



# Babaji's Kriya Yoga®

## Schweigen ist Gold

von M. Govindan Satchidananda

In diesen stressigen Zeiten wird der eigene Geist - bombardiert mit Tausenden Sinneseindrücken - zu einen unserer schlimmsten Feinde, während er ständig dieselben Muster wiederholt und grübelt „was wäre wenn? “. Wie die moderne Wissenschaft uns sagt, entstehen die meisten der modernen Krankheiten durch Stress. Und eine der schlimmsten Stressquellen ist übermäßiger Lärm. Wir sind wesentlich häufiger Lärm ausgesetzt als unsere Vorhaben und zudem wesentlich größeren Lautstärken. Die üblichen Lärmquelle in unserem Leben sind Autolärm, elektrische Geräte, Nachbarn, Flugzeuge und, als wäre dies nicht genug, sorgen wir selbst mit Handys, Fernsehen, Radio, iPods und Musikanlagen für weiteren Lärm. All dies überlastet, schwächt und zerstreut unser Nervensystem. Ist es da verwunderlich, wenn Jugendliche unter modernen Krankheiten wie ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und Hyperaktivität leiden und Schulversagen beispiellose Ausmaße annimmt? Ist es verwunderlich, wenn alle ständig das Gefühl haben, zu wenig Zeit zu haben und unter Ängsten leiden und ein Viertel der erwachsenen Amerikaner große Schwierigkeiten hat, einzuschlafen? Ist es verwunderlich, dass es in Amerika in den letzten 10 Jahren ein explosionsartiges Wachstum beim Konsum von Psychopharmaka gab? Dass die Drogen der Wahl Alkohol, Marihuana und andere illegale Drogen sind, mit all ihren negativen Nebenwirkungen? Wir haben eine Kultur entwickelt, die auf Lärm und der Reizung der Nerven basiert und dies führt dazu, dass der moderne Durchschnittsmensch keinen Frieden finden kann.

Einer der besten Wege, aufzuhören, sich in den Spielen des Geistes zu verlieren und die Wirkungen dieses ganzen sensorischen Stresses unter Kontrolle zu bringen, ist zu lernen, wie man über längere Zeiträume schweigt. In einem späteren Abschnitt dieses Artikels wirst Du lernen, wie man sich zum Schweigen zurückzieht. Aber wenn Du dies noch nie gemacht hast oder im Zweifel bist, ob Du einen oder mehrere Tage lang schweigen kannst, ist es vielleicht besser, zunächst auf ein Schweigen-Retreat zu gehen, dass von anderen organisiert ist. Du musst dazu nicht weit weggehen, aber Du musst Deine gewohnheitsmäßigen Ablenkungen ausschalten. Du verlässt am besten Deine häusliche Umgebung für ein paar Tage oder Du lernst zumindest, wie Du erreichen kannst, dass ein Schweigen-Retreat auch zuhause funktioniert.

Retreat-Center oder Ashrams organisieren oft formelle Schweigen-Retreats, um den Weg zum Schweigen einfacher zu machen. Sie stellen eine inspirierende Umgebung zur Verfügung, idealerweise in der Natur, wo die unmittelbaren Bedürfnisse wie Mahlzeiten und Ruhe befriedigt werden. Retreat-Center und Ashrams unterstützen Dich auch durch Yoga- und Meditationsgruppen, inspirierende Gespräche und Unterweisung in die Feinheiten der Entwicklung von Schweigen.

Schweigen einzuhalten ist das, was Spiritualität mehr als alles andere von Religion unterscheidet. Man findet es nicht in Seminaren zum persönlichen Wachstum, Gesundheitskursen oder intellektuellen Bestrebungen geschweige denn in

Bildungsinstitutionen. Es ist vielleicht etwas, was für Dich völlig neu ist. Während Du sicherlich Schweigeperioden erlebt hast, hast Du vielleicht noch nie beschlossen, 24 Stunden lang oder länger zu schweigen. Vielleicht ist Dir auch noch nie in den Sinn gekommen, warum jemand dies tun sollte.

Die Seele hat keine Form. Fast alles mit dem wir uns identifizieren hat eine Form: Unser Körper, unsere Wahrnehmungen über die fünf Sinne, unsere Gedanken. Die Seele ist der Teil von uns, der im Yoga als „Ananda Maya Kosha“, wörtlich die „Hülle der Glückseligkeit“ oder spiritueller Körper bezeichnet wird. Sie ist der subtilste Teil unseres Wesens und durchdringt die anderen vier Körper, den physischen, vitalen, mentalen und intellektuellen. Weil sie keine Form hat, ist sie nicht durch Zeit und Raum begrenzt. Sie ist überall. Weil sie feinstofflich ist und mit einer höheren Frequenz schwingt als die physischen, vitalen, mentalen und intellektuellen Dimensionen oder Körper, muss der Geist subtil, energetisiert und still werden, um sie zu verstehen. Aus diesem Grund ist das Einhalten von Schweigen in den mystischen oder spirituellen Traditionen der bevorzugte Weg, die spirituelle Dimension zu erreichen. Dies ist offensichtlich im Wort Mystiker, das vom griechischen Wort *muein* abstammt, was bedeutet „jemand, der schweigt“. Stille ist unser Ursprung und unsere Bestimmung. Bevor wir geboren wurden und am Ende unserer Leben. Wir erfahren sie täglich, bevor wir erwachen und wenn wir nachts einschlafen. Sie ist also nicht so fremd. Wer schätzt nicht den Moment, wenn er seinen Kopf abends auf Kissen bettet? Wer schätzt nicht einen guten Schlaf in der Nacht? Der tiefste, erholsamste und wertvollste Teil des Schlafes in der Nacht erfolgt dann, wenn der Geist zu träumen aufhört und es nur noch Stille gibt.

## **Der Wert des Schweigens**

Die meisten von uns verschwenden so viel Energie durch unnötiges Reden. Wie eine entladene Batterie sind wir am Ende der Woche sehr müde. Aber anstatt unsere Batterie wieder aufzuladen, indem wir einen Schweigetag absolvieren, verbringen wir vielleicht unser Wochenende mit noch mehr Reden. Und seit sich in den letzten 10 Jahren die Benutzung von Mobiltelefonen durchgesetzt hat, hat sich die Neigung, zu viel zu sprechen, noch verschlimmert. Hör Dir nur die Leute an, die mit ihren Handys telefonieren, während sie herumlaufen, autofahren oder Schlange stehen. 90% von dem was sie sagen ist überflüssig. Sie verbalisieren nur, was ihnen durch den Kopf geht. Überlege, wie Du Dich fühlst, wenn Du ein paar Stunden lang ununterbrochen mit Freunden oder Familienmitgliedern geredet hast.

Überlege Dir andererseits, wie viel aussagekräftiger die Worte derjenigen sind, die nur wenig und nur nach Reflexion sprechen. Ihre Worte transportieren viel mehr Energie und oft auch mehr Weisheit und sie genießen normalerweise die Aufmerksamkeit der Anderen, und wenn nur, wegen der Seltenheit.

Indem man regelmäßig z.B. am Wochenende oder an einem Feiertag einen Schweigetag absolviert, also mindestens 24 Stunden ununterbrochenes Schweigen, kann man die Segnungen des Schweigens erfahren, wie mehr Energie, stärkere Nerven, größere mentale Zentriertheit, Vertreibung von Ängstlichkeit, besserer Schlaf, wachsender Sinn für die spirituelle Dimension des Lebens und ein zielbewussteres Leben. Auf der körperlichen Ebene kann man erwarten, dass sich der gesundheitliche Status verbessert, da Schweigen die Bedingungen verbessert, die für Erholung und Stressmanagement notwendig sind.

Das regelmäßige Praktizieren von Schweigen versetzt einen in die Lage, Geduld zu entwickeln und emotionalen Regungen wie Wut, Begierde und Gier zu widerstehen. Wenn andere wütend sind, erinnert man sich daran, den Mund zu halten und zu reflektieren bevor man spricht, und dann auch nur ruhig und was hilfreich ist. Durch

das Kultivieren von Schweigen lernt man, losgelöst Zeuge der Tatsache zu sein, dass die Fantasien des Geistes nicht die Eigenen sind. Und man lernt, zu verhindern, dass sie sich weiter im Kreis drehen.

Auf der mentalen und der spirituellen Ebene wird der Geist ruhig werden, wenn man sich mit dem identifiziert, was dahinter ist: das stille Zeugenbewusstsein. Es fühlt: „Ich bin still.“ Ruhe ist nur der erste Schritt. Ruhe ist nicht die Abwesenheit von Gedanken, sondern sich der Gedanken bewusst zu sein. Nach und nach führt die verbale Stille zu Intervallen mentaler Stille, mit weniger Gedanken, und man verweilt in einem Zustand vorbehaltlosen Wahrnehmens. In dem Maße, in dem der spirituelle Körper in den Vordergrund kommt, stellt sich Glückseligkeit ein. Das Praktizieren von Schweigen schafft zudem ideale Bedingungen für die Entwicklung von Einsichten und Inspiration. Wenn man ein Problem lösen oder eine wichtige Entscheidung treffen muss, macht man dies am besten an einem Schweigetag, an dem einen die gewohnheitsmäßigen Beschäftigungen nicht ablenken können. Wenn man dies mit Fasten kombiniert, werden die Einsichten noch machtvoller, da der Blutstrom, der sonst in die Verdauungsorgane geleitet wird, frei ist, das Gehirn optimal zu unterstützen. Durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems fördert das Einhalten von Schweigen die Entspannungsreaktion und wenn man entspannt ist, produziert unsere höhere Fähigkeit, die Intuition neue, kreative Einsichten. Wenn man Schweigen praktiziert, kann man sogar das eigene Bewusstsein mit dem Objekt, das einen interessiert Eins werden lassen und sozusagen die normale Subjekt-Objekt-Barriere überwinden und dadurch intuitiv Zugang zu neuen Informationen erlangen.

### **Tapas: Sich selbst freiwillig herausfordern, um sich zu transformieren**

Das Einhalten von Schweigen ist eins der wichtigsten Mittel, um „Tapas“, eine intensive yogische Praxis, zu kultivieren. Auf diese Weise erlangt man enorme Willenskraft. Immer wenn man seinen Willen ausübt, gewinnt dieser an Stärke und man beginnt, zielgerichteter zu handeln. Dadurch kann man jede schlechte Angewohnheit oder jeden unerwünschten Wesenszug verwandeln, indem man seinen Willen bewusst und zielgerichtet ausübt. Tapas heisst, sich selbst freiwillig herauszufordern, um sich zu transformieren. Es beginnt damit, dass man einen Vorsatz formuliert z.B. ein Gelübde oder ein Versprechen, das man sich selbst gibt, Solch ein Gelübde muss jede Spur eines Zweifels vermeiden. Also wenn man beispielsweise 24 Stunden lang Schweigen einhalten will, darf man am Anfang nicht zu sich selbst sagen: „Ich möchte 24 Stunden lang Schweigen einhalten“ oder „Ich hoffe, ich kann 24 Stunden lang schweigen“ sondern „Ich schweige ununterbrochen 24 Stunden lang“. Oder „Durch mein absichtliches Schweigen bewahre ich ununterbrochen eine ausgewogene Selbst-Bewusstheit.“ Solch eine Affirmation wirkt wie eine Autosuggestion und das Unterbewusstsein erhält eine unmissverständliche Anweisung. Das Unterbewusstsein ist eigentlich sehr dumm, denn es glaubt alles, was man ihm sagt. Wenn Du ihm sagst, dass Du Zweifel hast, ob Du das Schweigen einhalten kannst, wird es Dir dies glauben und bei jeder Gelegenheit zu sprechen Deine Zweifel an der eigenen Bereitschaft, das Schweigen einzuhalten, verstärken. Wenn Du Deine Übung mit einer klar formulierten Absicht beginnst, dient dies dazu, Dein Unterbewusstsein zu reinigen und Du lernst, loszulassen, was auch immer in Deinem Bewusstsein hochkommt. Wenn man dies ohne Absicht macht, wird das Ergebnis unterschiedlich sein, weil Du vielleicht in gewohnheitsmäßigen Gedanken aufgehst und als Folge bloß leidest.

Das Zweite Element von *Tapas* ist die Ausübung von Willenskraft. Wenn Du wenig Willenskraft hast, dann fang mit kurzen Zeiträumen an, z.B. erst 6 Stunden lang

schweigen, dann 12 und dann 24 Stunden. Wenn Du an dem Schweigetag kommunizieren musst, dann schreib Notizen. Aktiviere den Anrufbeantworter Deines Telefons. Wenn Du einen wichtigen Anruf erwartest, kannst Du mit dem Anrufer einen bestimmten Code verabreden, bei dem Du z.B. für „ja“ einmal auf die Telefonmuschel klopfst und für „nein“ zweimal. Aber versuche, Deinen Tagesablauf so zu arrangieren, dass Du unnötige Anrufe, Arbeit oder Verpflichtungen vermeidest. Das dritte Element von *Tapas* ist Ausdauer. Das bedeutet, dass Du Dich an Dein Versprechen erinnerst und unaufhörlich Deine Willenskraft ausübst, auch wenn Du versucht bist, das Schweigen zu brechen. Vielleicht gibt es dann einen inneren Widerstand, der möglicherweise auch Hitze erzeugt, sowohl emotional als auch körperlich. Das Wort „*Tap*“ bedeutet auf Sanskrit „Hitze“ und „*Tapas*“ heißt wörtlich, „etwas mit Feuer geradebiegen“. Mit anderen Worten: Die Verwandlung unserer Gewohnheiten erzeugt einigen Widerstand unserer menschlichen Natur, aber wenn wir beharrlich bleiben und das Unbehagen loslassen, können wir die Oberhand behalten. Die dadurch erlangte Willenskraft kann dann effektiv auf jedes Ziel angewandt werden, das Du Dir setzt.

### **Schaffe Dir Dein eigenes Schweigeretreat**

Wenn Du erst einmal an einem oder mehreren Schweigeretreats in einem Ashram oder Retreat-Center teilgenommen hast, kannst und willst Du vielleicht Dein eigenes Schweigeretreat organisieren. Zur Vermeidung gewohnheitsmäßiger Ablenkungen machst Du dies am besten nicht in Deiner eigenen Wohnung. Am besten ist es in der Natur, die erhebliche Heilungseffekte bieten kann. Die Umgebung sollte sauber, ordentlich und einfach sein. Ob zuhause oder wo anders, am besten macht man folgendes:

Informiere Deine Lieben darüber, warum Du es tust. Sag ihnen z.B., dass es dazu dient, Dich zu erholen und Deine „Batterien“ aufzuladen. Wenn sie Dich einige Stunden schweigend erlebt haben, werden sie vielleicht verwundert feststellen, dass sie Dich verträglicher finden, wenn Du schweigst und sie werden Dich vielleicht in Zukunft sogar ermutigen, wieder zu schweigen, oder wollen vielleicht sogar mitmachen.

Halte einen kleinen Notizblock bereit, falls Du kommunizieren willst.

Stell Dein Telefon oder Handy so ein, dass es Nachrichten aufzeichnet, ohne zu klingeln.

Fang mit einem Gebet oder einer Schweigeaffirmation an, wobei Du Deine Absicht, für eine bestimmte Zeitspanne zu schweigen, ausdrückst.

Mach Dir einen Zeitplan und befolge ihn. Dieser Zeitplan kann z.B. Zeitspannen enthalten für das Üben von Yoga Asanas, Atmen, Meditation, Mantras, meditatives Gehen wie auch in begrenztem Maße Zeiträume zum Lesen. Zu viel Lesen kann ermüdend wirken und den Geist mit unnötigen Gedanken anfüllen. Deshalb sollte das Thema, über das man liest, die Übung unterstützen. Wenn Du willst, kannst Du die heiligen Texte lesen, die Du am meisten magst. Es gibt vielleicht Zeiträume, in denen Du abwechselnd meditierst und spazieren gehst. Die einzelnen Zeitspannen sollten nicht zu lang sein, damit Du nicht schläfrig oder träge wirst.

Iss leicht und wenn möglich faste, wenn Du daran gewöhnt bist. Organisiere die Mahlzeiten im Voraus, damit Du sie leicht zubereiten kannst. Zu viel Nahrung wird Dich schläfrig machen.

Scheibe den Inhalt Deiner Meditationen gleich nach der Meditation in ein Tagebuch. Dadurch wirst Du es für Dich selbst einfacher machen, loszulassen, was aus dem Unterbewusstsein aufsteigt. Je nach dem, welche Art von Meditation Du übst, kannst

Du durch das Aufschreiben vielleicht sogar wichtige Einsichten festhalten, vielleicht sogar Lösungen für Probleme in Deinem Leben.

Anstatt zu versuchen, den Geist zu leeren, solltest Du ihn lieber mit Betrachtungen, der Wiederholung von Mantras, Achtsamkeit und Meditation füllen. Wie ein Gefäß, das nicht ganz gefüllt ist, macht der Geist Lärm, wenn er nicht ganz gefüllt ist und der Inhalt hin und her schwappt. Sei beschäftigt und vermeide so Trägheit und Langeweile. Du wirst spüren, wie ein inneres Licht Dich erfüllt. Du wirst Dir einer höheren energetischen Frequenz oder Vibration in Dir und einem Gefühl von Ausdehnung bewusst werden. Das ist das Licht des höheren Bewusstseins. Mit ihm kommt bedingungslose Freude.

Fang mit kurzen Zeiträumen an, z.B. erst eine oder 6 Stunden lang schweigen, dann 12 und dann 24 Stunden. 24 Stunden werden Dir mehr bringen. Finde Gelegenheiten, länger zu schweigen, mindestens ein oder zwei mal im Jahr 48 oder 72 Stunden lang oder länger, z.B. im Urlaub. Die, die sehr stark an Meditation und spiritueller Entwicklung interessiert sind, werden feststellen, dass Schweigen über längere Zeiträume, wie einen Monat oder sogar ein Jahr auf vielen Ebenen sehr lohnend ist.

### **Vorschläge für Übungen, die das Schweigen vertiefen**

Hier einige Übungen, die Dir helfen werden, das Schweigen effektiv zu pflegen.

**Pranayama oder kontrolliertes Atmen.** Jeder psychische Zustand weist ein bestimmtes Atemmuster auf. Wenn man also einen ruhigen Geist entwickeln will, ist es wichtig, zu lernen, richtig zu atmen. Dazu gehört auch, zu lernen, alle Muskeln einzusetzen, die man für einen kompletten Atem benötigt. Viele Leute bekommen durch Stress schlechte Atemgewohnheiten. Um den Atem leicht beobachten und schlechte Atemgewohnheiten korrigieren zu können, lege Dich auf den Rücken und lege Deine Hände an die Seiten Deines Oberbauchs, direkt unterhalb des Brustkorbs. Dort kannst Du gut das Heben und Senken des Zwerchfells fühlen, den für das Atmen wichtigsten Muskel. Wenn Du anfängst, einzusatmen, beobachte, wie sich erst der Bauch hebt, dann der untere Brustkorb und sich schließlich zum Ende der Einatmung hin der obere Brustkorb und die Schultern leicht heben. Beobachte, wie bei der Ausatmung sich zunächst die Schultern und der obere Brustkorb entspannen, gefolgt vom unteren Brustkorb, und sich dann der Bauch senkt. Folge diesem Fluss und dieser Bewegung einige Minuten lang.

Dann setz dich mit gerader Wirbelsäule auf, entweder auf den Rand eines Stuhls oder auf ein festes Kissen mit bequem gefalteten Beinen und mach die folgende Übung, die *Matreika Pranayama* oder rhythmisch kontrollierter Atem genannt wird. Nimm mit geschlossenen Mund einen tiefen, langsamen Atemzug und geh dabei durch die drei oben beschriebenen Phasen: Weite den Bauch, dann den Brustkorb und hebe die Schultern. Dann atme in umgekehrter Reihenfolge wieder aus. Zähle im Geiste und mach die Ausatmung genauso lang wie die Einatmung. Schließ die Stimmritze einwenig, so als würdest Du flüstern und mach dabei einen zischenden Laut. Wiederhole dies 15 mal. Danach sitz still und nimm die Energie vom Atem auf und erlaube Deinen Geist, in die Stille zu sinken.

**Atembewusstheit.** Sitz bequem und werde Deines Atems bewusst. Bemühe Dich nicht, ihn zu beeinflussen. Halte am Ende der Einatmung den Atem nicht an, sondern lass ihn gleich in die Ausatmung übergehen. Halte am Ende der Ausatmung den Atem nicht an, sondern lass ihn gleich in die nächste Einatmung übergehen. Mach dies 15 Minuten lang. Der Atem ist ein Hilfsmittel, um das Bewusstsein nach innen zu richten, weg vom Lärm der Sinne und jenseits des Geplappers des Geistes.

**Atembewusstheit kombiniert mit einer Affirmation.** Während Du dem Atem folgst, wiederhole im Geiste „Ham“ während der Einatmung und „Sa“ während der Ausatmung und erinnere Dich dabei an ihre Bedeutung: „Ham“ bedeutet im Sanskrit „Ich bin“ und „Sa“ „Das“. Zusammen bedeuten Sie „Ich bin das.“ Wenn andere Gedanken dazwischen kommen, dann verscheuche sie nicht, aber unterstütze sie auch nicht. Lass sie einfach gehen und folge wieder dem Atem und erinnere dabei die Worte „Ham Sa“. Bemühe Dich nicht, den Atem zu beeinflussen. Nach und nach wird der Atem langsamer werden und wenn dies geschieht, wird der Geist ruhiger und wenn der Geist ruhiger wird, wird der Atem noch langsamer. Schließlich werden vielleicht der Atem und der Geist still. Mach diese Meditation mindestens 15 Minuten lang.

**Wiederholen eines Mantras.** Das Üben von Mantras ist eng verbunden mit der Entwicklung mentaler Stille. Das Wort „Mantra“ kommt vom Sanskritwort für Geist, „Manas“, wie auch das Sanskritwort für Schweigen, „Mauna“. Laut den alten indischen Weisen, war bevor die Schöpfung vor Milliarden von Jahren irgendeine Form annahm die erste Manifestation der Natur Klang. In der Bibel heißt es auch: „Am Anfang war das Wort und das Wort war Gott.“ Wenn man sich also auf den ursprünglichen Klang konzentriert, der *Aum* genannt wird, ist man nur noch einen kleinen Schritt entfernt von der göttlichen Quelle, wie auch immer Du sie nennen möchtest, von der der Klang stammt. Und indem man dem Klang zu seiner Quelle folgt, kann man das Göttliche entdecken. Ein *Mantra* ist deshalb ein klangliches Hilfsmittel des Bewusstseins, das Dich zur Vereinigung mit der Göttlichen Quelle führt. Das Wort Mantra bedeutet wörtlich, „Das, was den Geist schützt.“ Es schützt den Geist vor seinen Gewohnheiten, die sich als Begierden, Ängste, alte Muster von mögen und ablehnen oder ständiges mentale Geplapper manifestieren. Durch das Wiederholen eines Mantras ist man in der Lage, all diese brennenden Regungen im Geist zu beruhigen und ihn in einen Zustand erholsamer, konzentrierter und ruhiger Aufmerksamkeit zu bringen.

Es gibt viele Mantras, von denen man sich eins aussuchen kann. Einige Beispiele sind *Aum*, *Amen*, *Frieden*, *Shanti*, *Shalom*, *Satnam*, *Spirit*, *Ham*, *Om Nama Shivaya* und *Hare Krishna*. In der östlichen Tradition des orthodoxen Christentums gibt es das *Hesachya*-Gebet „Herr Jesus, hab Erbarmen mit mir“ aus dem berühmten Klassiker aus dem 19. Jahrhundert: *Weg des Pilgers* von einem anonymen russischen Mönch. Wenn man schweigt, ist es am besten, das Mantra lautlos zu wiederholen, ohne irgendwelche Bewegungen der Lippen oder der Zunge und dabei über die Bedeutung des Mantras zu reflektieren. In der ersten Phase konzentriere Dich auf das Mantra als Gedanken. In der zweiten Phase des Übens konzentriere Dich auf das Mantra und fühl es als Vibration. In der dritten Phase strebe danach, dem Mantra zu seinem Ursprung zu folgen, aus dem heraus es entsteht. Wenn man dies ein paar Jahre lang regelmäßig macht, wird man anfangen, zu hören, wie sich das Mantra spontan einstellt.

**Meditatives Gehen.** Unabhängig davon, ob man schweigt oder nicht, kann man das Gehen in eine Meditation transformieren, wenn man folgendes tut:

Halte Deine Augen auf den Boden etwa einen Meter vor Dir fixiert.

Atme so, dass Deine Ausatmung doppelt so lang dauert, wie Deine Einatmung, 1,2,3.... Streng Dich nicht an. Dadurch wird das parasympathische Nervensystem aktiviert und ein Zustand der Ruhe und der Entspannung entsteht.

Pflege die Perspektive des Zeugen gegenüber allen Gedanken, Emotionen, körperlichen Wahrnehmungen oder denke über ein bestimmte Fragestellung nach, die Du lösen möchtest und erlaube der Intuition, in den durch die Übungen ruhigen und konzentrierten Geist zu fließen.

## **Überwinden von Widerstand und Integrieren der Einhaltung von Schweigen in das tägliche Leben**

Dein Verstand sagt vielleicht: „Aber ich lebe in dieser Welt.“ Aber es ist wichtig, sich erinnern, dass man wesentlich effektiver in der Welt lebt, wenn die Basis des täglichen Lebens ein Verstand ist, der nicht aufgeregt ist. Wenn Du jede Woche mit einem Schweigetag beginnen und beenden kannst, wirst Du Deine Energie, Deine Gesundheit, Deinen Seelenfrieden und Deine Beziehungen erneuern.

Du sagst vielleicht: „Aber ich hab keine Zeit!“ Du hast die Zeit zwischen den Atemzügen! Stell fest, wie sich ein Moment des Schweigens anfühlt. Z.B. wenn Du in einen Raum kommst, in dem jemand fest schläft, wenn Du zum Sternenhimmel aufschaut, wenn Du mit dem Auto durch eine Klinikzone fährst oder wenn du einen Wald betrittst.

Es ist für jeden wichtig, zu verstehen, dass es im Geist mehrere Ebenen gibt und dass das dabei erlebte Schweigelevel in einem bestimmten Verhältnis zu der Frequenz oder Stufe der Energie steht, die man auf jedem Level angesammelt hat. Du kannst damit im täglichen Leben experimentieren. Wenn Du mit Absicht schweigst, wird Deine Energie automatisch auf eine höhere Frequenz umgeschaltet. Umgekehrt wird Deine Energie, wenn Du nie schweigst, auf die niedrigeren Frequenzen der fünf Sinne, der Emotionen und des mentalen Geplappers absinken. Entsprechend wirst Du, wenn Du absichtlich Schweigen einhältst, kreativer werden, da Du nun Zugang zu einem höheren Intelligenzlevel hast. Heilungsvorgänge im Körper werden sich ebenfalls beschleunigen. Du brauchst weniger Schlaf. Dein Verlangen nach Essen verringert sich. Emotionen lassen nach. Die beim Fasten, wo man zunächst das Essen vermisst, wirst Du zunächst das Sprechen vermissen und grübeln, aber dann wirst Du nicht aufhören wollen, während Deine Energie in immer höheren Frequenzen fließt.

In Gegenwart von jemandem, der wütend ist, versuche zu schweigen. Wenn Du beispielsweise bevor Du emotional gegenüber jemanden reagierst, der Dich vielleicht irritiert hat, ein paarmal tief atmest oder ein Mantra wiederholst oder in eine Zeugenperspektive wechselst, wirst Du es nach kürzer Zeit nicht mehr für nötig halten, wütend zu reagieren. Das ist deswegen so, weil die Ebene des Bewusstseins sich danach richtet, wo Du Deine Energie hinein gibst. Wenn Du Deine Energie in der oben beschriebenen Art umschaltest, wird der Geist in seinen tieferen, emotionalen Frequenzen still. Als Folge wirst Du in der Lage sein, das Soufflieren der höheren Dimensionen Deines Geistes zu hören, die Stimme der Weisheit, der Inspiration der Liebe und des Mitgefühls. Du trittst aus der Perspektive des „Ich gegen ihn oder sie“ heraus und erkennst, dass es nur ein „Wir“ gibt. Nonverbale Kommunikation wird sich verstärken. Dein Kontrahent spürt Deine Ruhe und wird selbst ruhiger und hört seine eigene höhere Führung. Wenn Du die höheren Frequenzen Deines Geistes regelmäßig durch Schweigen, Yoga, Meditation, Atemsteuerung, Atemachtsamkeit, meditatives Gehen, Mantras und Zeuge sein pflegst, erhebt Deine höchste Intelligenz ihre Stimme in Dir. Nicht nur Deine Beziehungen werden verwandelt, Dein ganzes Leben wird ein Wunder der Schöpfung und mit den Worten Yoganandas ein Leben „immer neuer Freude“. Aus diesem Grund wird der Spruch „Schweigen ist Gold“ in vielen Kulturen als wahr angesehen. In der Tat gibt es keinen größeren Reichtum als den, der aus regelmäßigem, absichtlichem Schweigen entsteht.