uns ganz genau so viel helfen wie Früchte und Heilkräuter. Es sollte festgestellt werden, daß nur ein geeignet gestalteter Beruhigungsstein zu benutzen ist, denn die falsche Sorte kann Reizungen verursachen anstatt Ruhe. Also - Sie sind gewarnt worden.

**TÜRKIS:** Der Türkis ist sehr alltäglich in Tibet, wo es eine Brücke gibt, die »Die Türkisbrücke« heißt. Gebetsmühlen und Talismankästchen waren in Tibet gewöhnlich mit Türkissteinen verziert, weil der Türkis als ein besonders glück bringender Stein bekannt war.**151**

Er wurde in Ringe gefaßt und im Haar getragen, so daß ihr Haar am vorteilhaftesten zur Schau gestellt werden konnte, und oft war der eigentliche Rahmen mit Türkissteinen verziert. Türkise sind außergewöhnlich gut um einem verstärkte Gesundheit zu verleihen. Der Türkis ist ein Stein, der im buddhistischen Glauben geheiligt ist.**152**

### **ANHANGE C**

#### **DAS ZEUG, WAS WIR ESSEN!**

Wie jeder, der auf dieser Erde auch nur eine kurze Weile lebte, entdeckt haben wird, müssen Wir essen um zu leben, aber Wir wollten nicht leben, bloß um zu essen. Der menschliche Leib kann mit einer Fabrik verglichen werden; Stoffe werden hereingenommen und »verarbeitet« und in vielerlei Weise verändert. In Unserer menschlichen Fabrik werden Stoffe eingenommen, damit der Körper sich aufrechterhalten kann, Gewebe

155. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

reparieren, welches beschädigt oder alt geworden ist, und um die Muskeln anzutreiben, die einen umherbewegen. Es müssen auch genug Stoffe übrig gelassen werden, damit der Körper geistig und physisch wachsen kann. Menschen brauchen vier grundlegende Arten von Stoffen, damit Gewebe wachsen oder ausgebessert werden kann, und damit Knochen wachsen oder nach einem Bruch sich wieder vereinen können. Hier folgen alphabetisch die vier für das menschliche Leben ganz wesentlichen Dinge:

1. Kohlenhydrate.
2. Kohlenwasserstoffe
3. Mineralien
4. Protein

Ehe der Mensch zivilisiert wurde, - oder sich für zivilisiert hielt - war alle Menschheit vegetarisch, aber in jenen Tagen hatte der Blinddarm, dieses jetzt lästige oder verkümmerte Organ, einen sehr nützlichen Anteil am Leben des menschlichen Körpers, und da der Blinddarm eben nur ein verkümmerter Stummel ist, so sollte denn auch der Mensch nicht völlig vegetarisch leben. Vegetarier zu sein und in irgend einer Art das Äquivalent eines ausgeglichenen Essers zu sein, bedeutet, daß man die ganze Zeit über essen muß, denn man hat riesige Mengen einer rein vegetarischen Kost einzunehmen. Die Menschheit gewöhnte sich an Fleisch und fand, daß man sich durch Essen vernünftiger Fleischmengen mit weniger Obst und Gemüse einrichten konnte, und so gab es mehr Zeit, die man, vom Essen frei, anderen Dingen widmen konnte. Viele Menschen sind zu »scharf«. Das heißt, ihr Blut, ihre Säfte und Gewebe enthalten zu viel Säure, und solche Menschen trachten nach Bitterem oder Scharfem wie Zitrone, sauren Äpfeln und aller Art von Dingen, die einen scharfen, durchdringenden, sauren Geschmack haben. **153**

Das ist ein Unglück, weil solche Menschen zu viel Säure ins Blut bekommen, und das erschöpft des Blutes Aufnahmefähigkeit für Kohlendioxyde und andere Abfallgase, die ausgeatmet werden müssen. Es bedarf eines alkalischen Blutes, um Gase aufzusaugen, die zu den Lungen getragen und ausgeatmet werden müssen, wobei sie für einzuatmenden Sauerstoff Platz machen. Also - Sie alle, die gern Scharfes mögen, denken Sie daran, daß Sie dabei Ihr Sauerstoffaufnahmesystem in Unordnung bringen! Zusätzlich öffnen Sie weit Ihre Tür für Erkältungen, Brustbeschwerden, Rheumatismus und

Nervenverwirrungen. Es ist unglücklich, daß Vegetarier oft Sonderlinge und Grillenfänger werden; sie werden extrem! Es ist schon festgestellt worden, daß vegetarische Kost eine ideale Kost ist für diejenigen, die unter idealen Bedingungen leben! Wenn man Vegetarier ist und unter idealen Bedingungen lebt, die das erfordert, dann gibt es keine solchen Beschwerden wie Verstopfung, weil die Menge unbrauchbarer und grober Zellulose mit ihren hydrogogischen Eigenschaften die umfangreichen Eingeweide schmiert und beim Ausscheiden von Abfallprodukten hilft. Aber nochmals, um als rein vegetarischer Mensch zu leben, muß man mehr oder weniger allezeit essen. Verstopfung wird äußerst häufig dadurch hervorgerufen, daß das Blut zu viel Feuchtigkeit aus den Eingeweiden zieht. Zu der Zeit, in der die Abfallprodukte den absteigenden Dickdarm erreicht haben, ist in ihnen nicht mehr genug Feuchtigkeit vorhanden, um sie geschmeidig (oder »plastisch«) zu machen, so daß sie ausgeschieden werden können. Derartiger Abfallstoff haftet dann recht fest an dem haarähnlichen Futter des Dickdarms, und muskulare Zusammenziehung, genannt Peristaltik, verursacht Schmerz. Die Menschen wären weniger hartleibig, wenn sie mehr Wasser tranken.

**VITAMINE:** Vitamine sind »Lebenskräfte«. Sie sind in den vier wichtigsten Stoffen enthalten, die Wir zuvor erwähnten. Vitamine gibt es in Obst, Gemüse und Nüssen und in den meisten der natürlichen Bestandteile, die Wir essen. Diese »Lebensessenzen« sind ein entschiedenes Erfordernis, und wenn bestimmte von ihnen einem fehlen, wird man Gegenstand unangenehmer Krankheiten aller Art. Vitaminmangel ist zum Beispiel die Ursache von Beri-Beri, und in japanischen Kriegsgefangenenlagern konnte Beri-Beri oft geheilt werden, wenn sich der Patient etwas Marmite, ein äußerst wertvolles Erzeugnis, verschaffen konnte. **154**

Zur Zeit der alten Segelschiffe, vor Kühlanlagen und dergleichen, als die »hölzernen Mauern Englands« über die Meere segelten, ohne sich über die russischen Fischereiflotten wundern zu müssen, litten die Matrosen oft an Skorbut. Das ist eine durch Vitaminmangel hervorgerufene Hautkrankheit, und wenn Skorbut vernachlässigt wird, dann endet der Leidende an »Dahinschwinden«, seine Gesundheit wird immer schlechter, und schließlich stirbt er. Es fängt als Hautkrankheit an, schafft sich dann Bahn nach innen und wirkt auf verschiedene Organe ein. In den Tagen jener Segelschiffe nahmen

157. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

englische Matrosen Limonensaft an Bord, weil Limonensaft vitaminreich war, und dieser Limonensaft wurde genauso ausgegeben, wie Rum ausgegeben wurde. Jener Limonensaft ist übrigens der Grund, weshalb Amerikaner die Engländer »Limeys« nennen, es geschah wegen des Limonensaftes oder der Limonenfrüchte, die an Bord britischer Schiffe verbraucht wurden. Wenn man über keine entsprechenden Vitamine verfügt, kann man die Mineralien, die so notwendig für Uns sind, nicht aufbrechen oder assimilieren. Es muß eine richtige Mischung von Vitaminen und Mineralien beibehalten werden, andernfalls werden Unsere verschiedenen Drüsen, solche wie Endokrinen, nicht richtig arbeiten, dann fehlen den Menschen Hormone, Testron, sie werden steril - impotent! Sie werden reizbar und werden Opfer verborgener Beschwerden aller Art. Hier folgen einige der wichtigsten Vitamine:

**VITAMIN A:** Wir hängen sehr stark von Vitamin A ab, das ein in Fetten und Ölen löslicher Stoff ist. Es hilft, die Haut in einem geeigneten geschmeidigen und nicht brechenden Zustand zu erhalten. Es hilft, Infektionen durch Hautabschürfungen zu verhüten und ist von äußerst nützlicher Mitwirkung beim Überwinden von Harnkrankheiten. Ein weiterer Vorteil besteht darin, daß eine genügende Menge Vitamin A beim Regeln der Sauerstoffaufnahme des Gehirns von großem Nutzen ist.

**VITAMIN B1:** Vitamin B1 ist nicht säurelöslich, wird aber durch einen übermäßig alkalischen Zustand völlig zerstört. Wenn Wir also Unsere Körpersäfte nicht auf der optimalen Ebene zwischen übermäßigem Säuregrad und übermäßigem Laugenrad halten, sind Wir dabei, viele Stoffe zu zerstören, ehe sie Uns überhaupt helfen können. Vitamin B1 verhilft einem zu gutem Appetit und wirkt bei der Verdauung dessen mit, was zu essen es Uns verleitet hat. Es hilft, für entsprechenden Widerstand gegen Ansteckung zu sorgen und ist einer der wesentlichen Stoffe, wenn Wir ordentliches Wachstum bekommen sollen. **155**

**VITAMIN B2:** Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin. Es ist eine für gute Sehkraft besonders wichtige Substanz. Wenn einem dieses Vitamin fehlt, hat man immer Verdruß mit der Sicht, und viele solcher Unpäßlichkeiten können durch Achtgeben auf den Vitamingehalt des Körpers überwunden werden. Dieses Vitamin wirkt beim reibungslosen Arbeitsablauf des Ernährungskanals vom Anfang bis zum Ende mit. Es versorgt einen mit guten Verdauungskräften und befähigt einen »wie ein Scheunendrescher« zu essen. Wenn einem Vitamin B2 fehlt, kann das System kein Eisen absorbieren, und ferner

158. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

verursacht ein Fehlen dieses Vitamins heftigen Haarausfall und erschöpft so die Hilfsquellen des Körpers, daß man an Geschwüren wie Zungengeschwüren usw. leidet.

**VITAMIN C:** Vitamin C ist ein labiler Stoff. Es kann nicht sehr lange im Körper gespeichert werden. Jegliche Unausgeglichenheit löst Angriffe auf dieses Vitamin aus und veranlaßt, daß es zerstört wird, ehe es ordentlich nutzbar gemacht werden kann. Man ist genötigt, diesen Stoff jeden Tag zu sich zu nehmen, und man sollte seine Kost so anordnen, daß sie eine entsprechende Versorgung liefert. Vitamin C ist heilsam für Knochen- und Zahnwachstum, weil es dem Körper ermöglicht, Kalzium aufzunehmen, welches, wie Sie wissen, ein Erfordernis für gesunde Knochenbeschaffenheit ist. Ohne Vitamin C wird der Körper durch Kalziummangel rachitisch. Vitamin C-Mangel verursacht Atembeschwerden und kann einen für Tb. empfänglich machen.

**VITAMIN D:** Vitamin D ist ein weiteres der Vitamine, welche die Kalzium-und Phosphoraufnahme regeln und den Phosphor befähigen, zu Phosphaten zu werden. Wenn Wir also kein Vitamin D besitzen, sind Wir nicht in der Lage, den besten Gebrauch von den Mineralien zu machen, die Wir ebenfalls haben müssen, damit Unsere Körperfunktionen fortgesetzt werden können. Vitamin D ist eines der Dinge, die dem Vegetarier gewöhnlich fehlen, weil es nicht in Gemüse oder Obst vorkommt. Der grillenfängerische Vegetarier muß sein Vitamin D aus künstlichen Quellen beziehen, anstatt sich an natürliches Fleisch zu halten. Allzuviel Vitamin D wird Ihnen solch ernste Erkrankung zuziehen wie akute Depression und Durchfall; Sie sind dann unfähig, Speisen lange genug für die Darmzotten - die haarähnlichen Röhrchen in den Därmen zurückzuhalten, um die Nahrung aufzusaugen; so leiden Sie praktisch inmitten der Fülle an Aushungerung. **156**

**VITAMIN E:** Vitamin E (Wir können mit diesen Buchstaben durch das Alphabet gehen!) ist eine Substanz, die den Muskeln innewohnt und leider schnell zerstört oder ausgeschieden wird. So kommt es, daß Wir eine ausgeglichene Kost zu Uns nehmen müssen, um eine geregelte Vitamin-E Versorgung sicherzustellen. Fehlen desselben erzeugt Sterilität und Mißfälle, und wenn ein Kind geboren wird, ist es von da an behindert. Für diejenigen, die es interessiert, Sellerie und Weizenkeime sind die geeignetsten Quellen für Vitamin E. Jetzt haben Wir Unsere Vitamine behandelt, vielleicht sollten Wir

159. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

eine Bemerkung über die Mineralien machen, die für Uns notwendig sind.

**MINERALIEN:** Mineralien sind ganz wesentlich, und der überzeugte Vegetarier sollte daran denken, daß viele Mineralien in Fleisch ebensogut vorhanden sind wie in Obst und Gemüse. Demnach ergibt eine ausgeglichene Kost aus Fleisch und Gemüse und Obst eine ausgeglichenerere Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. In der idealen Welt äßen die Menschen kein Fleisch, aber Wir leben nicht unter so idyllischen Bedingungen. Wir müssen morgens aufstehen, ehe Wir wirklich zum Essen bereit sind, dann haben Wir rasch das Frühstück zu erledigen, haben Uns zu eilen, einen Bus zu kriegen; im Amt müssen Wir in einer verkrampften und unnatürlichen Stellung arbeiten. Zur Mittagessenszeit müssen Wir schnell ausgehen, etwas zu essen zu bekommen, um Uns in Gang zu halten, und in der gleichen Zeit, in der Wir eilig unser Essen erledigen, sprechen Wir mit anderen Leuten. Wir hasten zurück zum Amt, werden wieder verkrampft, und hinterher könnten Wir eine lange Heimfahrt haben, zu müde, zu mutlos, zu enttäuscht, um sich in einem geeigneten Zustand zu befinden, das Essen, was Uns vorgesetzt wird, wirklich zu verdauen. Eine wirklich vegetarische Mahlzeit sollte eine ziemlich gemächliche Angelegenheit sein, die die längste Zeit des Tages dauert, und sie kann unter Alltagsbedingungen nicht vernünftig vollzogen werden. Also - für die, die vor lauter Vegetarismus verdreht sind - sie können nur folgerichtig sein, wenn sie auf irgendeine weit entfernte Insel gehen, weg von den Verführungen, Wahnideen und Täuschungen der Zivilisation. Wenn sie hier bleiben wollen, dann wird ihnen geraten, den Pfad süßer Vernunft einzuschlagen und genügend Fleisch zu essen, um die wesentlichen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Hier folgen alphabetisch geordnet die wichtigsten Mineralien:

**CALCIUM (KALZIUM):** Kalzium ist ganz notwendig, wenn man starke Knochen und gesunde Zähne haben soll. Kalzium ist die Grundlage Unserer Knochen und Unserer Zähne. **157**

Ohne Kalzium würde man sogar nach einem leichten Kratzer bald zu Tode bluten, weil dieses Mineral dem Blut Gerinnfähigkeit verleiht. Kalzium hilft bei der Aufnahme von Vitamine D, und diese beiden wirken miteinander.

**CHLOR:** Jedermann weiß, daß Chlor ein gutes Reinigungsmittel ist. Sie können Flaschen mit diesem Stoff unter vielerlei Handelsbezeichnungen kaufen und ihn benutzen, um Ihren Abwasch und Ihre Wäsche zu erledigen. In dem menschlichen Leib ist Chlor, in begrenzten Mengen natürlich, nötig, denn der Chlor, den Wir einnehmen, säubert und desinfiziert die Körperzellen,

160. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

reinigt das Blut, hilft dem Körper, übermäßige Ansammlungen unerwünschten Fettes loszuwerden und scheidet mannigfache Unreinheiten aus, die in die Gelenke gelangen, und die einen wie eine rostige Angel knarren lassen, wenn man sie bewegt. Chlor in überwachten Mengen ist wesentlich, und wenn man eine ausgeglichene Kost zu sich nimmt, findet man, daß es in den alltäglichen Mahlzeiten, die Wir einnehmen, angemessene Chlorzufuhren gibt.

**KUPFER:** Kupfer ist notwendig, wie Wir zuvor schrieben, damit zusammen mit Chlorophyll (welch letzteres natürlich aus allem Grünzeug kommt) Eisen zu einer Form aufgebrochen werden kann, die der Körper einzunehmen und zu nutzen vermag. Wir werden Uns mit Eisen später befassen. Kupfer kann als eines der »Spurenelemente« klassifiziert werden, weil sogar eine sehr kleine Menge ausreicht, um als Katalysator zu wirken. Ein Katalysator ist das, was auf eine andere Substanz einwirken kann, ohne bei dem Vorgang unumgänglich verändert oder zerstört zu werden. Die Wissenschaft hat nicht genau herausgefunden, wieviel Kupfer erforderlich ist, aber sogar nur eine kleine Spur wird angemessen sein, und die gewöhnliche ausgeglichene Kost enthält die nötige Menge.

**JOD:** Jod ist für das richtige Arbeiten des Körpers sehr wesentlich. Jedermann weiß, daß großes Seegras jodreich ist, und eine andere geeignete Quelle sind eßbare Meeresprodukte. Vor einiger Zeit trugen die Leute Medaillons, die einen Klecks Jod enthielten, aber das war nichts weiter als eine psychologische Angelegenheit, weil Jod absorbiert werden muß, und normales Essen enthält den entsprechenden Bedarf. Jod kann Kropf heilen, denn jene Beschwerde ist lediglich eine Fehlfunktion der Schilddrüse. Jod berichtigt einen Mangel und hilft, diese Drüse zu regulieren. **158**

In vielen vom Meer entlegenen Orten leiden die in dem Ort Beheimateten an Kropf, aber es kommt tatsächlich selten vor, daß ein Mensch Kropf hat, wenn er am Meer lebt, weil sogar der Regen eine gewisse Menge Jod enthält, wenn man nicht in einem weit entfernten Gebiet lebt.

**IRON (EISEN):** Eisen ist ein weiteres Mineral. Menschen, die daran als an ein Metall denken, vergessen, daß es dennoch ein Mineral ist. Wahrscheinlich weiß jeder, daß Wir Eisen brauchen, weil Wir ohne Eisen die roten Blutkörperchen nicht herstellen können, die Unseren Blutstrom befähigen,



161. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Sauerstoff aufzunehmen. Falls Uns Sauerstoff fehlt, wird Unser Gehirn empfindungslos und stirbt schließlich. So ist Eisen ein sehr, sehr notwendiges Mineral. Wir können nicht ein paar Nüsse und Brocken hinunterschlucken und sagen, Wir hätten etwas Eisen zu Uns genommen. Das Eisen muß in einer bestimmten Form auftreten, und dann muß darauf durch Chlorophyll und Kupfer eingewirkt werden, damit es sich im Körper einer chemischen Veränderung unterziehen kann, so daß die verschiedenen Körperzellen es aufnehmen und verwenden können. Es ist interessant zu bemerken, daß die Damen mehr als ihr Teil Eisen verlangen; Die Damen brauchen etwa vier mal soviel Eisen wie ein Mann für das gleiche Körpergewicht. Das kommt daher, daß die ersteren verschiedene Erträge haben, die zu vermeiden ein Mann sehr froh ist.

**MAGNESIUM:** Magnesium ist ein Mineral, was dem Kalzium bei der Knochenbildung hilft. Wenn Uns Magnesium fehlt, sind Wir anfällig für Zahnfäule. Es ist ebensosehr ein Bedarfsstoff wie Kalzium. Magnesium hilft im Verdauungssystem, tatsächlich, wenn man durch Magenverstimmung Schmerzen bekommt (wahrscheinlich von zu vielem essen!), heilen Sie die Beschwerde, indem Sie ein paar Magnesiumtabletten nehmen. Wir brauchen eine alkalische Form des Magnesiums, und das kann passend aus Nüssen und in den meisten Obstarten bezogen werden.

**PHOSPHOR:** Wir müssen auch Phosphor zu Uns nehmen, das Zeug, wissen Sie, welches das gewöhnliche Küchenstreichholz zünden läßt. Phosphor ist ein hochgradig brennbarer Stoff. Sie mögen Versuche in einem Laboratorium gesehen haben, wobei ein Stück Phosphor aus dem Wasser genommen wurde, in dem es gewöhnlich aufbewahrt wird. Plötzlich wird es also umgesetzt, und in Gegenwart von Luft mit ihrem Sauerstoff fängt es an zu schwelen und dichten, weißen Rauch abzugeben. Phosphor hilft sehr beim Oxydieren mannigfacher Stoffe im Körper und dabei, dem Blut alkalischen Gehalt zu verleihen. **159**

Haben Wir dieses alkalische Blut nicht, dann können Wir die überschüssigen Gase wie Kohlendioxyd nicht loswerden. Falls Wir Unseren Blutstrom mit Kohlendioxyd und überschüssigem Stickstoff angehäuft haben, dann bekommen Wir ein »cyanisiertes« oder blaues Aussehen, weil Unser Blut dann an Sauerstoff ausgehungert ist. Phosphor überwindet das, indem er für Sauerstoff Raum schafft. Phosphorverbindungen sind notwendig, um die Gesundheit Unseres Nervensystems aufrecht zu erhalten. Wenn Phosphor für Nerven angewandt wird, nennt man ihn »Lecithin«, Dieses kräftigt den

weißen Stoff des Nervensystems und des Nervengewebes, der in der grauen Gehirnmasse zu finden ist. Wenn Uns also Phosphor fehlt, fehlt Uns auch Verstandeskraft. Fisch ist eine an Phosphor und Phosphaten reiche Nahrung, weshalb die Leute sagen, Fisch sei gute Nahrung für das Gehirn.

**POTASSIUM (KALIUM):** Kalium ist ein Mineral, welches sicherstellt, daß Unsere Muskeln elastisch bleiben. Wenn man ohne Kalium wäre, versagten die Zwischenrippen- und Herzmuskeln, und so ist dieses Mineral für die Aufrechterhaltung des Lebens unbedingt wesentlich. Glücklicherweise ist der alkalische Typ, den Wir brauchen, in den meisten Obst- und Gemüsearten vorhanden, und es sollte demnach keine Schwierigkeit verursachen, sich einen geeigneten Bedarf zuzulegen.

**SODIUM (NATRIUM):** Natrium der basischen Spielart ist, zusätzlich zu seiner Gebräuchlichkeit in Straßenlampen fluoreszierenden Typs, auch für menschliche Wesen von Nutzen. Natrium ist gegenwärtig eines Unserer wichtigsten Erzeugnisse. Natriummangel kann tatsächlich Zuckerkrankheit verursachen, weil sein Fehlen der Anstifter einer Lähmung der Inselchen der Bauchspeicheldrüse sein kann. Wenn diese Inselchen gelähmt werden, ist der Mensch nicht fähig, die Zucker und Fette aufzubrechen. Vielen Menschen, die an Diabetes leiden, könnte durch Einnehmen alkalischen Natriums in ihrer Kost geholfen werden. Wie man alkalisches Natrium erhält? Essen Sie Bananen, Sellerie, Salat, und eine sehr ergiebige Quelle vieler Mineralien sind Kastanien - vorzugsweise gekocht und geröstet. Wenn einem Menschen Natrium fehlt, wird ihm auch Speichel fehlen, und es tritt eine Verarmung an Galle und Bauchspeicheldrüsensäften ein.

**SULPHUR (SCHWEFEL):** Schwefel ist ein Mineral, was den Hexen von früher bekannt war. Eine Dosis Schwefel und Bimsstein pflegte bei Liebenden Wunder zu wirken. Schwefel ist sehr gut als Bluttonikum und zum In-Form-bringen. **160**

Er wurde auch Tieren gegeben, damit ihr Fell erhalten bliebe, und aus dem gleichen Grunde stäubt eine Dame manchmal Schwefelpulver in den Pelzmantel, den sie mühsam erworben hat. Der saure Typ Schwefel ist für alle Zellen des Leibes wichtig. Er ist ein Antiseptikum der Blutzellen, und er hilft, die Zellen rund um die Eingeweide zu reinigen, Ohne angemessene Versorgung mit saurem Schwefel kann man das Opfer einer unheimlichen und unangenehmen Sammlung von Hautkrankheiten werden. Schwefel hilft auch, Haare wachsen zu lassen. Dies ist nicht als gelehrte Abhandlung über Kost

163. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

aufzufassen, sondern sollte als Notizen gelesen werden, die dazu bestimmt sind, Ihnen zu helfen, Ihre eigenen Ernährungsfragen auszuarbeiten. Durch alle meine Bücher hindurch sage ich, was ich empfinde, was ich als Tatsache betrachte. Manche Leute könnten womöglich denken, »Narren laufen hinein, wo Engel aufzutreten fürchten«, aber ich weiß, was ich mache (was die meisten Menschen nicht tun!), und ich wünsche, Folgendes zu sagen: Der Mensch ist ein Tier. Der Mensch hat gewisse Tierbedürfnisse. Gegenwärtig, da Wir von der Natur abgewichen sind und in einer »zivilisierten« Welt leben, wo es alle Art unnötiger Arbeiten gibt, müssen Wir synthetische Lebensmittel, verunzerte Lebensmittel essen, Zeug, was durch Vorgänge getrieben worden ist, die viele der wichtigsten Bestandteile abtöten; Vitamine sind unlöslich gemacht worden, und eine Menge Mineralien sind »ausgefiltert«. So wollen Wir vernünftig sein; bei Unserem gegenwärtigen Entfaltungsstand mögen Wir eine gewisse Menge Fleisch essen müssen, aber Wir können dennoch Unser Gemüse, Unser Obst und Unsere Nüsse essen. Wir wollen Unsere Gesundheit nicht dadurch ruinieren, daß Wir Uns Fleisch versagen, wenn der Körper es braucht. Manche Menschen brauchen es nicht, für andere ist es wesentlich. Sie können nur »Ihr Gewissen Ihren Führer sein lassen«. Viele Leute meinen, es sei grausam, Fleisch zu essen. Russischen Wissenschaftlern zufolge, die eine Spezialausrüstung elektronischer Art benutzten, und die Sonden in arme, leidende Pflanzen eingeführt haben, kann ein Kohlkopf vor Schmerz schreien, wenn er geschnitten wird. Gelehrte in der ganzen Welt haben Forschungen nach den Reflexen und Antworten von Obst und Gemüse angestellt, und es ist entdeckt worden, daß dieselben sehr wohl Sinnesreflexe besitzen, die auf gewisse Reizmittel rückwirken. Wenn Sie logisch sein wollen: Falls Sie so absonderlich sind, daß Sie kein Fleisch essen wollen, warum wird dann Butter gegessen?<sup>161</sup>

Warum trinkt man Milch? Denken Sie an Folgendes: Um die Milch zu liefern, die Sie zu trinken bereit sind, ist einer armen, elenden Kuh heftig Hand an einen ziemlich empfindlichen Teil ihrer Anatomie gelegt worden. Jener Teil ist roh behandelt worden, um die Kuh von der Milch zu trennen - um Ihnen etwas Vergnügen zu verschaffen. Wenn Sie ein Tier des Fleisches wegen töten, wird das reinlich und augenblicklich vollzogen. Aber falls Sie die Ansicht vertreten wollen, das sei unfreundlich, nun warum wird dann eine Kuh der Tortur unterzogen, zweimal am Tag gemolken zu werden? Und wenn Sie

164. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

immer noch darauf bestehen, daß Sie keinerlei Leben vernichten wollen um zu essen, wie steht es mit all den Keimen, all den Bakterien auf einem Salat, wenn Sie ihn zerkauen? Und wie wollen Sie Ihr Gewissen befriedigen, wenn Sie ein Salatblatt anschauen, was Sie zerkaut haben, und finden einen halben Wurm? Wir wollen vernünftig sein, Wir wollen das essen, was Wir bei dem gegenwärtigen Stand oder der Höhe Unserer Entwicklung nötig haben. Wir können immer hoffen, daß Wir bei fortgesetzter Entfaltung fähig werden, auf Fleisch, synthetische Lebensmittel, Wasser mit Fluoriden darin, Luft, die verunreinigt worden ist, usw. zu verzichten und zur Natur, zu Feigenblättern und Waid zurückzugehen. Dann allein werden Wir bereit sein, von einer reinen Gemüse- und Obstkost zu leben. Andernfalls, wenn wir Sonderlinge werden, kauen Wir nicht bloß Nüsse, dann sind Wir »Nüsse«!**162**

## ANHANG D ÜBUNGEN

Darüber gibt es keinerlei Zweifel, daß Übungen und erzieherische Ordnungen ein sehr volkstümlicher Zug der Schriften vieler Autoren sind. Aus diesem Grunde dachte ich, ich sollte einige Bemerkungen anfügen um festzustellen, warum ich mich unverantwortlichen Übungen so entschieden widersetze. Viele, wenn nicht alle, der jogischen Übungen hatten ihren Ursprung im Fernen Osten, wo die Menschen solche Dinge von frühester Kindheit bis zur

165. T. Lobsang Rampa Weisheiten aus Längst vergangenen Zeiten. 1965

Zeit ihres Todes hin gelehrt werden und ausüben. Diese jogischen Übungen bilden einen recht wichtigen Teil dessen, was man das Leben des Ostmenschen unterer Klasse nennen könnte. Der höher geschulte Eingeweihte gebraucht keine jogischen Übungen, sie sind für solche Menschen nicht notwendig. Der Zweck jogischer Übungen ist, den menschlichen Körper zu disziplinieren. Wenn jemand den Stand erreicht, wo er seinen Geist disziplinieren kann, dann ist er weit über die Stufe hinaus fortgeschritten, auf der er nötig hat, seine Beine um den Hals festzuziehen, während er auf einem Daumen balanciert oder etwas dergleichen. Nach meiner wohlwogenen Meinung, die auf vielen Jahren der Beobachtung fußt, ist es für durchschnittliche westliche Männer oder Frauen mittleren Alters gefährlich, plötzlich begeistert Übungen aufzunehmen, die nur für Menschen mit sehr gelenkigem Knochenbau geeignet sind oder für solche, die seit ihren allerfrühesten Tagen geschult wurden. Für jemanden, der an verhärteten Arterien oder vielerlei anderen Zuständen leidet, ist das Aufnehmen von Übungen beides, narrhaft und leichtsinnig gewagt und kann zur ernststen Gefahr einer gesundheitlichen Beeinträchtigung führen. Durch alle meine Schriften hindurch habe ich die Gefahren unüberwachter Übungen für den Westmenschen betont. Falls Sie einige Übungen machen wollen, dann führen Sie die unter »Neck« (Hals) vorgeschlagenen aus oder ein paar einfache und gemäßigte Sachen, und betreiben Sie die Atemübungen in Anhang A. **163**

Für den unentfalteten Okkultisten ist nötig, daß er seinen Körper meistern kann, bevor er seinen Geist meistern kann, ebenso wie Kinder mit Kreiseln oder Reifen spielen mögen. Aber für diejenigen, die über solche elementaren Dinge hinaus fortgeschritten sind, sind jogische Übungen eine Zeitvergeudung. In Indien und ähnlichen Ländern ist der Schlangenmensch, der sich zu Knoten bindet, oder der einen Arm über seinen Kopf gehalten hat, bis er verkümmert ist, kein Eingeweihter, er ist eben nur ein Schlangenmensch, ein Straßenschauspieler, jemand, der vielleicht wenig Geistigkeit besitzt, jemand,

der seinen Lebensunterhalt in gleicher Weise durch Ausführen dieser Bühnenkunststücke verdienen muß, wie man Kothurngänger auf den Straßen von Großstädten und Vororttheatern sehen kann. Der wirkliche Eingeweihte gibt keine Beweise, und der wirkliche Eingeweihte gibt sich tatsächlich nicht mit solchen Übungen ab. Ich habe versucht, Sie zu warnen, wenn Sie sich also mit der Pflugstellung oder manchen dieser anderen Dinge befassen, und Sie bekommen eine Verrenkung in Ihrem Rücken, ist das Ihr eigener Fehler. Falls Sie unter Mißachtung dieser Warnung anfangen, das Kundalini zu erhöhen und können es dann nicht beherrschen, nun - Sie haben es angefangen. Meine nachdrückliche Empfehlung ist, wenn Sie mehr als achtzehn oder zwanzig Jahre alt sind, sollten Sie sich in keinerlei anstrengende Übungen oder Verrenkungen einlassen, es sei denn, Sie seien diese Dinge gründlich gewöhnt, denn es ist peinlich leicht (und peinlich zu leiden!), Muskeln zu überanstrengen, Knochen zu verschieben und allgemein Ihre Gesundheit in Unordnung zu bringen. Also - wenn Sie weise sind, unterlassen Sie diese Übungen, falls Sie nicht einen echten, östlich geschulten Okkultisten haben, der Ihnen helfen, Sie überwachen und Sie vor Leid bewahren kann. Okkultismus kann ebenso wie Religion etwas Frohes sein, wenn Wir ihm erlauben wollen, so zu sein. Aber wenn Wir ihn unnötigerweise mit aller Art wirklich dummer Sachen verwickeln, dann haben Wir Uns selbst für die Nöte verantwortlich zu machen, die sicherlich daraus erwachsen. Die in diesem Buche angegebenen Übungen, tatsächlich jede von mir angegebene Übung ist ungefährlich und gesund, außer, wenn ich Ihnen im Ton beträchtlichen Spottens sage, daß Sie sie nicht versuchen sollten, und wo ich in Wirklichkeit davon erzähle, um Ihnen zu zeigen, womit andere sich abgeben. Ich hoffe, daß Sie an diesem Buche Ihre Freude hatten, und daß es Ihnen hinfort eine Menge Hilfe, Befriedigung und Gesundheit bringt. **164**