

**EINFÜHRUNG**

**IN DIE**

**GNOSIS**

**von**

**SAMAEL AUN WEOR**

## 1. LEKTION

Im Leben sollen wir triumphieren

Wenn Sie wirklich triumphieren wollen, müssen Sie beginnen, mit sich selbst ehrlich zu sein und die eigenen Fehler erkennen. Wenn wir unsere eigenen Fehler erkennen, befinden wir uns auf dem Weg, sie zu korrigieren. Jeder, der seine Fehler korrigiert, wird unweigerlich triumphieren.

Der Geschäftsmann, der täglich die Schuld an seinen Misserfolgen auf andere schiebt und niemals seine eigenen Fehler zugibt, kann nicht triumphieren. Erinnern Sie sich, dass sich die großen Verbrecher für Heilige halten. Wenn wir ein Gefängnis besuchen können wir feststellen, dass kein Dieb oder Übeltäter sich für schuldig hält. Fast alle behaupten von sich: „Ich bin unschuldig.“ Begehen Sie nicht den gleichen Fehler, haben Sie den Mut, Ihre eigenen Fehler anzuerkennen. Dadurch vermeiden Sie noch Schlimmeres.

Wer seine eigenen Fehler anerkennt, kann ein glückliches Heim schaffen. Der Politiker, der Wissenschaftler, der Philosoph, der Religiöse usw. dem es gelingt, seine eigenen Fehler anzuerkennen, kann sie korrigieren und im Leben triumphieren.

Wenn Sie im Leben triumphieren wollen, dürfen Sie niemanden kritisieren. Wer andere kritisiert, ist ein Schwächling. Wer sich selbst von Augenblick zu Augenblick kritisiert, ist ein Koloss. Die Kritik ist unnütz, da sie den Stolz des anderen verletzt und den Widerstand des Opfers herausfordert, das sich zu rechtfertigen versucht. Die Kritik bewirkt unweigerlich eine Reaktion gegen ihren Urheber. Wenn Sie wirklich triumphieren wollen, befolgen Sie diesen Rat: Kritisieren Sie niemanden.

Der Mann oder die Frau, die zu leben verstehen ohne andere zu kritisieren, provozieren weder Widerstand noch Reaktion seitens anderer und als Folge davon bildet sich eine Atmosphäre des Erfolges und Fortschritts. Wer indes die anderen kritisiert, schafft sich Feinde. Vergessen wir nicht, dass die Menschen voller Stolz und Eitelkeit sind und dieser ihnen innewohnende Stolz eine Reaktion hervorruft (Abneigung, Hass usw.), welche sich gegen den Kritiker richtet. Daraus können wir schließen, dass ein Mensch, der andere kritisiert, unweigerlich Schiffbruch erleidet. Wer andere verbessern möchte, beginnt am besten bei sich selbst. Das ist zweckmäßiger und ungefährlicher.

Die Welt ist voll von Neurasthenikern. Der Neurastheniker ist äußerst kritisch, reizbar und unerträglich. Die Neurasthenie hat viele Gründe: Ungeduld, Zorn, Egoismus, Stolz, Hochmut usw.

Zwischen dem Geist und dem Körper gibt es einen Vermittler: das Nervensystem. Geben Sie auf Ihr Nervensystem acht. Wenn Ihr Nervensystem durch etwas, das Sie ermüdet irritiert wird, ist es besser, diese Tätigkeit zu meiden. Arbeiten Sie intensiv, aber mit Mäßigung. Denken Sie daran, dass übermäßige Arbeit ermüdet. Wenn Sie der Ermüdung nicht Rechnung tragen und mit der exzessiven Arbeit fortfahren, dann wird die Ermüdung zur Gereiztheit. Wenn die Gereiztheit krankhaft wird, dann entwickelt sie sich

zu Neurasthenie. Es ist notwendig, die Arbeit durch angenehme Pausen zu unterbrechen, damit wir die Gefahr der Neurasthenie vermeiden.

Jeder Chef, der triumphieren möchte, muss sich vor der Gefahr der Neurasthenie hüten. Der neurasthenische Chef kritisiert alles und wird unausstehlich. Der Neurastheniker verabscheut die Geduld und wird als Arbeitgeber zum Schrecken seiner Arbeitnehmer. Die Arbeiter, die unter einem neurasthenischen Chef arbeiten müssen, der ständig kritisiert, hassen letztendlich ihre Arbeit und ihren Chef. Kein unzufriedener Arbeiter arbeitet gerne. Oft scheitern die Firmen deshalb, weil ihre Arbeitnehmer unzufrieden sind und deshalb nicht effizient arbeiten.

Der Neurastheniker als Arbeiter oder Büroangestellter wird aufsässig und verliert schließlich seine Arbeit. Jeder neurasthenische Arbeitnehmer sucht die Gelegenheit zur Kritik am Chef. Jeder Chef ist stolz und eitel und es liegt auf der Hand, dass er sich beleidigt fühlt, wenn ihn seine Arbeitnehmer kritisieren. Der Arbeiter, der ständig seinen Chef kritisiert, wird letztlich auch seinen Arbeitsplatz verlieren.

Geben Sie auf Ihr Nervensystem acht. Arbeiten Sie mit Mäßigung. Erholen Sie sich auf gesunde Weise. Kritisieren Sie niemanden. Versuchen Sie, in allen Menschen das Gute zu sehen.

Übung zur Beherrschung des Zornes:

Fühlen Sie sich irritiert oder zornig? Sind Sie nervös? Überlegen Sie ein wenig, denken Sie daran, dass der Zorn Magengeschwüre verursachen kann. Kontrollieren Sie den Zorn mit Hilfe der Atmung: Atmen Sie sehr langsam (atmen Sie nicht durch den Mund, atmen Sie bei geschlossenem Mund durch die Nase) die lebensspendende Luft ein, indem Sie mental 1-2-3-4-5-6 zählen. Halten Sie dann die Luft an und zählen Sie mental 1-2-3-4-5-6. Atmen Sie jetzt langsam durch den Mund aus und zählen Sie mental wieder 1-2-3-4-5-6. Wiederholen Sie die Übung, bis der Zorn verschwunden ist.

## 2. LEKTION

Ein großer Autor vertrat die Ansicht, dass der Mensch acht wesentliche Dinge im Leben benötige: Die Gesundheit und die Erhaltung des Lebens, Nahrung, Schlaf, Geld und die durch das Geld zu kaufenden Dinge, Leben im Jenseits, sexuelle Befriedigung, Wohlergehen der Kinder und ein Gefühl der eigenen Wichtigkeit. Wir reduzieren diese acht Dinge auf drei:

1. Gesundheit
2. Geld
3. Liebe

Wenn Sie diese drei Dinge tatsächlich erwerben wollen, müssen Sie sämtliche Anweisungen dieses Kurses studieren und praktizieren. Wir zeigen Ihnen den Weg zum Erfolg.

Die Kraft des Gedankens.

Sie müssen wissen, dass eine Kraft existiert, die der Elektrizität und dem Dynamit turmhoch überlegen ist. Dies ist die Kraft des Gedankens. Wenn Sie an irgendeinen Freund denken, an ein Familienmitglied usw., sendet Ihr Gehirn Mentalwellen aus. Diese Wellen sind wie Radiowellen, sie bewegen sich durch den Raum und erreichen das Gehirn jener Person, an die wir denken. Die Wissenschaftler beginnen bereits, mit der Kraft des Gedankens zu experimentieren. Bald werden sie ein Telementometer (Instrument zum Messen der Mentalkraft einer jeden Person) erfinden. In Zukunft wird die Optik noch weiter fortschreiten und man wird ein Fotomentometer (Instrument zum Sehen und Messen der Mentalkraft, die jedes menschliche Gehirn ausstrahlt), erfinden.

Genau so wie der Mensch einen Geist hat, besitzt auch das Universum einen Geist. Es gibt einen menschlichen Geist und einen kosmischen Geist. Die Erde ist verdichteter Geist. Das ganze Universum ist verdichteter Geist. Die Wellen des Universalen Geistes sättigen den unendlichen Raum. Wenn der Baumeister ein Haus erbaut, ist der erste Schritt das mentale Projekt. Er konstruiert das Haus in seinem Verstand, zeichnet einen Plan und letztendlich erhält es eine materielle Form. So existierte jedes Ding, jedes Gebäude zuerst im Verstand. In der physischen oder materiellen Welt, in der wir leben, kann nichts bestehen, was nicht vorher in der Welt des Geistes existiert hat.

Wir müssen lernen, den Geist mit Präzision und großer Kraft zu konzentrieren und zu projizieren. Sie müssen wissen, dass die Konzentration des Geistes das Fixieren der Aufmerksamkeit auf ein einziges Ding bedeutet. Wenn Sie Ihre mentale Aufmerksamkeit auf einen fernen Freund richten, sich auf ihn konzentrieren, können Sie sicher sein, dass Ihr Gehirn starke Mentalwellen aussendet, die unweigerlich das Gehirn Ihres Freundes erreichen. Wichtig ist, dass Sie sich wirklich konzentrieren. Kein anderer Gedanke darf imstande sein Sie abzulenken. Sie müssen lernen, Ihren Geist zu konzentrieren.

Auf Grund der Tatsache, dass Sie diesen Kurs studieren nehmen wir an, dass Sie im Leben triumphieren und Gesundheit, Geld und Liebe haben möchten. Überlegen Sie ein

wenig: Lernen Sie, die Kraft des Gedankens zu lenken. Wer lernt, die Kraft des Gedankens zu lenken, geht mit absoluter Sicherheit dem Triumph entgegen wie der Pfeil, der in der Hand des Meisters im Bogenschießen ins Schwarze trifft. Denken Sie daran, dass die Welt ein Produkt des Geistes ist. Auch Sie selbst sind ein mentales Produkt. Sie können sich total ändern, wenn Sie die Kraft des Gedankens gebrauchen. Der Arme und Elende ist in diesem Zustand, weil er so sein möchte und auf Grund seiner Denkweise unfähig ist, eine Änderung herbeizuführen. Der Reiche und Mächtige ist in dieser Situation, weil er sie durch den Verstand schuf. Jeder ist das, was er durch die Kraft des Geistes sein will. Jeder projiziert in die Welt des Kosmischen Geistes das was er ist und was er sein möchte. Die mentalen Ideen verdichten sich physisch und so haben wir in der Praxis unser reiches oder elendes, glückliches oder unglückliches Leben. Alles hängt von der Art der mentalen Projektionen ab, die sich verdichteten. So wie die Wolke zu Wasser kondensiert und das Wasser sich zu Eis verdichtet, so verhält es sich auch mit der Mentalkraft. Zuerst gibt es Wolken (Projekte), dann Wasser (Umstände, Entwicklung des Projektes) und schließlich das harte Eis (ein in konkrete Tatsachen umgewandeltes Projekt). Wenn das Projekt gut und mit entsprechender Kraft erstellt wurde, wenn die Tatsachen oder deren Entwicklung sowie die Umstände äußerst günstig waren, kann das Resultat nur der Sieg sein. Die perfekte Verdichtung des Projektes ist der Sieg.

Es gibt folgende drei grundlegende Faktoren für den Triumph eines Projektes:

1. Mentalkraft
2. Günstige Umstände
3. Intelligenz.

Mentalkraft.

Ohne Mentalkraft ist die Kristallisation eines Projektes (kommerziell usw.) unmöglich. Unsere Schüler müssen lernen, mit der Mentalkraft entsprechend umzugehen. Zuerst jedoch ist es erforderlich, dass der Schüler lernt, seinen physischen Körper zu entspannen.

Entspannungsübung:

Es ist unerlässlich zu lernen, wie man den physischen Körper entspannt, um die perfekte Konzentration des Gedankens zu erreichen: Wir können uns in einem bequemen Sessel sitzend oder auf dem Rücken liegend entspannen (die Fersen berühren sich dabei, die Arme liegen locker entlang des Körpers). Von diesen beiden Positionen ist die zweite (Rückenlage) die günstigere.

Stellen Sie sich vor, dass Ihre Füße ganz durchlässig sind und aus ihnen eine Gruppe winziger Zwerge herauskommen. Stellen Sie sich vor, Ihre Waden sind voll von kleinen verspielten Wichtelmännchen, die nacheinander heraustreten. In dem Maße, in dem die Zwerge herauskommen, werden die Muskeln flexibel und elastisch. Fahren Sie dann mit den Knien fort, machen Sie die gleiche Übung. Dann folgen die Schenkel, die Sexualorgane, der Bauch, das Herz, die Kehle, die Gesichts- und Kopfmuskeln, wobei

Sie sich immer vorstellen, dass diese kleinen Wichtelmännchen aus jedem einzelnen dieser Körperteile herauskommen und die Muskeln völlig entspannt zurücklassen.

Konzentration der Gedanken:

Wenn der Körper völlig entspannt ruht, wird die Konzentration des Gedankens leicht und einfach. Konzentrieren Sie sich auf das Geschäft, welches Sie planen. Stellen Sie sich das ganze Geschäft und die darin involvierten Personen lebendig vor. Identifizieren Sie sich mit diesen Personen. Sprechen Sie, als ob Sie diese Personen wären, sagen Sie mental, was Sie von ihnen hören möchten. Vergessen Sie sich selbst und vertauschen Sie Ihre menschliche Persönlichkeit gegen die menschliche Persönlichkeit dieser Personen, handeln Sie so, wie Sie es von diesen Personen wünschen. So bilden Sie kraftvolle Gedankenwellen, die den Raum durchdringen und das Gehirn der in das Geschäft involvierten Personen erreichen. Wenn Ihre Konzentration vollkommen ist, wird der Triumph keineswegs ausbleiben.

Das Gesetz des Karma.

Dieses Gesetz ist im Osten bekannt. Millionen von Menschen auf dieser Welt kennen es, da es sich um ein Universales Gesetz handelt. Dieses Gesetz wirkt im ganzen Universum. Wenn Sie die Kraft des Gedankens schlecht anwenden, wird das Karmagesetz auf Sie fallen und Sie werden fürchterlich bestraft werden.

Die mentale Energie ist ein Geschenk Gottes und darf nur für gute Zwecke und in guter Absicht verwendet werden. Es ist richtig, dass der Arme seine wirtschaftliche Situation zu verbessern sucht, aber es ist nicht richtig, die Mentalkraft zum Schaden anderer Personen zu gebrauchen. Bevor Sie eine mentale Übung beginnen, um die Verwirklichung eines Projektes herbeizuführen, überlegen Sie gut und meditieren Sie. Sollten Sie die Mentalkraft zum Schaden anderer verwenden, ist es besser, die Übung zu unterlassen, da der schreckliche Strahl der Kosmischen Justiz Sie unweigerlich wie ein Rachestrahl treffen würde.

Günstige Umstände.

Der Gedanke und die Handlung müssen vereint marschieren. Die Kristallisation eines Projektes ist nur dann möglich, wenn die Umstände günstig sind. Lernen Sie, günstige Umstände für Ihre Geschäfte festzulegen. Der große Psychologe Freud sagte, dass alles, was der Mensch in seinem Leben macht, auf zwei fundamentale Ursachen zurückzuführen sei:

1. Der sexuelle Impuls.
2. Der Wunsch, bedeutend zu sein.

Jedes menschliche Wesen bewegt sich unter einem sexuellen Impuls. Jeder Mensch möchte anerkannt werden. Niemandem gefällt es, gering eingeschätzt zu werden. Wenn Sie sich mit günstigen Umständen für die Durchführung Ihrer Geschäfte umgeben

wollen, müssen Sie die guten Eigenschaften der anderen anerkennen. Stimulieren Sie die guten Eigenschaften des Nächsten, demütigen Sie niemanden, behandeln Sie niemanden geringschätzig. Es ist notwendig, jeden bei seiner Arbeit, seiner Tätigkeit oder in seinem Beruf zu ermuntern. Durch Wertschätzung und Ermutigung können wir bei allen Personen, die mit uns in Verbindung sind Begeisterung erwecken. Lernen Sie auch, Ihre Nächsten weise zu loben, ohne aber zu schmeicheln. Die Wertschätzung gibt den Menschen neue Kraft. Seien Sie ritterlich, kritisieren Sie niemanden. So schaffen Sie eine günstige Umgebung für die Verwirklichung Ihrer Geschäfte. Die aufrichtige Wertschätzung der Verdienste des anderen ist eines der großen Geheimnisse des Erfolges.

Wir müssen die schlechte Gewohnheit aufgeben, in jedem Augenblick nur von uns zu sprechen. Wir müssen das Wort zur Stärkung und Ermutigung aller guten Eigenschaften des Nächsten anwenden. Der Schüler der Gnosis muss die äußerst schlechte Gewohnheit aufgeben, von sich selbst zu reden und ständig sein Leben zu erzählen. Der Mann oder die Frau, die nur von sich selbst sprechen, werden mit der Zeit unerträglich. Solche Menschen fallen ins Elend, da ihre Umgebung ihrer müde wird.

Sagen Sie niemals „ich“, sagen Sie immer „wir“. Der Ausdruck „wir“ hat mehr kosmische Kraft. Das Wort „ich“ ist egoistisch und verärgert die Menschen, die mit uns in Verbindung sind. Das Ich ist egoistisch. Das Ich muss aufgelöst werden. Das Ich ist der Urheber von Konflikten und Problemen. Wiederholen Sie immer: wir, wir, wir.

Übung: Jeden Morgen...

Jeden Morgen vor dem Aufstehen sprechen Sie mit Kraft und Energie: „Wir sind stark. Wir sind reich. Wir sind voll des Glückes und der Harmonie. OM, OM, OM.“ Sprechen Sie dieses einfache Gebet und Sie werden sehen, dass Sie bei allem Erfolg haben. Legen Sie große Hingabe und starken Glauben in dieses Gebet.

Übung zur Entwicklung der Mentalkraft.

Lassen Sie von der Decke Ihres Zimmers einen Seidenfaden herunterhängen. Am Ende des Fadens befestigen Sie eine Nadel. Konzentrieren Sie sich auf diese Nadel und versuchen Sie, dieselbe durch die Kraft des Gedankens zu bewegen. Die Mentalwellen können, sobald sie sich entwickeln, diese Nadel bewegen. Arbeiten Sie jeden Tag zehn Minuten an dieser Übung. Am Anfang wird sich die vom Seidenfaden herunterhängende Nadel nicht bewegen. Mit der Zeit werden Sie aber feststellen, dass die Nadel zu schwingen beginnt und sich schließlich stark bewegt. Diese Übung dient der Entwicklung der Mentalkraft. Denken Sie daran, dass die mentalen Wellen sich im Raum fortbewegen und von einem Gehirn zum anderen gelangen.

### 3. LEKTION

Der große Anwalt José M. Seseras sagte folgendes: „Es gibt weder Glück noch Unglück, weder Erfolg noch Misserfolg; alles ist Vibration des Äthers. Wenn man die Handhabung der Tattwas lernt, können alle Angelegenheiten im Leben günstig gelöst werden.“

Sie benötigen ein präzises, exaktes System, um Geld zu erwerben - ein wissenschaftliches System, das niemals versagt. Sie müssen die günstigen Umstände nutzen können, um die Kristallisation all Ihrer Projekte (kommerzieller Art usw.) zu erreichen. Erinnern Sie sich: Tattwa ist Vibration des Äthers. In der heutigen Zeit des Radios, des Fernsehens und der ferngelenkten Raketen wäre es absurd, die Vibration des Äthers in Abrede zu stellen. Ein großer Weise sagte: „Das Leben wurde aus der Strahlung geboren, besteht durch die Strahlung fort und erlöscht durch ein Ungleichgewicht der Schwingung.“

Sie haben das Recht zu triumphieren. Der Geist muss die Materie besiegen. Wir können das Elend nicht hinnehmen. Denken Sie daran, dass das Elend den gescheiterten Geistern eigen ist. Wenn der Geist die Materie besiegt entsteht Licht, Glanz, der vollkommene Triumph in wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und geistiger Hinsicht.

Es ist notwendig, dass Sie das Gesetz der Universalen Schwingung kennen. Das Studium der Tattwas ist äußerst wichtig. Tattwa (dieser Ausdruck stammt aus dem Indischen) ist die Vibration des Äthers. Dabei behaupten Wissenschaftler, dass es keinen Äther gibt und das einzig Reale das Magnetfeld sei. Genau mit der gleichen Gültigkeit könnten wir sagen, dass die Materie nicht existiert und das einzig Reale die Energie ist. Dies ist lediglich eine Frage der Wortwahl oder Ausdrucksweise. Das Magnetfeld ist der Äther.

„Alles kommt vom Äther, alles kehrt zum Äther zurück.“

Sir Oliver Lodge, der große britische Wissenschaftler, sagt: „Es ist der Äther, der durch die verschiedenen Änderungen seines Gleichgewichtes alle Phänomene des Universums verursacht, vom unfassbaren Licht bis zu den unglaublichen Massen der Welten.“

Prana.

Prana ist die kosmische Energie. Prana ist Schwingung, elektrische Bewegung, Licht und Wärme, universaler Magnetismus, Leben. Prana ist das Leben, das in jedem Atom und in jeder Sonne pulsiert. Prana ist das Leben des Äthers. Das Große Leben, d. h. Prana, verwandelt sich zu einer intensiv blauen, sehr göttlichen Substanz. Der Name dieses Stoffes ist Akascha. Akascha ist eine wundervolle Substanz, die den ganzen unendlichen Raum ausfüllt und zu Äther wird, wenn sie sich verändert. Es ist interessant zu wissen, dass der Äther, wenn er sich verändert, sich seinerseits zu dem umwandelt, was Tattwas genannt wird.

Das Studium der Vibrationen des Äthers (Tattwas) ist unerlässlich. Erinnern Sie sich daran, dass die Geschäfte, die Liebe, Gesundheit usw. durch die kosmischen Vibrationen gelenkt werden. Wenn Sie die Schwingungsgesetze des Lebens kennen, wenn Sie die

Tattwas kennen, können Sie viel Geld erwerben. Denken Sie daran, dass das Geld an sich weder gut noch schlecht ist; alles hängt davon ab, wie Sie das Geld verwenden. Wenn Sie es für gute Zwecke nützen, ist es gut; verwenden Sie es zum Schlechten, ist es schlecht. Erwerben Sie viel Geld und verwenden Sie es zum Guten der Menschheit.

Es gibt 7 Haupttattwas, deren Handhabung Sie lernen müssen, um im Leben zu triumphieren. Sie müssen ein Sieger sein. Kein Gnostiker darf im Elend leben. Sie müssen die Namen der sieben Tattwas kennen. Ihre Namen werden durch Sanskritwörter bezeichnet. Vielleicht kostet es Sie einige Mühe, diese Namen zu lernen, aber denken Sie daran, dass sich diese Mühe lohnt um im Leben zu triumphieren.

Namen der Tattwas.

Akascha ist das Prinzip des Äthers. Vayu ist das ätherische Prinzip der Luft. Tejas ist das ätherische Prinzip des Feuers. Prithvi ist das ätherische Prinzip der Erde. Apas ist das ätherische Prinzip des Wassers. Es gibt auch zwei verborgene Tattwas, die Adi und Samadhi heißen und während der Morgendämmerung vibrieren. Sie eignen sich besonders für die innere Meditation (mit diesen Tattwas erreicht man die Ekstase oder Samadhi). Über diese Tattwas wollen wir jetzt nicht sprechen, da sie nur für fortgeschrittene Schüler von Nutzen sind.

Zeitlicher Ablauf der Tattwas.

Die Schwingung der Tattwas beginnt mit Sonnenaufgang. Innerhalb eines Zeitraumes von zwei Stunden vibriert jedes Tattwa jeweils 24 Minuten. Das erste Tattwa ist Akascha, dann folgen nacheinander Vayu, Tejas, Prithvi, Apas. Nach zwei Stunden vibriert erneut Akascha und der Schwingungsablauf der Tattwas wiederholt sich in der gleichen Reihenfolge. Die Tattwas vibrieren Tag und Nacht. Es ist daher notwendig, die Stunde des Sonnenaufganges zu wissen. Astrologische Jahrbücher (und einige Lokalzeitungen) geben die Stunde des Sonnenaufganges der verschiedenen Orte an.

Eigenschaften der Tattwas.

Akascha: Ist für die Meditation günstig. Wir empfehlen Ihnen, zu dieser Stunde viel zu beten. Vereinbaren Sie keine geschäftlichen Termine und keine Verabredungen der Liebe zu dieser Stunde, da es unweigerlich einen Misserfolg gibt. Dieses Tattwa bringt uns dazu, schwerwiegende Fehler zu begehen. Wenn Sie in diesem Zeitraum arbeiten, müssen Sie sehr auf der Hut sein (Künstler dürfen während des Tattwas Akascha nicht arbeiten). Alles, was man bei Akascha beginnt, wird ein Misserfolg. Akascha ist das Tattwa des Todes.

Vayu: Alles was mit Geschwindigkeit oder Bewegung zu tun hat entspricht Vayu, dem Prinzip der Luft. Die Winde, die Luft, der Luftverkehr usw. haben Bezug zu Vayu. Während dieses Zeitabschnittes sprechen die Menschen gerne schlecht über Andere, neigen zum Betrügen, Stehlen usw. Im Allgemeinen passieren auch Unfälle im Flugverkehr während dieser Zeit. Auch Selbstmorde werden durch dieses Tattwa

gefördert. Wir raten, während dieses Tattwas nicht zu heiraten, da Ihre Ehe nur von kurzer Dauer sein würde. Alle Arten von schnellen, einfachen Geschäften gehen in Vayu gut aus, komplizierte und langfristige Transaktionen dagegen resultieren in einem Fehlschlag. Es ist auch günstig, während dieser Zeit intellektuelle Arbeiten durchzuführen. Die großen Yogis handhaben dieses Tattwa mental auf intelligente Weise, wenn sie in der Luft schweben möchten.

Tejas: Dieses Tattwa ist heiß, da es das ätherische Prinzip des Feuers verkörpert. Während der Dauer der Aktivität dieses Tattwas empfinden wir mehr Wärme. In Tejas können Sie ein kaltes Bad nehmen ohne sich zu erkälten. Diskutieren Sie mit niemandem in Tejas, da die Folgen schwerwiegend sein können. Sie sollten Tejas nützen, um intensiv zu arbeiten. Heiraten Sie nicht in Tejas, um ständige Reibereien mit dem Ehepartner zu vermeiden. Die schrecklichsten Explosionen und Unfälle geschehen in diesem Tattwa.

Prithvi: Dieses Tattwa ist das Tattwa des Erfolges im Leben. Wenn Sie bei Ihren Geschäften triumphieren wollen, machen Sie diese in Prithvi. Wenn Sie sich einer guten Gesundheit erfreuen wollen, essen und trinken Sie in Prithvi. Ehen, die in Prithvi geschlossen werden, bedeuten ein ganzes Leben des Glücks. Jedes Fest, jede Besprechung, jedes Geschäft, jeder in Prithvi vereinbarte Termin bedeutet einen vollen Erfolg. Prithvi heißt Liebe, Wohltätigkeit, Wohlwollen.

Apas: Apas ist das Prinzip des Wassers und das Gegenteil von Tejas (Feuer). Dieses Tattwa eignet sich wunderbar für den Erwerb von Waren. Außerdem eignet es sich hervorragend für Geschäfte und Sie können viel Geld verdienen, wenn Sie dieses Tattwa zu nutzen wissen. Kaufen Sie in Apas ein Lotterielos. Reisen auf dem Wasser verlaufen bei Apas sehr gut. Regenfälle, die in Apas beginnen, sind meistens von längerer Dauer und bringen viel Wasser. Das Tattwa Apas wirkt, indem es konzentriert und anzieht.

Denken Sie daran, dass Sie den ganz genauen Zeitpunkt des Sonnenaufganges wissen müssen, um sich nach diesen Tattwas richten zu können. Tragen Sie immer eine gute Armband- oder Taschenuhr und nützen Sie die Tattwas im täglichen Leben.

Übung:

Setzen Sie sich an einen Tisch, Gesicht nach Osten, stützen Sie beide Ellbogen auf den Tisch und gehen Sie folgendermaßen vor: Verschließen Sie mit dem rechten und linken Daumen die entsprechenden Ohren. Mit den Zeigefingern bedecken Sie die Augen, mit den Mittelfingern verschließen Sie die Nasenlöcher und mit den Ring- und kleinen Fingern die Lippen. Atmen Sie langsam ein, indem Sie bis zwanzig zählen. Halten Sie den Atem an und zählen Sie von eins bis zwanzig. Atmen Sie langsam aus und zählen Sie dabei wiederum von eins bis zwanzig. Die Mittelfinger müssen von den Nasenlöchern abgehoben werden, um ein- und ausatmen zu können. Während des Atemanhaltens jedoch müssen die Mittelfinger die Nasenlöcher hermetisch verschließen. Während des Atemanhaltens müssen Sie versuchen, die Tattwas mit dem Dritten Auge zu sehen. Das Dritte Auge hat seinen Sitz zwischen den Augenbrauen. Am Anfang werden Sie nichts sehen, aber nach einiger Zeit werden Sie die Tattwas sehen und an ihren Farben erkennen

können. Akascha ist schwarz, sein Planet ist der Saturn. Vayu ist grünlich-blau und sein Planet ist der Merkur. Tejas ist rot wie das Feuer, sein Planet ist der Mars. Prithvi ist goldgelb und sein Planet ist die Sonne. Auch Jupiter wird davon beeinflusst. Apas ist weiß und seine Planeten sind die Venus und der Mond.

## 4. LEKTION

Um im Leben zu triumphieren, muss man zum Menschenfischer werden. Jesus wählte seine Jünger unter armen Fischern aus. Sie mussten die Fischerei aufgeben, um Menschenfischer zu werden. Wollt Ihr Erfolg haben, Macht, Ruhm? Hört auf diesen Rat: „Legt denjenigen Köder an die Angel, der dem Fisch zusagt.“

Sprechen Sie nicht mit anderen über die Dinge, die Sie betreffen. Ihre Angelegenheiten betreffen einzig und allein Sie. Der Mensch ist ein Egoist, leider, und will nur wissen, was ihn selbst interessiert. Wenn Sie zu Ihrem Nächsten über Dinge sprechen, die er zu hören wünscht, üben Sie auf ihn einen positiven Einfluss aus und können von ihm alles haben, was Sie benötigen. Man muss lernen, den Standpunkt des anderen zu sehen und ihm helfen, seine Konflikte zu lösen. Dabei lösen wir auch unsere Probleme. Werden Sie zu einem altruistischen, gütigen Menschen. Helfen Sie anderen mit Ihrem Rat, bemühen Sie sich, den Standpunkt anderer zu verstehen und Sie werden reichlich dafür belohnt werden. Wenn wir beginnen, den Nächsten zu verstehen, machen wir die ersten Schritte auf dem Weg des Glückes und des Erfolges.

Man muss die Funktionen des Geistes studieren und verstehen. Wer den mentalen Mechanismus versteht, ist dazu befähigt, ihn zu steuern. Viel wurde über die Mentalkraft gesprochen und es gibt viele Schulen, die die geistige Konzentration lehren. Niemand kann vernünftigerweise die Kraft des Gedankens vereinen. Diese Kraft setzt sich aus Wellen und Formen zusammen, die von einem Gehirn auf ein anderes übertragen werden. Man muss diese wunderbare Kraft entwickeln. Allerdings müssen wir dazu sagen, dass der Gedanke und die Handlungsweise kombiniert werden müssen, wenn wir im Leben triumphieren wollen. Die Konzentration des Gedankens ist großartig, wenn sie mit der Handlung intelligent kombiniert wird.

Die Mentalkraft vollbringt Wunder und Erstaunliches, wenn sie auf Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit basiert. Versuchen Sie nicht, den Nächsten zu täuschen. Verwenden Sie die geistige Konzentration nicht zur Täuschung Ihres Nächsten, da der Misserfolg für Sie nicht auf sich warten lässt. Die geistige Kraft vollbringt Wunder, wenn man sie dazu verwendet, anderen zu helfen. Indem wir anderen helfen, schaffen wir Gutes für uns selbst. Das ist das Gesetz.

Möchten Sie in einer wichtigen Sache triumphieren? Dann setzen Sie sich in einen bequemen Sessel, entspannen Sie Ihre Muskeln und konzentrieren Sie sich auf die Angelegenheit, die Sie beschäftigt. Stellen Sie sich einen vollständigen Erfolg in der Sache vor. Identifizieren Sie sich mit Ihrem Nächsten; versuchen Sie, seinen Standpunkt zu verstehen. Raten Sie ihm mental, er möge sich der Vorteile bewusst werden, die ihm aus dem mit Ihnen zu tätigen Geschäft erwachsen. Auf diese Weise dringen die Mentalwellen tief in den Geist des anderen ein und können Wunder vollbringen. Eine Stunde perfekter Konzentration reicht aus, um den Erfolg eines Geschäftes zu bestimmen.

Jeder Geschäftsmann hat das Recht, Geld zu verdienen. Was Sie jedoch verkaufen, muss von guter Qualität, nützlich und für die anderen notwendig sein. Versuchen Sie nicht, andere zu betrügen, da Sie sich dadurch nur selbst betrügen. Viele Straßenhändler ziehen durch die Straßen und bieten völlig unnütze Waren feil. Niemand hat an ihren Waren Interesse. Den Menschen gehen diese Händler geradezu auf die Nerven, wenn sie sie treffen. Der Fehler dieser Verkäufer liegt darin, dass sie nur an sich denken und nur von sich sprechen. Wenn sie lernen könnten, den Standpunkt der anderen zu sehen, würden sie unweigerlich triumphieren.

Es ist notwendig zu verstehen, dass jeder Mensch ein „Ich“ hat, welches auffallen will, welches gehört werden und auf der obersten Sprosse der Leiter sein möchte. Genau das ist die schwache Seite eines jeden menschlichen Wesens. Auch Sie haben diese Schwäche. Fallen Sie daher nicht in die gleichen Fehler der anderen. Sagen Sie niemals „Ich“. Sagen Sie immer „wir“. Wer sich selbst beherrscht, kann auch auf andere einwirken.

Legen Sie den anderen auf intelligente Weise nahe, was Sie möchten, aber sagen Sie nie „ich will“. Denken Sie daran, dass es die anderen nicht interessiert was Sie wollen. Lassen Sie die anderen die von Ihnen stammende Idee als deren eigene vorbringen. Legen Sie auf intelligente Weise die Grundlage für diese Vorbereitung. Überlassen Sie es dann den anderen, die von Ihnen stammende Idee zu entwickeln. Sie können sicher sein, dass die anderen sich glücklich schätzen, ihre Idee auszuarbeiten. Es gefällt den Menschen, sich wichtig zu machen - das ist die Schwäche des Egos. Nützen Sie diese Schwäche. Machen Sie sich selbst nie wichtig und Sie werden wichtig sein. Bemühen Sie sich, das Ich aufzulösen, und Sie werden wahrhaftes Glück finden.

Jeder Erfolg im Leben hängt von Ihrer Fähigkeit ab, mit anderen umzugehen. Es ist notwendig, den Egoismus aufzugeben und den Christozentrismus zu kultivieren. Es ist dringend notwendig, für das allgemeine Wohl tätig zu sein und es ist unerlässlich, das Ego aufzulösen und stets nur als „wir“ zu denken. Der Begriff „wir“ hat viel mehr Kraft als das egoistische „Ich“.

Alle großen Misserfolge im Leben sind die Schuld des Ichs. Wenn das Ego auffallen möchte, sich Gehör verschaffen und auf die oberste Stufe der Treppe steigen will, kommen die Reaktionen der anderen Personen und das Ergebnis solcher mentaler Reaktionen ist der Misserfolg. Erinnern Sie sich daran, dass das Ego energetischer Natur ist. Das Ich ist das Wünschen, das Ich ist Erinnerung, Furcht, Gewalt, Hass, Verlangen, Fanatismus, Eifersucht, Misstrauen usw. Sie müssen alle Schichten Ihres Geistes genau ergründen, da Sie tief im Innern das haben, was man „Ich“, „Mich selbst“, „Ego“ usw. nennt.

Wenn Sie im Leben triumphieren möchten, müssen Sie das Ich auflösen, müssen Sie alle Ihre Defekte eliminieren. Wenn Sie Ihre Defekte auflösen wollen, dann dürfen Sie diese weder verdammen noch rechtfertigen, sondern versuchen Sie, sie zu verstehen. Wenn wir einen Fehler verurteilen, verstecken wir ihn in den tiefen Schichten des Geistes. Wenn

wir einen Fehler rechtfertigen, dann verstärken wir ihn enorm. Wenn wir aber einen bestimmten Fehler verstehen, so können wir ihn vollständig auflösen.

Wenn sich das Ego auflöst, werden wir von Überfluss und Glück erfüllt. Wenn sich das Ich auflöst, drückt sich in uns und durch uns das Sein, der Reine Geist, die Liebe aus. Denken Sie daran, dass Gott, der Reine Geist, das Innere Sein eines jeden Mannes, einer jeden Frau und eines jeden Geschöpfes, aber niemals das Ich ist. Das Sein ist göttlich, ewig und vollkommen. Das Ego ist der Satan der biblischen Legende.

Das Ego ist nicht der Körper. Das Ego ist energetisch und diabolisch. Im Ego steckt die Wurzel des Elends, der Armut, des Misserfolges, der Enttäuschungen, der unerfüllten Wünsche, des gewalttätigen Verlangens, des Hasses, des Neides, der Eifersucht usw. Ändern Sie Ihr Leben jetzt. Sie müssen dringend die Notwendigkeit verstehen, alle Ihre Defekte abzubauen, um das Ego, den Satan, die Ursache aller Misserfolge aufzulösen. Wenn sich das Ego auflöst, bleibt in unserem Inneren das Sein, Gott, das Glück. Gott ist Friede, Überfluss, Glück und Vollkommenheit.

Übung:

Ein bedeutender Mann entdeckte, nachdem er sich selbst studiert hatte, dass er zwölf Defekte hatte, die ihm sehr zum Schaden gereichten. Und dieser Mann sagte sich: „So wie es unmöglich ist, zehn Hasen gleichzeitig zu jagen, da der Jäger in diesem Falle nicht einen einzigen zur Strecke bringt, so ist es auch unmöglich, meine zwölf Fehler gleichzeitig auszumerzen.“

Dieser Mann gelangte zu dem Schluss, dass es besser sei, einen Hasen nach dem anderen zu erlegen, d. h. zuerst einen Fehler auszumerzen und dann sukzessive die anderen. Der Mann entschloss sich, zwei Monate für jeden Fehler aufzuwenden. Nach Ablauf von vierundzwanzig Monaten hatte er alle zwölf Fehler aufgelöst, die ihn daran gehindert hatten, zu triumphieren. Das Ergebnis war großartig. Dieser Mann wurde zum ersten Bürger der Vereinigten Staaten. Sein Name lautete: Benjamin Franklin.

Nehmen Sie sich an diesem Mann ein Beispiel. Prüfen Sie sich und Sie werden sehen, wie viele Fehler Sie haben. Zählen Sie sie, nummerieren Sie sie. Dann widmen Sie jedem Defekt nacheinander zwei Monate, bis Sie alle eliminiert haben.

Setzen Sie sich in einen bequemen Sessel. Beten Sie zu Ihrem Inneren Gott wie folgt:

„Du, der mein wahres Sein bist, Du, der mein Innerer Gott bist, Erleuchte mich, Hilf mir, lass mich meine eigenen Fehler erkennen. Amen.“

Konzentrieren Sie sich auf diese Bitte, bis Sie der Schlaf übermannt. Versuchen Sie, alle Ihre Fehler zu entdecken. Wir raten Ihnen, die Bibel zu lesen. In den vier Evangelien finden wir das Wort des Göttlichen Meisters. Dort entdecken Sie auch die Tugenden, derer Sie bedürfen. Dort finden Sie die Tugenden, die Ihnen fehlen. Wo eine Tugend fehlt, existiert ein Defekt.

## 5. LEKTION

Das Geld.

Warum hat das Geld in unserem Leben eine derart immense Bedeutung? Hängt unser eigenes psychologisches Glück ausschließlich vom Geld ab? Alle menschlichen Wesen benötigen Nahrung, Kleidung, ein Dach über dem Kopf, das ist klar. Weshalb aber hat diese natürliche und einfache Tatsache, die selbst für die Vögel des Himmels gilt, eine derartige, ja erschreckende Bedeutung angenommen? Das Geld hat einen derart übertriebenen und unverhältnismäßigen Stellenwert angenommen, da wir psychologisch von ihm für unser Wohlbefinden abhängen. Das Geld füttert unsere persönliche Eitelkeit, verleiht uns gesellschaftliches Ansehen, bietet uns die Mittel zur Erlangung von Macht. Es wird vom Verstand für völlig andere Zwecke und Absichten benützt als jene die es in sich selbst besitzt, wie zum Beispiel die Deckung unserer unmittelbaren physischen Notwendigkeiten. Das Geld wird in psychologischer Absicht verwendet; deshalb hat das Geld eine übertriebene und unverhältnismäßige Bedeutung erhalten.

Wir benötigen Geld, um Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf zu haben; das liegt auf der Hand. Wenn sich jedoch das Geld in eine psychologische Notwendigkeit verwandelt, wenn wir es mit anderen Absichten verwenden als denjenigen, die es in sich selbst enthält, wenn wir vom Geld abhängen um Ruhm, Prestige, eine gesellschaftliche Stellung usw. zu erreichen, nimmt das Geld in unserem Geist eine übertriebene und unverhältnismäßig große Bedeutung an, und daraus resultieren Kämpfe und Konflikte um seinen Besitz.

Es ist logisch, dass es für uns notwendig ist, Geld zu erwerben, um unsere physischen Bedürfnisse (Nahrung, Kleidung, Wohnung) decken zu können. Wenn wir jedoch ausschließlich vom Geld für unser eigenes Glück und unsere persönliche Zufriedenheit abhängen, sind wir die unglücklichsten Wesen auf dieser Erde. Wenn wir zutiefst verstehen, dass der Zweck des Geldes lediglich darin besteht, uns Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf zu verschaffen, grenzen wir seine Bedeutung spontan und intelligent ein. Als Ergebnis wird für uns das Geld nicht mehr diese übertriebene Bedeutung haben, die es dann aufweist, wenn es zu einer psychologischen Notwendigkeit wird.

Das Geld an sich ist weder gut noch schlecht. Alles hängt davon ab, wie wir es verwenden. Verwenden wir es zum Guten, ist es gut. Verwenden wir es zum Schlechten, ist es schlecht.

Wir müssen die wahre Natur der Empfindung und der Befriedigung ganz genau verstehen. Der Geist, der die Wahrheit verstehen will, muss frei von derartigen Fesseln sein.

Wenn wir wahrhaftig das Denken von den Fesseln der Empfindungen und Befriedigung befreien möchten, müssen wir mit jenen Empfindungen anfangen, die uns vertrauter sind. Dort müssen wir das Fundament für das Verständnis legen. Die Empfindungen haben

ihren entsprechenden Platz und wenn wir sie in allen Schichten des Geistes zutiefst verstehen, nehmen sie nicht diese stupide Verzerrung an, die sie jetzt aufweisen. Viele Menschen glauben, dass jede Ordnung der Dinge mit der politischen Partei einhergeht, der sie angehören. Deshalb kämpfen sie immer, auf dass wir eine glückliche Welt voll des Überflusses, des Friedens und der Vollkommenheit haben. Das ist ein falsches Konzept, denn tatsächlich kann nichts derartiges bestehen, wenn wir nicht vorher individuell die wahre Bedeutung der Dinge begreifen. Der Mensch ist innerlich derart arm, deshalb braucht er Geld und die vielen Dinge, um seine Empfindungen und persönlichen Bedürfnisse zufrieden zu stellen. Wenn jemand innerlich arm ist, sucht er im Äußeren Geld und materielle Dinge, um sich zu vervollständigen und Befriedigung zu erlangen. Aus diesem Grunde haben das Geld und die materiellen Dinge einen unverhältnismäßig hohen Stellenwert erhalten und der Mensch ist bereit, jeden Augenblick zu stehlen, auszubeuten und zu lügen. Darin liegt die Ursache des Kampfes zwischen Kapital und Arbeit, zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern, zwischen Ausbeutern und Ausgebeuteten usw.

Alle politischen Veränderungen nützen nichts, wenn wir nicht vorher unsere eigene innere Armut erkannt haben. Die Wirtschaftssysteme können sich ändern, die Gesellschaftssysteme können anders werden, aber wenn wir die intime Natur unserer inneren Armut nicht zutiefst verstanden haben, wird das Individuum immer wieder neue Mittel und Wege ersinnen, um die Befriedigung seiner persönlichen Bedürfnisse auf Kosten des Friedens der anderen zu erreichen.

Es ist dringend notwendig, die intime Natur des „Mich selbst“ genau zu verstehen, wenn wir wahrhaftig innerlich reich sein wollen. Wer innerlich reich ist, ist unfähig, andere auszunutzen, ist unfähig zu stehlen und zu lügen. Wer innerlich reich ist, ist frei von den Fesseln der Empfindung und persönlichen Befriedigung. Wer innerlich reich ist, hat das Glück gefunden.

Natürlich brauchen wir Geld. Aber wir müssen unser richtiges Verhältnis zu ihm genau verstehen. Weder der Asket noch der Geizhals haben je das richtige Verhältnis zum Geld begriffen. Es geht weder um den Verzicht auf das Geld noch um dessen habgierige Anhäufung. Wie können wir aber zur richtigen Einstellung zum Geld gelangen? Wir benötigen Verständnis, um uns auf intelligente Weise über unsere materiellen Bedürfnisse klar zu werden, ohne dabei vom Geld unverhältnismäßig stark abzuhängen.

Wenn wir unser richtiges Verhältnis zum Geld verstehen, hören der Schmerz des Loslassens und das schreckliche Leid des Konkurrenzkampfes in der Tat auf. Wir müssen lernen, zwischen unseren unmittelbaren physischen Bedürfnissen und der psychologischen Abhängigkeit von den Dingen zu unterscheiden. Die psychologische Abhängigkeit von den Dingen verursacht Ausbeutung und Versklavung.

Wir brauchen Geld, um unsere unmittelbaren körperlichen Bedürfnisse zu decken. Bedauerlicherweise wird die Notwendigkeit zu Geiz. Das psychologische Ich, das seine eigene Leerheit und sein eigenes Elend wahrnimmt, misst dem Geld und den materiellen Dingen einen übertriebenen und absurden Stellenwert zu, also einen ganz anderen als

den, den sie wirklich haben. So kommt es, dass sich das Ich äußerlich bereichern will, da es innerlich armselig und miserabel ist. Das Ego will gehört werden, will den Nächsten mit Geld und materiellen Dingen beeindrucken. Heutzutage ist die Grundlage unserer Beziehung zum Geld der Geiz. Wir reden immer von Notwendigkeit, um unsere Habgier zu rechtfertigen. Die Habgier ist die geheime Ursache des Hasses und der Brutalitäten dieser Welt. Letztere nehmen sehr oft legale Aspekte an. Die Habgier ist der Grund für Kriege und alles Elend dieser Welt. Wenn wir den Geiz auf dieser Welt beseitigen wollen, müssen wir zutiefst verstehen, dass diese Welt in uns selbst ist. Wir selber sind die Welt. Der Geiz der anderen ist auch in uns selbst. Tatsächlich leben alle Individuen in unserem eigenen Bewusstsein. Die Habgier der Welt findet sich innerhalb eines jeden Einzelnen. Nur wenn die Habgier in uns stirbt, wird auch die Habgier in der Welt aufhören. Nur wenn wir den komplexen Prozess der Habgier in allen Schichten des Geistes begreifen, können wir die Große Wirklichkeit erfahren.

Übung:

1. Legen Sie sich in Form eines Sternes hin, Beine geöffnet und die Arme waagrecht zur Seite.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihre unmittelbaren physischen Bedürfnisse.
3. Meditieren Sie über jedes einzelne Bedürfnis.
4. Schlafen Sie ein, indem Sie versuchen herauszufinden, wo das Bedürfnis aufhört und die Habgier anfängt.

Wenn Ihre Übung der Konzentration und inneren Meditation richtig ist, wird Ihnen durch eine innere Vision klar, welches Ihre wirklichen Bedürfnisse sind und was Habgier ist.

Denken Sie daran, dass Sie nur durch das wahre Verständnis des Bedürfnisses und der Habgier das wirkliche Fundament für die richtigen Denkprozesse legen können.

## 6. LEKTION

Es ist notwendig, dass Sie drei Dinge im Leben haben: Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf. Wir dürfen nicht hungern: Wir brauchen Nahrung. Wir dürfen nicht schlampig gekleidet sein: Wir müssen uns gut kleiden. Es ist nicht gerechtfertigt, dass wir ein ganzes Leben Miete für eine Wohnung zahlen: Wir müssen ein eigenes, angemessenes Heim besitzen. Denken Sie über all das nach. Es ist wichtig, dass Sie die Notwendigkeit verstehen, besser zu leben, ohne in die Sünde der Habgier zu verfallen. In unserem vorhergehenden Kapitel haben wir gesagt, dass es erforderlich ist, zwischen dem Bedürfnis und der Habgier zu unterscheiden. Wir müssen also erkennen, wo die Notwendigkeit aufhört und die Habgier beginnt.

Sie müssen lernen, auf andere Menschen einen sehr guten Eindruck zu machen. Das ist eine sehr delikate Kunst. Viele Damen kleiden sich sehr gut, manchmal mit übertriebenem Luxus, stecken äußerst wertvolle Ringe an ihre Finger und dennoch, trotz allem, gelingt es ihnen nicht, andere positiv zu beeindrucken. Viele elegante Herren tragen teuerste Anzüge und fahren Autos der neuesten Modelle; dennoch haben sie oftmals keinen Erfolg, da sie nicht wissen, wie man andere Menschen positiv beeindruckt.

Der Präsident von Kolumbien, Dr. Olaya Herrera, regierte das Volk durch sein immerwährendes Lächeln; jedes Lächeln des Präsidenten repräsentierte in der Tat Millionen von Dollars. Die Männer wissen, dass das Lächeln einer Frau für uns mehr wert ist als alle Pelze und Diamanten, die sie tragen. Eine Frau mit einem gewinnenden Lächeln macht auf die Männer einen großen Eindruck. Das Lächeln der Aufrichtigkeit und der Duft der Höflichkeit können in der Geschäftswelt wahre Wunder vollbringen. Man muss aber unbedingt zwischen dem Lächeln der Aufrichtigkeit und dem mechanischen Lächeln unterscheiden. Das aufrichtige Lächeln kommt aus dem Grunde der Seele. Das mechanische Lächeln ist Heuchelei und unehrlich: Es ist eine Grimasse des Teufels.

Im Menschen gibt es zwei gegensätzliche Faktoren: Die Seele und den Teufel. Die Seele ist göttlich. Der Teufel ist böse. Jede gute Tat entspringt der Seele. Jede schlechte Tat ist des Teufels. Wenn Sie an eine Tür klopfen, damit man Ihnen öffnet, mag der Hausherr oftmals fragen: „Wer ist da?“ Sie antworten: „Ich“. Dieses Ich, dieses Mich Selbst, ist genau der Teufel in uns. Hellseher können dieses Ich wie ein flüssiges, schreckliches Wesen sehen, das im menschlichen Körper wohnt. Diese Wesenheit tritt auch während des Schlafes aus dem Körper aus und reist herum, wohin immer ihre Leidenschaften und Wünsche sie hinführen.

Die Seele ist nicht das Ich. Die Seele ist das Sein. Unterscheiden Sie zwischen Sein und Ich. Das Sein ist die Seele. Das Ich ist der Satan in uns.

Ihr Körper denkt nicht, wünscht nicht. Der Körper ist lediglich ein Anzug, eine Bekleidung. Sie denken mit dem Verstand. Der Verstand ist ein Instrument der Seele. Wenn wir indes Schlechtes tun, wird der Verstand zum Instrument des Teufels. Der

diabolische Verstand will Kriege, schafft Konflikte, Probleme, begehrt Laster, Schnaps, Ehebruch, Unkeuschheit, Habgier, Heuchelei usw.

Die Biene erfreut sich an ihrer Arbeit. Die Ameise ist glücklich, Wenn sie arbeitet. Lernen Sie, Ihre Arbeit zu genießen und daran Freude zu haben. Der Angestellte eines Geschäftes, dem seine Arbeit Freude macht, sendet mentale Wellen des Erfolges und des Fortschrittes aus. Die Verkäufe steigen, der Chef ist mit seinem Angestellten zufrieden und möchte nicht, dass dieser ihn verlässt. Bemühen Sie sich um den Erfolg des Geschäftes, in dem Sie arbeiten. Sie müssen die Zuneigung des Chefs gewinnen. Lernen Sie, aufrichtig zu lächeln. Lernen Sie, an Ihrer Arbeit Freude zu haben. Wenn Sie wollen, dass sich die Leute bei Ihnen wohlfühlen, ist es notwendig, dass Sie sich in Gesellschaft anderer wohlfühlen. Wenn Sie mit Ihrer Arbeit nicht glücklich sind, wenn Sie nicht lächeln wollen, hören Sie gute Musik. Denken Sie daran, dass Musik Wunder vollbringen kann. Auf diese Weise können Sie auch Ihren Charakter ändern. Wenn wir gute Musik hören, wenn wir längere Zeit damit verbringen, guter Musik zu lauschen, erheben wir unseren Geist auf höhere Ebenen des Bewusstseins.

Der Geist sendet Wellen aus, die sich durch den Raum fortbewegen. Diese Wellen gelangen von einem Gehirn zum anderen. Einen Beweis der Realität dieser Wellen haben wir in der Telepathie. Wie oft gehen wir durch die Straßen und plötzlich überkommt uns die Erinnerung an irgendeinen Menschen. Nicht selten begegnen wir dem Menschen, an den wir dachten: Das ist Telepathie. Die Mentalwellen jener Person erreichten uns und wir haben sie wahrgenommen.

In unserem Organismus existiert in der Tat ein drahtloses System. Die Zirbeldrüse, die sich im rückwärtigen Teil des Gehirns befindet, ist das Sendezentrum der Gedanken; das Sonnengeflecht im Bereich des Nabels ist die Empfangsantenne. Die Zirbeldrüse ist der Sitz der Seele, das Fenster Brahmas. Durch diese Öffnung tritt die Seele in den Körper ein und durch sie tritt sie aus. Die Zirbeldrüse ist ein kleines, grau-rotes Gewebe. Sie erzeugt ein Hormon, das die Entwicklung der Sexualorgane steuert. Nach der Reife degeneriert sie zu einem fibrösen Gewebe und sondert kein Sekret mehr ab. Die Zirbeldrüse ist das Sendezentrum der Gedanken und stellt für die Gelehrten ein großes Rätsel dar. Sie ist bei den großen Genies der Wissenschaft, der Kunst, Philosophie usw. entwickelt. Bei den Schwachsinnigen dagegen ist sie völlig verkümmert. Bedeutende Geschäftsleute und Menschen, die große Erfolge bei ihren Unternehmungen haben, weisen eine stark entwickelte Zirbeldrüse auf.

Die Zirbeldrüse steht in enger Beziehung zu den Sexualorganen. Von der sexuellen Potenz hängt die Potenz der Zirbeldrüse ab. Der Mann oder die Frau, die ihre Sexualenergie unklug vergeuden, haben bei ihren Geschäften keinen Erfolg, da ihre Zirbeldrüse verkümmert sich. Eine geschwächte Zirbeldrüse kann die Mentalwellen nicht kraftvoll aussenden. Das Ergebnis ist der Misserfolg.

Seien Sie auf der Hut. Vergeuden Sie Ihre sexuelle Energie nicht auf dumme Weise. Die Bibel sagt: „Du sollst nicht Unkeuschheit treiben“. Erfüllen Sie dieses sechste Gebot; haushalten Sie mit Ihrer sexuellen Energie. So stärken Sie Ihre Zirbeldrüse und werden

unweigerlich triumphieren. So können Sie Ihre Mentalwellen kraftvoll, mit Macht und Glanz aussenden. Wenn diese Mentalwellen die Empfangsantenne (den Solarplexus) der Personen, die sich mit Ihnen in Verbindung setzen erreichen, werden Sie den Erfolg haben, den Sie anstreben. Triumphieren Sie. Lächeln Sie immer voll Aufrichtigkeit. Leben Sie fröhlich. Arbeiten Sie mit Lust und Freude und die Welt gehört Ihnen; das Glück wird Ihnen überall zulächeln.

Übung vor den Spiegel:

Betrachten Sie Ihr Gesicht eingehend im Spiegel. Dann beten Sie wie folgt:

„Seele mein, du musst triumphieren. Seele mein, du musst Satan besiegen“.

„Seele mein, ergreife Besitz von meinem Geist, meinen Gefühlen, meinem Leben“.

„Verjage den Hüter der Schwelle, du musst ihn besiegen. Ergreife du ganz Besitz von mir. Amen, Amen, Amen.“

Beten Sie dieses Gebet sieben Mal und beobachten Sie im Spiegel Ihre Augen, die Pupillen, das Zentrum Ihrer Pupillen, die Linse Ihrer Augen. Stellen Sie sich dieselben vor voll von Licht, Kraft und Macht. Sie müssen mit dem Geist in das Innere Ihrer im Spiegel reflektierten Augen eindringen. Versuchen Sie, in Ihrer Vorstellung im Zentrum der im Spiegel reflektierten Augen die Schönheit Ihrer Seele zu sehen. Dabei müssen Sie mit Nachdruck

sagen: „Seele mein, ich will dich sehen, ich will dich sehen, ich will dich sehen.“

Machen Sie diese Übung täglich mit Intensität und Ausdauer jeden Abend vor dem Einschlafen. Mit dieser Übung entwickeln Sie die Hellsichtigkeit. Üben Sie täglich zehn Minuten. Das ist alles.

Hellsichtigkeit.

Es ist unerlässlich, dass Sie wissen, dass es einen sechsten Sinn gibt. Dieser sechste Sinn ist die Hellsichtigkeit. Sie hat ihren Sitz in der Zirbeldrüse. Wenn Sie die Hellsichtigkeit entwickeln, können Sie die Gedanken anderer wie ein offenes Buch lesen. Wenn Sie hellsichtig sind, können Sie die Seele der Menschen sehen. Wenn Sie hellsichtig sind, können Sie das Ego der Menschen sehen. Dann werden Sie verstehen, dass die Seele nicht das Ich ist. Das Ich ist der Satan in uns. Die Hellsichtigkeit erlaubt uns, das zu sehen, was jenseits des Todes ist. Mit den von uns vermittelten Übungen werden Sie die Hellsichtigkeit vollständig entwickeln. Sie müssen diese Übungen durchführen. Schreiben Sie uns und teilen Sie uns Ihre gesamten Eindrücke mit.

## 7. LEKTION

### Problemlösungen lernen

Im Leben wird der Mensch mit unzähligen Problemen konfrontiert. Jeder Mensch muss wissen, wie jedes einzelne dieser Probleme intelligent gelöst werden kann. Wir müssen jedes Problem verstehen. Die Lösung eines jeden Problems findet sich im Problem selbst.

Die Stunde ist gekommen, in der wir lernen müssen, wie man Probleme löst. Es gibt viele Probleme: wirtschaftliche, gesellschaftliche, moralische, politische, religiöse, familiäre usw. und wir müssen lernen, sie intelligent zu lösen. Das Wichtigste für die Lösung eines jeden Problems besteht darin, uns nicht mit ihm zu identifizieren. Man hat eine gewisse Neigung, sich mit dem Problem zu identifizieren, und aufgrund dieser Identifikation werden wir in der Tat zum Problem selbst. Als Ergebnis einer derartigen Identifikation scheitern wir bei der Lösung, da ein Problem niemals ein anderes zu lösen vermag.

Um ein Problem zu lösen, brauchen wir sehr viel Frieden und geistige Ruhe. Ein unruhiger, zu Streit neigender, verwirrter Geist kann kein Problem lösen. Wenn Sie ein schwerwiegendes Problem haben, identifizieren Sie sich nicht damit, werden Sie nicht zu einem anderen Problem. Ziehen Sie sich an irgendeinen Ort zurück, an dem eine gesunde Entspannung möglich ist - ein Wald, ein Park, das Haus eines nahestehenden Freundes usw. Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, lauschen Sie guter Musik und dann, mit einem beruhigten und entspannten Geist, in einem vollkommen friedlichen Zustand versuchen Sie, das Problem wirklich zu verstehen und denken Sie dabei daran, dass die Lösung eines jeden Problems im Problem selbst zu finden ist.

Erinnern Sie sich daran, dass es ohne Frieden nichts Neues geben kann. Sie brauchen Ruhe und Frieden, um das Problem zu lösen, welches sich Ihnen im Leben stellt. Sie müssen das Problem welches Sie lösen möchten, völlig neu überdenken. Das können Sie nur, wenn Sie Ruhe und Frieden haben. Im modernen Leben haben wir sehr viele Probleme und können leider keinen Frieden genießen. Das bereitet echtes Kopfzerbrechen, denn ohne Frieden können wir keine Probleme lösen.

Wir brauchen Frieden und müssen diese Angelegenheit gründlich studieren. Wir müssen forschen, wo der Hauptfaktor liegt, der uns den inneren und äußeren Frieden raubt. Wir müssen entdecken, was der Grund für den Konflikt ist. Die Stunde ist gekommen, wo wir in allen Bereichen des Geistes zutiefst die unendlichen Widersprüche verstehen müssen, die wir in uns tragen, denn sie sind der Hauptfaktor der Disharmonie und des Konfliktes.

Indem wir die Ursache einer Krankheit erkennen, heilen wir den Kranken. Wenn wir die Ursache des Konfliktes genau erkennen, lösen wir den Konflikt: das Resultat ist Friede.

In und um uns gibt es tausende von Widersprüchen, die Konflikte verursachen. Was in uns existiert, existiert auch in der Gesellschaft, denn die Gesellschaft ist, wie wir schon so oft gesagt haben, eine Erweiterung des Individuums. Wenn es in uns Widerspruch und Konflikt gibt, existiert das genau so in der Gesellschaft. Wenn das Individuum keinen

Frieden hat, kann ihn auch die Gesellschaft nicht haben, und unter diesen Umständen erscheint jede Friedenspropaganda in der Tat völlig wirkungslos.

Wenn wir uns eingehend analysieren, werden wir entdecken, dass in uns selbst ein konstanter Zustand der Bejahung und Verneinung existiert - was wir sein möchten und was wir tatsächlich sind. Wir sind arm und möchten Millionäre sein, wir sind Soldaten und wären gerne Generäle, wir sind nicht verheiratet und hätten gerne einen Ehepartner, wir sind Arbeitnehmer und wären nur zu gerne Chefs usw.

Der Zustand des Widerspruches gebiert Konflikte, verursacht Schmerz, moralisches Elend, bewirkt absurde Handlungen, Gewalt, Klatsch, Verleumdungen usw. Der Zustand des Widerspruches kann uns im Leben niemals Frieden bringen. Ein Mensch ohne Frieden kann niemals seine Probleme lösen. Sie müssen Ihre Probleme intelligent lösen und deshalb ist es dringend erforderlich, dass Sie dauernden Frieden erreichen. Der Zustand des Widerspruches verhindert die Lösung der Probleme; jedes Problem impliziert tausende von Widersprüchen. Soll ich das tun? Oder jenes? Wie? Wann? usw. Der mentale Widerspruch schafft Konflikte und vereitelt die Lösung der Probleme.

Wir müssen zuerst die Ursachen des Widerspruches beseitigen, um den Konflikt zu beenden. Nur so kommt Friede und dadurch die Lösung der Probleme. Es ist wichtig, die Ursache der Widersprüche zu ergründen. Es ist notwendig, diese Ursache genau zu analysieren. Nur so ist es möglich, den mentalen Konflikt zu beenden. Es ist nicht richtig, anderen die Schuld an unseren internen Widersprüchen in die Schuhe zu schieben. Die Ursachen dieser Widersprüche sind in uns selbst: es besteht ein geistiger Konflikt zwischen dem was wir sind und dem, was wir sein möchten, zwischen dem, was ein Problem ist und dem, was wir möchten, dass es sei. Wenn wir ein Problem irgendwelchen Art haben, sei es moralisch, wirtschaftlich, religiös, familiär, ein Eheproblem usw. ist unsere erste Reaktion, darüber nachzudenken, uns ihm zu widersetzen, es zu verneinen, zu akzeptieren, zu erklären usw. Wir müssen begreifen, dass man durch geistige Beklemmung, durch Widerspruch, Besorgnis und Konflikte kein einziges Problem lösen kann.

Die beste Art, auf ein Problem zu reagieren, ist die Stille. Dabei meine ich die Stille des Geistes. Diese Stille kommt dann, wenn wir nicht an das Problem denken. Diese Stille kommt, wenn wir verstehen, dass durch den Konflikt und die Widersprüche nichts gelöst werden kann. Diese Stille ist keine Gabe noch eine Begabung bestimmter Art. Niemand kann diese Stille kultivieren - sie kommt von selbst. Sie kommt, wenn wir verstehen, dass kein Problem dadurch gelöst wird, indem wir uns ihm entgegenstellen, es einfach akzeptieren, es negieren, bekräftigen oder erklären usw.

Aus der mentalen Stille wird die intelligente Handlung geboren, die intuitive und weise Aktion, die das Problem löst, auch wenn es noch so schwierig erscheint. Diese intelligente Handlung ist nicht das Ergebnis einer Reaktion, sondern ist dann möglich, wenn wir die Tatsache, die Probleme wahrnehmen, uns ihrer bewusst sind ohne sie zu bekräftigen, zu verneinen oder zu erklären. Wenn wir die Tatsache weder akzeptieren noch zurückweisen, kommt die Stille des Geistes. In der Stille erblüht die Intuition. Aus

der Stille wird die intelligente Handlung geboren, die das Problem zur Gänze löst. Nur in der mentalen Ruhe und Stille gibt es Freiheit und Weisheit.

Der mentale Konflikt ist destruktiv und zerstörerisch. Der mentale Konflikt ist das Ergebnis der entgegengesetzten Wünsche: Wir wollen und wollen nicht, wir möchten dieses und jenes. Wir befinden uns in einem permanenten Zustand des Widerspruchs und das ist tatsächlich eine Konfliktsituation. Der ständige Widerspruch, der in uns existiert, liegt im Kampf der entgegengesetzten Wünsche: Es gibt eine konstante Verneinung eines Wunsches durch einen anderen, ein Bestreben, das durch ein anderes überlagert wird. Es gibt im Menschen keinen permanenten Wunsch; jeder Wunsch ist vorübergehend. Man will eine Arbeit und hat man sie, möchte man eine andere. Der Arbeitnehmer möchte Chef sein, der Priester Bischof. Niemand ist zufrieden mit dem, was er hat. Die Welt ist voll nicht erfüllter Wünsche und möchte diese zufrieden stellen.

Das Leben ist eine absurde Folge von flüchtigen, eitlen Wünschen. Wenn wir wirklich begreifen, dass alle Wünsche im Leben flüchtig und eitel sind, wenn wir verstehen, dass der physische Körper in der Sünde gezeugt wird und seine Bestimmung letztendlich das Verfaulen im Grabe ist, entsteht aus diesem tiefen Verständnis der wahre Friede des Geistes und der Widerspruch und der Konflikt verschwinden. Nur der Geist, der im Frieden ist, kann Probleme lösen. Der Friede aber wohnt in der Stille des Geistes.

Der Widerspruch entsteht aus dem Starrsinn. Wenn sich der Verstand auf einen einzigen Wunsch festlegt, er etwas um jeden Preis wünscht, koste es was es wolle, ist es nur logisch, dass es einen Konflikt geben muss. Wenn wir zwei Personen aufmerksam beobachten, die ein Problem diskutieren, können wir feststellen, dass jede an ihrer Ansicht festhält. Jede Person möchte recht behalten und so ist es nur natürlich, dass daraus ein mentaler Konflikt entsteht. Wenn wir mit aller Entschiedenheit die Eitelkeit der Wünsche erkennen, wenn wir begreifen, dass der Wunsch die Ursache unserer Konflikte und Bitternisse ist, kehrt in uns wahrer Friede ein.

Übung:

Setzen Sie sich in einen bequemen Sessel oder legen Sie sich ins Bett, schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Inneres, studieren Sie sich selbst, erforschen Sie Ihre Wünsche und Ihre Widersprüche.

Sie müssen verstehen lernen, welches Ihre widersprüchlichen Wünsche sind, um so die Ursachen Ihrer inneren Konflikte zu erfassen. Durch die Erkenntnis der mentalen Konfliktursachen kehrt der geistige Friede ein. Praktizieren Sie diese einfache Übung jeden Tag. Es ist notwendig, dass Sie sich selbst kennen.

## 8. LEKTION

Der Alkoholismus

Der Alkoholismus: Dieses Laster hat drei genau definierte Aspekte:

- a) Einstieg
- b) Süchtigkeit
- c) Tod

Einstieg.

Manche Personen beginnen dieses schreckliche Laster als Halbwüchsige, andere in ihrer Jugend, andere im reifen Alter und einige Wenige im Alter. Es gibt viele Gründe, warum Menschen dem Laster des Alkohols verfallen. Der Halbwüchsige, der sich auf diesen schrecklichen Weg begibt, tut dies in der Absicht, als ganzer Mann angesehen zu werden; er hat eine falsche Auffassung von der Männlichkeit. Er glaubt, ein Mann zu sein heißt sich betrinken, rauchen, Geschlechtsverkehr, Ehebruch usw. Der junge Mann gelangt zum barbarischen Laster des Alkohols, da er durch Freunde dazu verführt wird oder durch seine Leiden verbittert ist. Oft ist es Enttäuschung in der Liebe oder eine schwierige wirtschaftliche Situation, die die Ursache bildet, um sich auf den fatalen Weg des Alkoholismus zu begeben. Der reife Mann, der den Weg des Alkoholikers zu gehen beginnt, tut dies wie immer, weil ihn seine eigenen Bitternisse dazu treiben: Es kann der Tod eines geliebten Menschen sein, eine Enttäuschung in der Liebe, eine Scheidung, der Verlust des Arbeitsplatzes oder des Vermögens usw.

Bei den ersten Gläsern rebelliert der Körper. Am Anfang ist der Organismus noch nicht vergiftet und es ist klar, dass er die schädlichen Stoffe des Alkohols stark ablehnt, an die er nicht gewöhnt ist. Das Erbrechen und die Übelkeit im Magen nach großen Saufgelagen sind Symptome, die der Organismus anwendet, um diese Giftstoffe loszuwerden. Die Reaktion des Körpers ist in der Regel sehr heftig, doch der schlechte Wille besteht darauf, den Organismus zu vergewaltigen und so wird das Laster fortgesetzt. Es gibt keinen Betrunkenen, der nicht seine moralische Tragödie hat. Der bereits süchtige Trinker weiß diese Tragödie sehr wohl zu verbergen. Der Trinker, der am Anfang seiner Trunksucht steht, gibt sein Problem immer zu; wenn er jedoch einsieht, dass ihn die Leute nicht verstehen, zieht er vor, darüber zu schweigen.

Süchtigkeit.

Wenn die Verteidigungsmechanismen des menschlichen Körpers besiegt sind, folgt die alkoholische Vergiftung. In dieser zweiten Phase kann sich der Organismus ohne Alkohol nicht mehr wohlfühlen. Der alkoholsüchtige Arzt kann keinen chirurgischen Eingriff ohne sein bevorzugtes Getränk durchführen. Sein Puls zittert und wenn er eine Operation durchführt, gelingt sie ihm sehr schlecht. Der Händler kann ohne Alkohol nicht mehr verkaufen, er fühlt sich unsicher, nervös und scheitert. Der Arbeiter kann ohne sein alkoholisches Getränk nicht mehr arbeiten, er fühlt sich kraftlos. Der Alkohol wird zu

einer Notwendigkeit für den vergifteten Körper. Der Süchtige trinkt und trinkt, aufgeputzt durch die geheime Triebfeder seiner moralischen Tragödie. Einige Trinker nehmen wenigstens genügend Nahrung zu sich und halten deshalb länger aus. Andere essen nichts, um so (wie sie sagen) „den Rausch nicht zu verlieren.“ Solche Trinker sterben bald. Das Essen begünstigt den gesamten Verdauungsvorgang. Fehlt indes die Nahrungszufuhr, ist der Organismus völlig schutzlos und die Folge davon ist ein rasch eintretender Tod.

Tod.

Jede Intoxikation durch Alkohol endet schließlich im Tod. Die Körperfunktionen können durch das Auftreten von Magengeschwüren, Hepatitis, Leberzirrhose oder durch irgendeine andere Erkrankung der Leber, des Magens usw. zum Stillstand kommen. Klinisch wurde nachgewiesen, dass diejenigen Trinker länger leben, die während des Trinkens Nahrung zu sich nehmen. Trinker, die während des Alkoholkonsums nichts essen, sterben früher. Der Tod eines Trinkers ist schrecklich. In den Kliniken und Krankenhäusern werden sie unglaublich nervös, da sie nichts zu trinken bekommen. Sie rufen, schreien, verlangen nach der Flasche - ihre Verzweiflung ist furchtbar. Manche sterben, indem sie Blut erbrechen, andere infolge entsetzlicher blutiger Durchfälle usw.

Psychologie des Trinkers.

Der völlig abhängige Trinker gibt für sein Laster alles aus und wenn er über nichts mehr verfügt, das er ausgeben kann, wird er zum Bettler, Dieb oder Betrüger. Im günstigsten Fall wird er ganz einfach zum zudringlichen Bittsteller um Alkohol, ein Alkoholbettler. Der Alkoholabhängige verliert jeden Begriff von Ehre, Würde, Verantwortung usw. Ihn interessiert nur eines im Leben: Trinken. Für den Trinker wird der Alkohol eine absolute, grundlegende Notwendigkeit. Das ist alles.

Die ernsten Dinge des Lebens haben für den Alkoholiker keinerlei Wert; er ist total verantwortungslos. Der Trinker ist unmoralisch im umfassendsten Sinne des Wortes. Die Würde, die Ehre, die untadelige Rechtschaffenheit, die moralische Verantwortung, das Halten des Versprechens, die Tugend usw. haben für den Alkoholabhängigen keinerlei Bedeutung. Der leidenschaftliche Alkoholiker lacht über alle diese menschlichen Qualitäten, ja, er fühlt sich allen seinen Mitmenschen turnhoch überlegen.

Maßnahmen gegen den Alkohol.

Die wirkungsvollen Maßnahmen gegen den Alkohol bestehen darin, die drei klar umrissenen Aspekte dieses schrecklichen Lasters in allen Details zu erklären. Diese drei Aspekte des Alkoholismus, nämlich Einstieg, Süchtigkeit und Tod müssen zu Hause, in der Schule, an den Universitäten, den Akademien, in den Gotteshäusern, den Logen, den Aschrams usw. gelehrt werden. Das ist der beste Weg, um einen wirksamen Feldzug gegen den Alkoholismus durchzuführen. Trockene Gesetze, die den Verkauf von Alkohol verbieten nützen nichts, da die Trinker schlaue Mittel und Wege finden, ihre berausenden Getränke im verborgenen herzustellen. Dies fügt der Gesellschaft mehr

Schaden zu als das Verbot nützt. Nur das schöpferische Verständnis kann die Menschen davor bewahren, diesem schrecklichen, schauerlichen Laster zu verfallen. Audio-visuelle Lehrbehelfe sind ein wunderbares Mittel, um das Laster des Alkohols zu bekämpfen.

Das Heim.

Die wahre Erziehung beginnt zu Hause. Trinkende Familienväter geben ihren Kindern ein sehr schlechtes Beispiel und führen ihre Kinder auf den fatalen Weg in den Abgrund. In den Heimen muss den Kindern gelehrt werden, was dieses furchtbare Laster wirklich ist und man muss ihnen die drei Aspekte dieses entsetzlichen Weges erklären. Diese Art der Unterweisung in Verbindung mit dem guten Beispiel ist fundamental, um bei der neuen Generation dem Laster des Alkohols vorzubeugen. Was man zu Hause gut lernt, vergisst man nie mehr.

Meditation und Trunkenheit.

Sie sind die beiden Gegenpole der gleichen Kraft. Die Meditation ist positiv, die alkoholische Trunkenheit ist negativ.

Der Gnostische Rosenkreuzer muss den Wein der Meditation im heiligen Kelch der Konzentration zu sich nehmen. Wir müssen uns vom negativen Aspekt fernhalten. Wir dürfen nicht in den negativen Aspekt des Geistes fallen. Das Laster des Alkohols gehört zum negativen Aspekt des Geistes. Der Alkoholiker taucht in die atomare Hölle der Natur ein und verliert sich im Abyssus. Es ist besser, den Wein der Meditation im heiligen Kelch der Konzentration der Gedanken zu trinken. Konzentrieren wir unsere Gedanken auf unseren Inneren Gott. Meditieren wir tief über ihn während vieler Stunden. So gelangen wir zum Samadhi, zur höchsten Ekstase. Wir können dann mit den Göttern Zwiesprache halten und in die Großen Mysterien der Natur eindringen. Das ist viel besser als das „Delirium tremens“ (dieses ermöglicht es dem Betrunkenen, in die atomaren Höllen der Natur einzudringen, um bei den Dämonen des Abyssus zu verweilen). Die Visionen des „Delirium tremens“ der Alkoholiker sind real. Was sie in ihren Visionen sehen, existiert auch in Wirklichkeit. Sie sehen Larven, Dämonen und schreckliche Monster, die tatsächlich in den atomaren Höllen der universalen Natur existieren. Die Betrunkenen dringen in den Abyssus ein und sehen die Wesen des Abgrundes - das sind perverse Wesenheiten, die in den atomaren Höllen der Natur leben.

Alkoholische Larven.

Jeder Mensch ist von einer atomischen Atmosphäre umgeben, welche von den Hellsehern wahrgenommen werden kann. Diese Larven leben in der vierten Dimension. Nebenbei sei gesagt, dass die moderne Physik die vier Koordinaten, die vierte Dimension, die vierte Vertikale zuzugeben beginnt. Der Alkoholiker trägt in seiner ultrasensiblen Atmosphäre alkoholische Larven, die ihn zum Laster, das ihnen ja das Leben gab, anspornen und zum Trinken verleiten. Solche Larven können nur durch den Rauch des Schwefels aufgelöst werden.

Osmotherapie.

Die Düfte in Verbindung mit der Mentalkraft stellen ein wunderbares Heilverfahren dar. Man kann Alkoholiker heilen, indem man diese zwei Elemente weise kombiniert.

Anleitung: Haben Sie einen geliebten Menschen, der Opfer des Alkohols ist? Wenn er schläft, drücken Sie seine rechte Hand mit Ihrer Rechten. Lassen Sie ihn einen herrlichen Duft riechen, Rosenöl, und sprechen Sie dann zu ihm mit ganz sanfter Stimme, als ob er wach wäre. Raten Sie ihm, erklären Sie ihm in allen Einzelheiten dieses schreckliche Laster des Alkohols. Denken Sie daran das wenn der Körper schläft, das Ego den Körper verlässt und in der vierten Dimension umherschweift. Die Worte, die Sie dem Schlafenden sagen, gelangen zum Trommelfell, gehen weiter zum Wahrnehmungszentrum des Gehirns und werden dann auf das Ego übertragen, obwohl dieses vom physischen Körper weit entfernt ist. Beim Erwachen kehrt das Ego in den physischen Körper zurück und wenn es sich auch nicht daran erinnert, was Sie gesagt haben, können Sie dennoch sicher sein, dass alles Gesagte im Unterbewusstsein des von Ihnen geliebten Menschen gespeichert bleibt. Allmählich erzeugen diese Worte ihre Wirkung und schließlich kommt der Tag, an dem der Patient vom schrecklichen Laster des Alkohols geheilt ist.

Übung:

Legen Sie sich hin und verbleiben Sie ruhig in Ihrem Bett. Strecken Sie Ihre Arme seitlich und öffnen Sie Ihre Beine, um so den fünfzackigen Flammenstern zu bilden. Entspannen Sie gut Ihre Muskeln. Der Vorgang der Entspannung ist leicht, wenn man ihn mit der Vorstellung kombiniert. (Machen Sie die Entspannungsübung die im 2. Kapitel beschrieben ist)

Mentale Entspannung:

Nach der Entspannung des Körpers ist die mentale Entspannung notwendig. Die mentale Entspannung erreicht man auch mit Hilfe der Vorstellung. Beobachten Sie alle Gedanken, die aufsteigen, alle Erinnerungen, alle Beunruhigungen usw. Studieren Sie sie, um ihren Ursprung zu erkennen. Das Studium dieser Vorgänge wird Ihnen viele Dinge enthüllen:

Sie werden Ihre Fehler, Ihre Defekte erkennen usw. So erkennen Sie auch, wie Ihr Ich, Ihr Ego arbeitet. Analysieren Sie jeden Defekt. Versuchen Sie, jeden Defekt in allen Schichten des Geistes zu verstehen. Studieren Sie jeden Gedanken, jede Erinnerung oder Emotion, die aus dem Unterbewusstsein aufsteigt. Verstehen Sie jeden Gedanken. Dann stellen Sie sich einen tiefen Abgrund vor. Schleudern Sie jeden Gedanken, den Sie studiert haben, jede Erinnerung, Beunruhigung usw. in diesen Abgrund. So wird Ihr Geist ruhig und still. In der Ruhe und Stille des Geistes können Sie den Intimo sehen und hören. Er ist der Innere Meister. Er ist Ihr Innerer Gott.

Konzentration:

Wenn der Geist zur absoluten Ruhe und Stille gelangt, können Sie sich auf den Intimo konzentrieren. Diese Konzentration geschieht mit Hilfe des Gebetes. Beten Sie zum Intimo. Versuchen Sie, mit dem Intimo zu sprechen. Erinnern Sie sich, dass das Gebet das Gespräch mit Gott ist. Sie können formlos beten, d. h. einfach mit Gott sprechen: Sagen Sie ihm mit unendlicher Liebe, was Ihr Herz fühlt. Meditation: Wer die perfekte Konzentration erreicht, kann über seinen Inneren Gott meditieren. Denken Sie über Ihren Inneren Gott nach, identifizieren Sie sich mit ihm, leben Sie in ihm.

Kontemplation:

Wer lernt, den Geist zu beruhigen, sich zu konzentrieren und zu beten, kann die perfekte Meditation üben und die Höhen der inneren Kontemplation erreichen.

Wenn wir diese Höhen erreichen, sind wir in Ekstase. Wir können mit den hehren Göttern von Angesicht zu Angesicht sprechen, die Wunder des unendlichen Kosmos studieren und mit dem Geist und der Seele durch die Unendlichkeit reisen.

In diesem Zustand der Ekstase verbleibt der physische Körper schlafend und verlassen. Jetzt verstehen Sie warum es angezeigt ist, diese Übungen in Momenten der Schläfrigkeit durchzuführen. Der Schlaf ist eine Kraft, die man nützen muss, um bewusst den Zustand der Ekstase zu erreichen.

## 9. LEKTION

### Der Universale Geist

Das gesellschaftliche Zusammenleben basiert auf den Funktionalismen des Geistes. Daher ist es angebracht, die verschiedenen Schichten des Geistes gründlich zu studieren.

Der Bereich des Denkens, in welchem der Mensch lebt, ist niemals im engen Raum des Schädels eingeschlossen, wie von vielen Unwissenden und sogar von illustren Ignoranten dieser Welt angenommen wird. Wenn ein solcher Mensch, wie manche glauben, tatsächlich existieren würde, wäre er das bedauernswerteste Geschöpf auf dieser Erde. Ein Mensch, dessen Denken in seinem Schädel eingeschlossen ist, könnte nichts sehen, nichts wahrnehmen, er wäre ein völliger Idiot und würde in der tiefsten Dunkelheit leben. Dieses bedauernswerte Wesen könnte weder die Sonne noch den Mond oder die Sterne sehen, auch nicht die Erde auf der wir leben und die Personen, die Dinge oder das Licht. Nichts Existierendes würde im Geist eines solchen Menschen wahrgenommen. Dies erklärt sich aus der Tatsache, dass der Mensch nichts wahrnehmen kann, was nicht schon vorher in seiner eigenen Mentalwelt vorhanden war.

Immanuel Kant sagt in seiner „Kritik der Reinen Vernunft“: „Das Äußere ist das Innere“. Das gesamte Universum existiert innerhalb des Kosmischen Geistes. Die mentale Sphäre eines jeden Menschen erstreckt sich über den ganzen Kosmos und erreicht selbst die am weitesten entfernten Sterne. Dies ist der Grund warum wir sehen, hören und alles Erschaffene fühlen können. Das ist auch der Grund, dass wir die unendlich fernen Sterne sehen können. Unser Denken ist nicht im Schädel eingekerkert. Unser Denken erstreckt sich über den ganzen Kosmos. Unser Denken durchdringt alles: Welten, Sonnen, Personen und Dinge, alles ist innerhalb des Denkens eines jeden Menschen.

Der Geist ist universale Energie. Der Geist vibriert und flimmert in allem Erschaffenen. Das Gehirn ist nicht der Geist. Das Gehirn ist lediglich ein Empfangszentrum, ein Büro der Radiotelegraphie, das die Botschaften des Geistes auffängt. Das Gehirn denkt nicht, was denkt ist der Geist und dieser ist nicht das Gehirn.

Die Religionen sagen, die menschliche Seele habe einen Körper aus Fleisch und Blut. Die Theosophen behaupten, dass die Seele darüber hinaus auch einen Mentalkörper besitzt. Alle Schulen des Ostens und des Westens, die sich mit dem Studium des Okkultismus beschäftigen, lehren ihre Schüler, wie man mit dem Mentalkörper umgeht. Die in den Mentalkörper eingeschlossene Seele kann sich willentlich auf andere Planeten transportieren und beobachten, was dort geschieht.

Das gesamte Universum existiert innerhalb des menschlichen Geistes. Jeder Geist wird von allem durchdrungen. Wir leben gegenseitig in der Denksphäre des anderen. Die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Probleme einer jeden Person leben in jeder anderen Person. Nichts ist von irgend etwas getrennt. Alle sind wir im Geist aller. Der Bettler lebt im Geist des Reichen und Letzterer lebt im Geist des Bettlers. Alle sind wir eingetaucht im Ozean des Universalen Geistes.

### Vorstellung und Wille.

Die beiden Pole des Geistes sind die Vorstellung und der Wille. Die Vorstellung ist weiblich, der Wille männlich. Der Schlüssel zum Erfolg findet sich darin, dass Vorstellung und Wille in harmonischer Vibration vereint sind.

### Mentale Prozesse.

Der Erfinder empfängt in seiner Vorstellung das Telefon, Radio, Automobil usw. Mit Hilfe des Willens nimmt die Idee Gestalt an, wird zur Tatsache, zu einer konkreten Realität. Die Pariser Modeschöpfer diktieren die Mode so, wie sie dieselbe in ihrer Vorstellung empfangen.

### Mentale Epidemien.

Wenn ein Mensch sowohl im Guten als auch im schlechten Sinne denkt, erreichen die aus seinem Verstand austretenden Wellen den Mentalkörper eines jeden Individuums. Die Mentalwellen pflanzen sich nach allen Seiten fort. Wenn die Wellen voll Weisheit und Liebe sind, gereichen sie allen Empfängern zum Vorteil. Wenn die Wellen voll Devotion und Verehrung der Göttlichkeit sind, bringen sie Friede und Trost allen leidenden Wesen. Vergiftete Mentalwellen schädigen den Verstand anderer. Mentalwellen des Hasses, Neides, Geizes, der Wollust, des Stolzes, der Faulheit, Völlerei usw. erzeugen mentale Epidemien. Perverse Mentalwellen vergiften mit ihrer Wirkung den Verstand der Schwachen. Die „grundlos Rebellierenden“ sind ein gutes Beispiel für mentale Epidemien. Sie haben sich zu einem schwerwiegenden Problem entwickelt. Den Grund für diese mentale Epidemie müssen wir in der falsch angewandten Vorstellung suchen. In den Kinos werden Filme über Banditen und Revolverhelden gezeigt und diese Bilder werden im Verstand der Jugend gespeichert. Väter schenken ihren Kindern Pistolen, Kriegsfahrzeuge, Spielzeugkanonen, Zinnsoldaten, Spielzeugwaffen usw. Das alles spiegelt sich kraftvoll in der Vorstellung der Kinder und der Jugendlichen wider. Dann folgen die Illustrierten mit ihren Geschichten über Diebe und Polizei, Pornozeitschriften usw. Das Ergebnis lässt nicht lange auf sich warten. Nach kurzer Zeit wird das Kind, der Jugendliche tatsächlich zu einem grundlosen Rebellen und später zu einem Dieb, zu einem professionellen Banditen, einem Schwindler usw.

### Mentale Hygiene.

Man muss mentale Hygiene dringend als vorbeugende Maßnahme praktizieren. Kultivieren Sie Weisheit und Liebe. Sie sollten täglich viel beten. Wenden Sie sich der Kunst zu: Wir empfehlen gute Musik, klassische Musik, gute Malerei, die Werke eines Michelangelo, große Opern usw. Meiden Sie Darbietungen, die den Geist schädigen: Blutrünstige Veranstaltungen wie z. B. Boxen, Freistilringen, Stierkämpfe usw. Diese Arten von Spektakel erzeugen geistige Epidemien. Achten Sie auf Ihren Geist. Erlauben Sie nicht, dass in den Tempel Ihres Geistes schlechte Gedanken eindringen. Seien Sie rein in Ihrem Denken, in Ihren Worten und Werken. Lehren Sie Ihre Kindern das Gute, Wahre und Schöne.

Ursprung des Universalen Geistes.

Die Große Göttliche Wirklichkeit entstand aus ihrem eigenen Schoß in der Morgenröte dieses Sonnensystems, in dem wir leben, uns bewegen und unser Sein haben. Die Große Wirklichkeit kennt sich selbst nicht; indem sie sich aber im lebendigen Spiegel der Großen Vorstellung der Natur betrachtet, kann sie sich selbst erkennen. Auf diese Weise schafft sie eine mentale Aktivität, eine Vibration, durch welche die Große Wirklichkeit ihre unendlichen Bilder erkennt, die im kosmischen Szenario so wunderbar erstrahlen. Diese Aktivität geht von der Peripherie zum Zentrum und heißt Universale Geist.

Alle Wesen leben eingetaucht in den unendlichen Ozean des Universalen Geistes. So leben wir alle in allem. Niemand kann sich mental abtrennen. „Die Irrlehre des Getrenntseins ist die schlimmste aller Häresien.“

Die intellektuelle Aktivität des Universalen Geistes entspringt einer zentripetalen Kraft. Bekanntlich folgt jeder Aktion eine Reaktion. Wenn nun die zentripetale Kraft im Zentrum auf einen Widerstand stößt, reagiert sie und erschafft eine zentrifugale Gegenkraft, d. i. die Kosmische Seele. Diese vibrierende Kosmische Seele ist ein Mittler zwischen dem Zentrum und der Peripherie, zwischen dem Universalen Geist des Lebens und der Materie, zwischen der Großen Wirklichkeit und ihren lebenden Abbildern.

Ein Großer Meister sagte: „Die Seele ist das Produkt der zentrifugalen Aktion und der universalen Aktivität, die durch die zentripetale Aktion der Universalen Vorstellung angetrieben wird“.

Begriffe:

Zentrifugal ist die Kraft, die versucht, sich vom Zentrum zu entfernen. Es ist die Kraft, die vom Mittelpunkt zur Peripherie strebt.

Zentripetal ist die Kraft, die vom Mittelpunkt angezogen wird, also die Kraft, die von außen zum Zentrum fließt.

Jeder Mensch kann die Seele fabrizieren. Wenn wir die Technik der inneren Meditation beherrschen, wenn wir die mentale Kraft nach innen, zu unserem eigenen Göttlichen Zentrum lenken, bewirkt die im Inneren auftretende Resistenz eine Reaktion. Je größer die zentripetale Kraft ist, die wir anwenden, desto stärker wird auch die sich bildende zentrifugale Kraft sein. So fabrizieren wir die Seele. So wächst die Seele und wird groß. Die starke, robuste Seele inkarniert und transformiert den physischen Körper. Sie wandelt ihn in eine subtilere, höhere Materie um und kann ihn sogar zur Seele selbst verwandeln.

Übung:

Lernen Sie, Ihre Vorstellung und Ihren Willen in harmonischer Schwingung anzuwenden. Legen Sie sich in Ihr Bett oder setzen Sie sich auf einen bequemen Sessel und stellen Sie sich einen fernen, gut bekannten Ort vor (ein Haus, einen Park, eine Straße, eine Stadt

usw.). Schlafen Sie mit diesem Bild in Ihrem Geist ein. Wenn Sie sich bereits im Halbschlaf befinden, verwirklichen Sie, immer mit diesem Bild in Ihrem Geist, folgende Vorstellung: Vergessen Sie den Ort, an dem sich Ihr Körper befindet, setzen Sie Ihre Willenskraft ein und voll Vertrauen zu sich selbst wandern Sie durch den Ort Ihrer Vorstellung.

Gehen Sie so, als ob Sie körperlich am Ort Ihrer Vorstellung anwesend wären. Wenn Sie die Übung richtig durchführen, treten Sie aus dem Körper aus und Ihre Seele transportiert sich an den besagten Ort, wo Sie alles sehen und hören können, was sich dort ereignet.

## ANHANG

Der physische Körper ist eines der wundervollen Instrumente, über die der Mensch verfügt, um sich auszudrücken. Betrachten wir diesen Körper lediglich vom physischen Standpunkt aus, dann können wir ihn als Maschine bezeichnen, deren Treibstoff die Nahrung ist. Je nach Art des verwendeten Treibstoffes arbeitet und dient diese Maschine als Instrument.

Oft treffen wir auf Menschen, die Glück, Gesundheit, Optimismus, Sympathie, Liebe usw. ausstrahlen. Diese Menschen gewinnen die Freundschaft aller, sie besitzen eine unwiderstehliche magnetische Anziehungskraft. Den Schwachen fehlt diese wunderbare magnetische Anziehungskraft. Sie vermögen nicht von anderen Hilfe zu erhalten und wenn sie Inhaber eines Geschäftes sind, verliert sich ihre Kundschaft im Laufe der Zeit.

Die Psychologie hat entdeckt, dass der Charakter eines Menschen von seinem inneren Zustand abhängt. Der Charakter entwickelt sich nicht im physischen Körper, sondern drückt sich durch diesen aus. Wenn der physische Körper in keinem guten Zustand ist, kann sich unsere innere Seite nicht wirkungsvoll zum Ausdruck bringen.

Es ist unerlässlich, dass jeder Mensch sich ausreichend ernährt. Wenn die Nahrung nicht in Ordnung ist, wird der Körper schwach, man wird blutarm, und dadurch werden auch die Zellen geschwächt. Eines der besten Mittel zur Sicherstellung einer vollkommenen Ernährung im Rahmen unserer üblichen Nahrungsaufnahme besteht darin, die Speisen wirklich gut zu kauen. Die nur halb gekauten Speisen verlieren einen großen Teil ihres Nährwertes. Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Die entsprechende Aufnahme von Wasser ist für den Organismus äußerst wichtig. Die täglich benötigte Mindestmenge an Wasser beträgt 2 1/2 Liter. Fehlt es an Wasser, können bestimmte Drüsen nicht ausreichend arbeiten, der Körper kann die auszuscheidenden Stoffe nicht gut abgeben, die Leber funktioniert schlecht usw.

Vegetarische Diät.

Die meisten Menschen glauben, dass ein Essen ohne Fleisch nicht vollständig ist. Es gibt kaum einen größeren Irrtum, hat doch die Wissenschaft gezeigt, dass die vegetarische Ernährung einen größeren Nährwert aufweist.

Alle Tiere tragen in sich die Gifte der Fäulnis. Das Blut der Venen ist voll von Kohlensäure und anderen schädlichen Substanzen. Diese schädlichen und ekligen Stoffe finden sich in allen Teilen des Fleisches. Nehmen wir nun diese Nahrungsmittel zu uns, führen wir unserem Körper auch diese Toxine zu.

Es gibt genügend Beweise, die zeigen, dass die Fleischnahrung die Wildheit erhöht. Beobachten wir doch die Wildheit der beuteschlagenden Tiere und die Grausamkeit der Kannibalen und vergleichen wir sie mit der Stärke und wunderbaren Fügsamkeit des Rindes, des Elefanten, des Pferdes.

Trotzdem dürfen wir nicht zur Schlussfolgerung kommen, dass alle unverzüglich den Fleischgenuss zu unterlassen haben und Vegetarier werden müssen. Es wäre verrückt, wenn ein Mensch seine übliche Ernährung, die er jahrelang anwandte und die ihn zufriedenstellend ernährte, ändern würde. Wenn Menschen an den Genuss von Fleisch gewöhnt sind und plötzlich das Fleisch aus ihrer täglichen Ernährung streichen, würde dies ihre Gesundheit völlig untergraben. Die einzige Möglichkeit besteht darin, zu experimentieren und zuerst die Dinge zu studieren.

Sie müssen bei Ihrer Ernährung sehr vorsichtig sein. Wir verlangen nicht, dass Sie plötzlich auf Fleisch verzichten, geben Ihnen aber zu bedenken, dass Fleisch, in großen Mengen verzehrt (z. B. jeden Tag) für den Körper einem Gift gleichkommt. Dr. Arnold Krumm-Heller, Professor für Medizin an der Universität Berlin und ein großer gnostischer Arzt vertritt die Auffassung, dass der Mensch lediglich 20% Fleisch im Rahmen seiner Ernährung zu sich nehmen sollte.

Wir haben nachgewiesen, dass einige Nahrungsmittel wie der Weizen, das Ei, Avocados usw., Fleisch ersetzen können. Getreide ist im allgemeinen von hohem Nährwert. Das Milcheiweiß der Kuhmilch ist wunderbar. Sojamilch ist äußerst nahrhaft und ist in ihrer chemischen Zusammensetzung der Kuhmilch sehr ähnlich. Man muss die Nährstoffe ausgewogen zu sich nehmen, um so die beste Ernährung zu gewährleisten. Meiden Sie Weißbrot. Weißmehl ist schädlich und hat keinerlei Nährwert. Essen Sie Schwarzbrot, Kochbananen, Maismehl anstelle von Weißbrot oder Weißmehl. Essen Sie viel Gemüse. Die Spender vieler Vitamine befinden sich im Gemüse.

**Samael Aun Weor**