



ISOLDE RICHTER
NATURHEILSCHULE

LESEPROBE



SPIRITUELLER BERATER
BASISKURS

DIE WELT DER SPIRITUELLEN BERATUNG

DOZENT
ATTILA BUDAI[©]



Spirituelle Beratung

**Skript zur Ausbildung zum
Spirituellen Lebensberater**

- Dozent: Attila Budai -

Im unendlichen Kreislauf des Lebens, in welchem ich hier und jetzt
ein Zuhause habe, ist alles vollständig, ganz und vollkommen.

Ich sehe klar, dass ich ein untrennbarer Teil der universellen Kraft
und des all-schöpfenden Geistes bin.

Diese Kraft und dieser Geist wohnen in mir
in der Form von Seele und Bewusstsein.

Diese Kraft fließt in mir und zeigt sich durch Harmonie, Gesundheit, Frieden,
Freude, Fülle, Wahrheit und Inspiration.

Ich erkenne, dass meine Gedanken schöpferische Kraft besitzen.

Was ich erahne, ereignet sich und was ich mir vorstelle, das werde ich.

Alle meine wichtigen Schritte werden
von der universellen Weisheit geleitet.

Immer, wenn mich Angst oder Sorgen überkommen,
denke ich: Jetzt leitet mich die allumfassende Weisheit.
Sie wählt immer den besten Weg.

Die in mir liegende schöpferische Kraft nutze ich frei und unbeschwert.

Meine Schöpferkraft stelle ich in den Dienst der Allgemeinheit.

Sobald ich diese Wahrheiten denke und fühle, erschaffe ich ein neues
Bewusstsein und mein Leben verändert sich.

Freude und Einheitsbewusstsein sind mein natürlicher Gemütszustand.

In meiner Welt ist alles in Ordnung.

- Einheitsbewusstsein

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Spirituelle Heilung und Spirituelle Lebensberatung?.....	6
1.) Spiritualität heute.....	6
2.) Die Arbeit eines Spirituellen Lebensberaters.....	7
3.) Ausgangspunkt der Beratung und rechtliche Stellung eines Spirituellen Lebensberaters.....	8
4.) Die einzelnen Bereiche der Spirituellen Lebensberatung und ihre Vernetzung	11
Wer bin ich? - Der Mensch und die Welt - unser Karma.....	12
1.) Körper, Geist und Seele	12
2.) Vergangenheit, Erinnerung, Karma und Reinkarnation	14
3.) Arbeit mit Emotionen	16
4.) Die Geburt des Menschen in den spirituellen Traditionen von Ost und West.....	18
Die Yoga-Philosophie als Leitfaden für ein harmonisches Leben.....	21
1.) Der achtfache Pfad des Yoga.....	21
2.) Schlüsselsätze aus dem Yoga-Sutra.....	22
Unsere Chakren - Schlüssel der Erkenntnis.....	25
1.) Die Weisheit der Chakren.....	25
3.) Die Nadis.....	33
4.) Die Koshas	33
5.) Unsere Lebensabschnitte entsprechend der Chakren	34
6.) Die Chakren im Einzelnen	34
Die Fünf-Elemente-Lehre der Tibeter	35
1.) Die Fünf Elemente und unser Bewusstsein.....	35
2.) Eine kleine Geschichte der Elemente.....	36
3.) Die Arbeit mit der Fünf-Elemente-Lehre – Typologie.....	38
4.) Die Arbeit mit der Fünf-Elemente-Lehre – Persönliches Mandala	40
5.) Die Arbeit mit Mantras	41
Arbeit mit unseren Träumen.....	42
1.) Welche Rolle spielen Träume in unserem spirituellen Leben?	42



2.) Hilfsmittel und Techniken der Traum-Arbeit	43
3.) Traumdeutung	43
Intuition, Hellsichtigkeit und Geistheilung.....	44
1.) Intuition und rationales Denken - ein kleiner Artikel zur Einführung.....	44
2.) Was ist Geistheilung und wie wirkt sie auf Körper, Geist und Seele?	46
Die Archetypen des Tarot als Spiegel unserer Seele	47
1.) Die Reise der Seele durch das Leben im Tarot	47
2.) Archetypische Arbeit mit dem Tarot	47
Typologie und Charakter in der Numerologie.....	48
1.) Über Archetypen in der Numerologie.....	48
Seelische Entwicklung durch das Enneagramm.....	50
1.) Über die Arbeit mit Numerologie, Tarot und dem Enneagramm	50
2.) Die Arbeit dem Enneagramm	50
Das Gold der Seele - Einführung in die Alchemie	52
1.) Die Tabula Smaragdina	52
2.) Die Prinzipien, Elemente und Prozesse der Alchemie.....	53
Die Pole der Welt - Yin und Yang im I-Ching	54
1.) Hell und Dunkel - Das alles durchdringende Chi	54
2.) Arbeiten mit dem I-Ching	54
Der Jahreskreis - Zyklen und Linearität unseres Lebens.....	56
1.) Wofür eignet sich welche Jahreszeit?	56
Die indische Samkhya-Philosophie - Eine Landkarte unserer Seele	57
1.) Purusha und Prakriti - Wer bin ich?	57
2.) Die Tattvas - Eine Landkarte der Seele	57

Was ist Spirituelle Heilung und Spirituelle Lebensberatung?

1.) Spiritualität heute

In der heutigen Zeit erleben wir ein wachsendes Angebot an spirituellen Inhalten. Lange Zeit waren diese Gebiete eine Domäne von Religion und Mystik. Doch diese Ausschließlichkeit hat sich in der modernen Zeit gelöst und viele Praktiken wie Meditation, Yoga und Achtsamkeitsübungen haben ihren Weg in unseren modernen Alltag gefunden. Auch das Bedürfnis, den Menschen und seine Persönlichkeitsentwicklung neben gesellschaftlichen und psychologischen Gesichtspunkten aus anderen, differenzierteren Blickwinkeln zu sehen, wächst in unserer Gesellschaft immer mehr.

Der Mensch von heute geht viel häufiger durch berufliche und persönliche Umstellungen, als es in der Vergangenheit der Fall war. In solch einem Umfeld stellt sich die Frage für den Einzelnen nach seiner Berufung und einem der eigenen Persönlichkeit angepasstem Lebensstil immer mehr. Hier können uns spirituelle Lehren einen neuen Blick auf den Menschen öffnen und durch spirituelle Praktiken können wir Ebenen der menschlichen Seele erreichen, die mit den herkömmlichen psychologischen Methoden nicht berührt werden.

So stärken regelmäßige Achtsamkeitsübungen unseren bewussten Umgang mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen. Eine geregelte Meditationspraxis hilft uns, in tiefe Ebenen der Entspannung einzutauchen - so kann man auf zahlreiche stressbedingte Erkrankungen unserer modernen Zeit erfolgreich reagieren. Durch das Schärfen unserer Intuition vermögen wir Entscheidungen schneller und bewusster zu fällen. Durch die Methode der Karma-Rückführung können wir tief liegende negative Überzeugungen freilegen und auflösen. Die Chakren-Lehre und die tibetische Elemente-Lehre sind wertvolle Schlüssel, um die Zusammenhänge zwischen uns und unserer Umwelt zu sehen und so einen neuen Blick auf die Entstehung von Krankheiten zu gewinnen. Die Archetypen des Tarots und der Numerologie lehren uns, den Menschen und seinen eigenen Lebensweg aus neuen Perspektiven zu sehen. Und nicht zuletzt umfasst Yoga nicht nur Atem- und Körperübungen, sondern gibt uns auch eine Anleitung für ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben.

Ein spirituell ausgebildeter Lebensberater und Heiler hat gelernt, mit diesen Lehrsystemen und den damit verbundenen Praktiken zu arbeiten und kann damit eine in der Geschichte nie dagewesene Chance wahrnehmen: er hat die Möglichkeit, die spirituellen Systeme und Techniken der verschiedensten Kulturen zu verbinden und sie gewinnbringend für seine Klienten anzuwenden. Ziel dieser Ausbildung ist diese Verbindung in Theorie und Praxis zu erlernen und zu üben.

2.) Die Arbeit eines Spirituellen Lebensberaters

Ein spiritueller Lebensberater und Heiler hat die Möglichkeit, auf eine Vielzahl von modernen und traditionellen Methoden zurückzugreifen, um die seelische Entwicklung seines Klienten zu unterstützen. Doch zwei seiner wichtigsten Fähigkeiten sind sein Einfühlungsvermögen und seine Intuition, mit welchen er die passenden Methoden zusammenstellt. Ziel dieses Ausbildungsweges ist es, die verschiedenen Heiltraditionen der östlichen und westlichen Welt zu erlernen, um unseren Klienten eine maßgeschneiderte spirituelle Beratung bieten zu können. Dabei wollen wir auch unser Augenmerk auf die in uns allen schlummernden Fähigkeiten der Hellsichtigkeit und Geist-Heilung lenken, denn diese Fähigkeiten lassen uns zu wahren Meistern unseres Faches werden.

Über die Jahrtausende haben sich in den unterschiedlichsten Kulturen die verschiedensten Systeme der Heilung entwickelt und so hat jedes System seine Stärken. In diesem Kurs haben wir die Möglichkeit die Arbeitsweise dieser Heilsysteme kennenzulernen und zu verstehen, wie wir diese am besten einsetzen und wirkungsvoll kombinieren können. Durch die ständige Übung gewinnen wir Selbstsicherheit und können bald schnell sehen, welche Methoden zu einem Klienten am besten passen und wie wir sie bewusst zusammenstellen. Dabei wecken wir auch unsere Kräfte auf den Gebieten der Hellsichtigkeit, der Geistheilung und der Energie-Übergabe. Wir sehen dann, wie diese Arbeit wunderbar in unsere Arbeit mit den spirituellen Systemen einfließen und diese bereichern kann.

Geistheiler mussten früher oft im Geheimen arbeiten, um nicht den Groll der Gesellschaft auf sich zu ziehen. Zum Glück wurde dieses Schattendasein seit einiger Zeit rechtlich geregelt und Geistheiler benötigen keine gesonderte Erlaubnis mehr, um ihre Arbeit auszuüben. In der Gesellschaft ist Geistheilung immer noch ein Thema, welches man oft meidet oder verheimlicht. Aber immer mehr Menschen erkennen den Wert dieser Arbeit und suchen Geistheiler auf. Gerade dieses Schattendasein ist aber auch ein Aufruf, gewissenhaft mit diesen Kräften umzugehen. Deshalb werden wir Laufe unseres Kurses klären, was energetisch überhaupt möglich und was ethisch angebracht ist.

3.) Ausgangspunkt der Beratung und rechtliche Stellung eines Spirituellen Lebensberaters

Die Ausbildung zum Spirituellen Berater & Lebensberater ist vergleichbar mit einer Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), zum Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP) oder zum Psychologischen Berater. Seine rechtliche Stellung ist die Gleiche, wie die eines PBs (Psychologischen Beraters). Er legt also keine amtsärztliche Prüfung ab und auch seine Ausbildung ist nicht staatlich geregelt.

Der wesentliche Unterschied der Herangehensweise an den Klienten ist jedoch, dass der Mensch hier aus der Perspektive der Seele betrachtet wird und von hier aus nach Erklärungen und Lösungen für seelische Blockaden, auch für körperliche Beschwerden gesucht wird. Bei HPs bildet der Körper den Ausgangspunkt der Arbeit, während bei HPPs und PBs die Psyche, unser Geist, der Ausgangspunkt des Verstehens und Heilens ist. Alle Zugangswege stehen gleichberechtigt nebeneinander und können uns so ein umfassendes Bild vom Menschen geben. Die Begriffe „Seele“, „Geist“ und „Körper“ werden wir im folgenden Abschnitt genauer klären.

Der Spirituelle Berater legt keine amtsärztliche Prüfung ab, deshalb ist der wesentliche Unterschied der Stellung von PBs und SBs zu HPs und HPPs, dass sie keine Krankheiten heilen dürfen. Sie dürfen also nur mit gesunden Menschen arbeiten und müssen erkennen können, wenn ein Krankheitsfall vorliegt.

Die ICD 10 ist die aktuell gültige Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. Am 1. Januar 2022 tritt voraussichtlich die bereits verabschiedete ICD 11 Kraft.

Der Spirituelle Berater muss jedoch nicht nach der ICD 10 diagnostizieren können. Dies müssen nur HPs und HPPs, da sie eine entsprechende amtsärztliche Prüfung ablegen.

Laut Gesetz muss der Spirituelle Berater folgendes erkennen können:

Eine Krankheit ist eine nicht nur unerhebliche oder vorübergehende Störung der normalen Beschaffenheit des Körpers oder der Psyche.

Natürlich könnten wir nun die Frage stellen, was der Spirituelle Berater überhaupt befugt ist zu tun. Doch der wesentliche Unterschied der Arbeit eines Spirituellen Beraters zu HPP ist seine Intention. Ein Spiritueller Berater berät und begleitet seine Klienten während seelischer lebensverändernder Prozesse. Seine Intention ist es nicht, psychische Probleme zu heilen. Was im Gesetz wie ein Nachteil aussehen mag, ist gerade die Stärke des Spirituellen Heilansatzes. Ein Spiritueller Lebensberater geht mit dem Klienten Hand in Hand und führt ihn zu einem bewussteren Selbstverständnis seines eigenen Lebens in allen

Lebensbereichen. Wir geben ihm also die Werkzeuge selbst in die Hand, mit welchen sein Leben bewusster, klarer und im ganzheitlichen Sinne gesünder wird und leiten ihn damit an, selbst für seine seelische Entwicklung aktiv zu werden. HPP und HP sind keine Konkurrenz für den PB und SB, sondern arbeiten auf anderen Gebieten und können sich so ergänzen. Natürlich können auch HPPs spirituelle Methoden und Heilwege erlernen und in ihre Arbeit einfließen lassen.

Zum Kurs wird ein separates Dokument bereitgestellt, welches die rechtlich zu beachtenden Dinge nochmals zusammenfasst.

Geistheilung, Energetische Arbeit

Nicht alle Spirituellen Berater möchten mit den Methoden der Geistheilung oder Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit arbeiten. Dies ist auch nicht „Pflicht“ für einen Spirituellen Berater. Jedoch bieten diese Methoden eine wunderbare Ergänzung zu seiner Arbeit. Wer in den Kern aller spirituellen Heilwege eindringt, wird bald feststellen, dass wir in gewissem Sinne immer schon mit Energien arbeiten. Mehr dazu unter dem Kapitel „Intuition, Hellsichtigkeit und Geistheilung“. Wir werden dieses Thema auch in unserem Kurs besprechen.

Rechtlich gesehen ist der Unterschied der Geistheilung zur Beratung, dass wir hier mit Hilfe von Energien in das feinstoffliche System des Klienten eingreifen.

Für die Arbeit als Geistheilener ist genauso wie für den SB keine amtsärztliche Prüfung nötig. Es ist jedoch vom staatlich anerkannten „Dachverband Geistiges Heilen e.V.“ festgelegt, welche Methoden als geistige Heilung anerkannt werden. Genau genommen dürfen nur die auf der Webseite des Dachverbandes beschriebenen Methoden als Geistheilung bezeichnet werden. Leider ist die Beschreibung nicht in allen Punkten konsequent, da z.B. Yoga einmal als Methode anerkannt wird, an einem anderen Punkt jedoch nicht.

Beim „Dachverband Geistiges Heilen e.V.“ findet sich folgende Definition:

Geistiges Heilen aktiviert Selbstheilungskräfte, fördert Heilung im ganzheitlichen Sinne, ermutigt und unterstützt Menschen beim Wahrnehmen ihrer Eigenverantwortung.

Die Definitionen des Dachverbandes haben nur dann eine Bedeutung, wenn man die Bezeichnung „Geistheilener“ für die eigene Praxis nützen möchte. Dann sollte man die Definitionen auf der Webseite des Dachverbandes berücksichtigen.

<https://www.dgh-ev.de/>



Heilungsansatz und Zielsetzung

SB → Seele → Geist → Körper

PB → Geist → Seele → Körper

HPP → Geist → Körper → Seele

HP → Körper → Geist → Seele

ZIEL:

SB → Seele → Selbstverwirklichung

PB → Geist → Selbstbestimmtes Leben

HPP → Geist → Psychische Heilung

HP → Körper → Körperliche Heilung

4.) Die einzelnen Bereiche der Spirituellen Lebensberatung und ihre Vernetzung

Wie im vorherigen Abschnitt bereits erwähnt, ist die Intention des Spirituellen Beraters den Klienten beratend und begleitend zur Seite zu stehen und ihn zu einem bewussteren Verständnis seiner selbst und all seiner Lebensbereiche zu führen. Die Arbeit mit verschiedenen Methoden wie z.B. Homöopathie oder die Tätigkeit als Masseur basiert vorwiegend auf einer Einwirkung auf den Klienten und verlangt nicht unbedingt eine aktive Teilnahme von ihm. Der Kern der Spirituellen Arbeit ist dem Klienten zu helfen die Wurzeln seiner Blockaden und Beschwerden zu erkennen und gemeinsam mit dem Berater tätig zu werden, um sein Leben erfüllter, glücklicher und harmonischer werden zu lassen. Der Spirituelle Lebensberater berät einerseits und kann seinem Klienten Empfehlungen geben, welche Therapien für seinen Typus am besten geeignet sind. Dabei können uns Schlüssel wie die Chakrenlehre, die Elementelehre und die Archetypische Arbeit helfen. Andererseits wird der Transformationsprozess durch zahlreiche Methoden unterstützt, wie geführte Meditationen, Kontemplationsübungen, Arbeit mit Bekräftigungssätzen, Visualisierungen, Energiearbeit, Frage-Antwort-Techniken, Rückführungen und vieles mehr.

Hier eine exemplarische Zusammenstellung, die diesen Prozess bildlich darstellt:

Schema des Heilungsprozesses:



Wer bin ich? - Der Mensch und die Welt - unser Karma

1.) Körper, Geist und Seele

Wir wachsen in dem Bewusstsein auf, dass wir ein Körper sind mit einem Geist, welcher in unserem Gehirn haust und sind uns oft nicht ganz darüber im Klaren, ob es überhaupt so etwas wie eine Seele gibt. Das ist das Selbstverständnis unserer Zeit, unserer Gesellschaft und der modernen Wissenschaft.

Doch das Offensichtlichste wird hierbei immer ausgeblendet. Dass es nämlich keine physische Welt geben kann, wenn diese nicht bewusst wahrgenommen wird. Dass also Körper und Bewusstsein nie getrennt existieren. Die gängigen Evolutionsmodelle unserer modernen Zeit können zwar interessante Erklärungsmodelle von Vorgängen sein, aber über die tieferen Dimensionen und über das Wunder des Menschseins sagen sie wenig aus.

Es gibt eine zweite Perspektive, welche für die Spirituelle Heilung wichtig ist. Diese wollen wir hier die Perspektive der Seele nennen. Diese Perspektive ist ganzheitlich in dem Sinne, dass sie das Bewusstsein und die physische Wirklichkeit nicht getrennt sieht. Diese Perspektive ist es auch, die unserem persönlichen Blick auf die Welt eher entspricht.

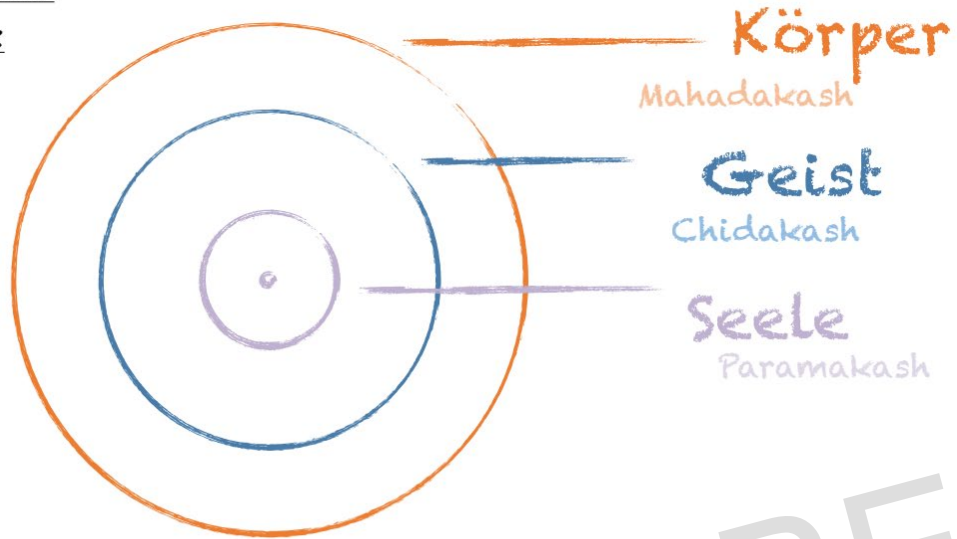
"Sein ist der allgemeinste und leerste Begriff" - so formulierte es einst der deutsche Philosoph Martin Heidegger. Wir können über das Seiende sprechen, jedoch nicht über das Sein selbst. Wir alle verstehen zwar, was wir mit Sein meinen, trotzdem können wir es nicht beschreiben.

Sein ist nicht an Zeit oder Raum gebunden, trotzdem zeigt sich uns dieses Sein durch Zeit und Raum. Unsere Seele ist eins mit diesem Sein und in unserer Seele zeigen sich mannigfaltige Eindrücke: Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle. Diese nehmen wir in einem Umfeld wahr, welches wir Zeit und Raum nennen. Diese Wahrnehmung ist das Wirken unseres Geistes. Die Welt und meine Person sind nie zwei getrennte Einheiten, sondern können immer nur zusammen verstanden werden. Ganzheitliche Heilung setzt genau hier an, indem die Ereignisse meines Lebens, meine Eindrücke und Gefühle nie voneinander getrennt erscheinen und deshalb auch gemeinsam geheilt werden wollen.

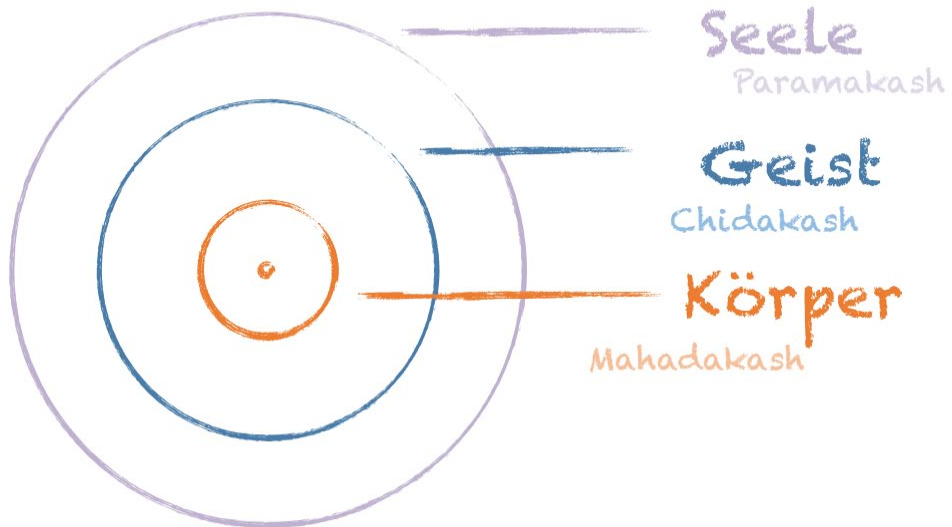
Innerhalb dieses meines "Seins", welches sich durch meine Lebensgeschichte ausdrückt, erscheinen Lebensthemen, welche in Harmonie gebracht werden möchten. Spirituelle Heilungswege bieten eine Vielzahl an Herangehensweisen, um diese Lebensthemen aufzudecken und in Harmonie zu bringen. So kann schließlich die Interaktion zwischen mir und der Welt ungehindert und friedvoll im Fluss sein.



persönlicher
Eindruck:



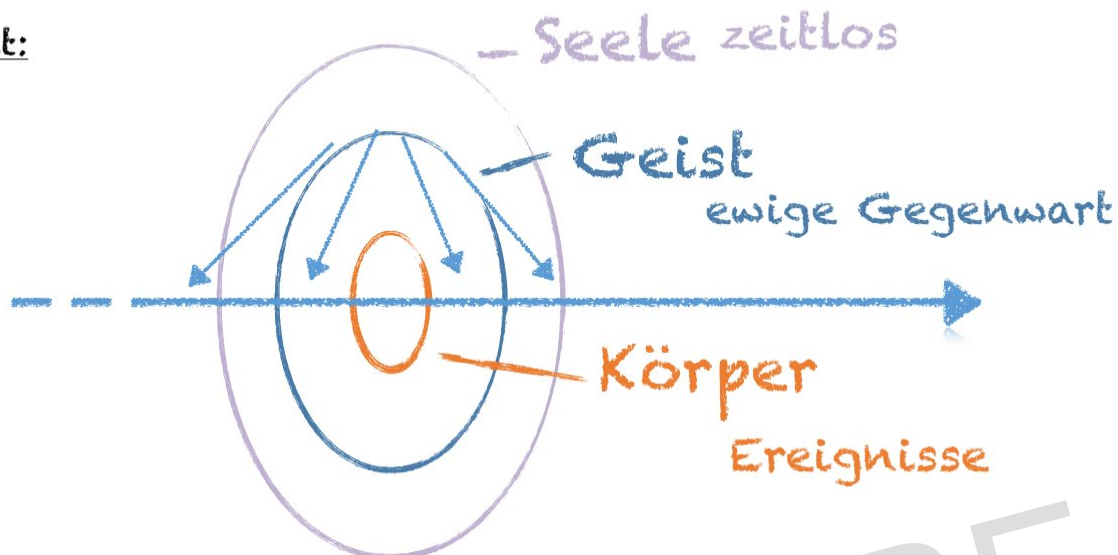
ganzheitliche
Sicht:



LESEPROBE



Zeit:

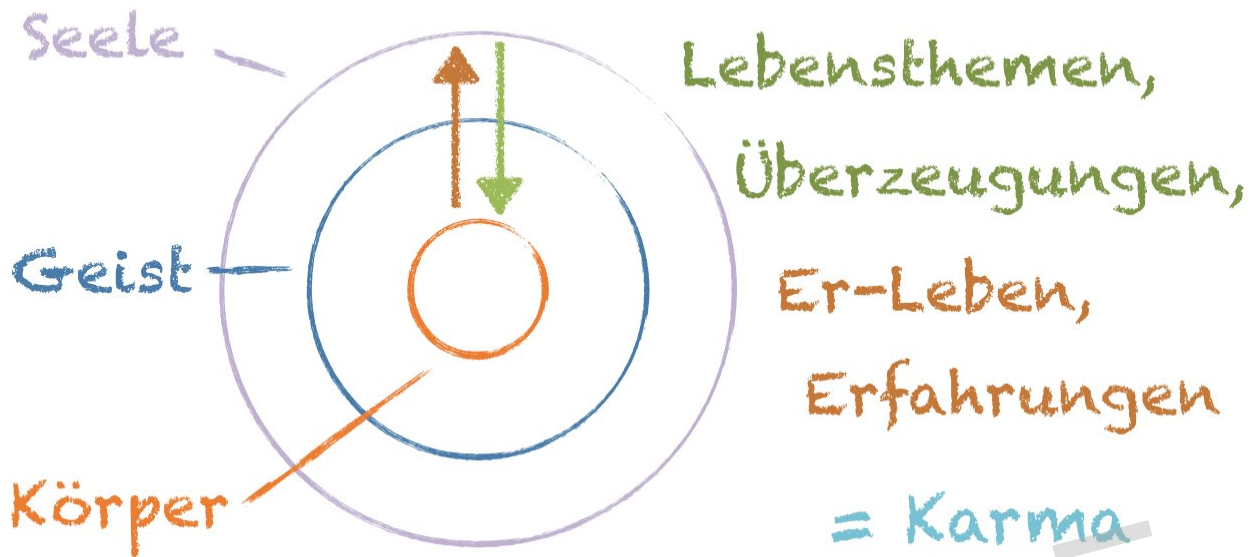


2.) Vergangenheit, Erinnerung, Karma und Reinkarnation

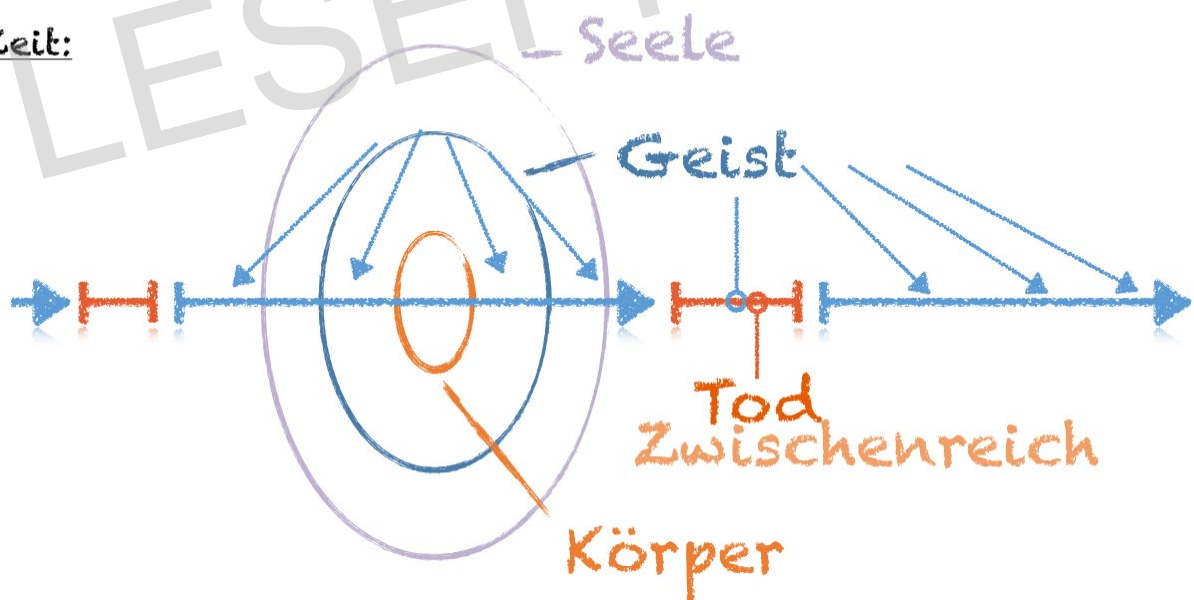
Unser Leben und uns selbst können wir nur wahrnehmen, weil wir die Fähigkeit der Erinnerung besitzen. Könnten wir uns nicht an den eben vergangenen Augenblick erinnern, hätten wir auch kein Bewusstsein von dem Gegenwärtigen.

Der Mensch hat nicht nur ein Kurzzeit- und ein Langzeitgedächtnis, sondern auch das "Gedächtnis" der Menschheit, das, was wir die Geschichte der Menschheit nennen. Aber auch die einzelne Person hat eine Art "Gedächtnis", welches nicht in diesem Leben geschaffen wurde. Dieses "Gedächtnis" versucht die moderne Wissenschaft mittels des Konzepts der Gene zu erklären. Das spirituelle Erklärungsmodell nennen wir Karma, welches uns in immer neue Leben reinkarnieren lässt. Im Laufe unserer Wiedergeburten erforschen und heilen wir seelische Themen, welche von Leben zu Leben wiederkehren.

Reinkarnation ist nach den traditionellen tibetischen und indischen Lehren das Wirken unseres Bewusstseins über dieses eine Leben hinaus. Es ist aber an diesem Punkt weniger von Bedeutung, wie weit wir diesem Konzept Glauben schenken oder nicht. Das Konzept der Reinkarnation ist in erster Linie ein Schlüssel der spirituellen Arbeit, der sich auf unsere Gegenwart bezieht und mit welchem man sehr gute Ergebnisse erzielen kann. Es ist also weniger von Bedeutung, ob wir wirklich frühere Leben hatten oder nicht, wichtig sind die gewonnen Erkenntnisse aus der Rückführungsarbeit, bei welcher wir Zusammenhänge in unser Tagesbewusstsein holen, die im Hier und Jetzt tiefgreifend heilen.



Zeit:



3.) Arbeit mit Emotionen

Spirituelle Arbeit ist primär Arbeit mit Emotionen. Unsere Gefühle sind unser Kompass in unserem Leben. Negative Emotionen streben nach Auflösung, denn wenn diese vorherrschen, dann ruhen wir nicht in unserem wahren Wesen, welches sich durch Frieden und Harmonie ausdrückt.

Die zahlreichen, im Rahmen dieser Ausbildung erlernbaren Heilwege haben zum Ziel, negative Überzeugungen und damit verbundene Emotionen freizulegen und aufzulösen.

Der amerikanische Autor Dr. David Hawkins hat eine Skala entwickelt, in welcher verschiedene Gefühle in einen Beziehungsrahmen gestellt werden und mit einer Frequenz verzeichnet sind. In unserem Alltag wechseln sich Gefühle verschiedener Frequenzen ab, doch bestimmte Frequenzen sind meist vorherrschend. Wenn wir mit negativen Emotionen im Klienten konfrontiert sind, hilft uns diese Skala dabei die jeweils nächsthöheren Frequenzen anzusteuern.

LESEPROBE

Die Skala der Emotionen nach Dr. David Hawkins:

Ebene 1000 - Höchster Bewusstseinswert

- Ebene 700-1000 - Erleuchtung, reines Bewusstsein, unbeschreibbar
- Ebene 600 - Frieden, Glückseligkeit, Durchlichtung

Um Ebene 600 - Schwelle zu Stille und Frieden - *Auflösung des persönlichen Egos / Karmas*

- Ebene 540 - Freude, bedingungslose Liebe, Vergebung
- Ebene 500 - Liebe, Verehrung, Schönheit, Dankbarkeit
-

Um Ebene 500 - Schwelle zur Liebe

- Ebene 400 - Vernunft, Verständnis, Abstraktion, Wissenschaft
- Ebene 350 - Akzeptanz, Enthusiasmus, Produktivität, Verzeihen, Erfolg
- Ebene 310 - Bereitwilligkeit, Optimismus, Intention
- Ebene 250 - Neutralität, Zuversicht, Loslassen
- Ebene 200 - Mut, Zivilcourage, Bejahung, Lauterkeit

Um Ebene 200 - Schwelle zur Integrität

- Ebene 175 - Stolz, Verachtung, Angeberei
- Ebene 150 - Ärger, Wut, Hass, Aggression
- Ebene 125 - Verlangen, Begierde, Selbstversklavung
- Ebene 100 - Angst, Ängstlichkeit, Rückzug
- Ebene 75 - Trauer, Scheitern, Kummer, Verzweiflung
- Ebene 50 - Apathie, Hoffnungslosigkeit, Aufgabe
- Ebene 30 - Schuld, Bosheit, Zerstörung
- Ebene 20 - Scham, Schande, Erniedrigung, Ausmerzung

4.) Die Geburt des Menschen in den spirituellen Traditionen von Ost und West

Damit wir die Zusammenhänge zwischen der einzelnen Person und ihrer Welt besser verstehen, lohnt es, sich mit den Schöpfungsmythen der verschiedenen Religionen und Philosophien von Ost und West vertraut zu machen. Gemeinsam ist ihnen, dass man hier einerseits versteht, wie die Welt von der Urseele, die mit unserer Einzelseele in engster Verbindung steht, geschaffen wird und welche Rolle unsere mannigfachen Beziehungen zur Aussenwelt für unsere Seele spielen.

Die Aitareya-Upanischad, übersetzt von Paul Peter Deussen, veranschaulicht diese Geburt sehr gut. Ein Auszug aus diesem Text:

Erster Adhyaya - Erster Khanda

1. Zu Anfang was diese Welt allein *Atman*; es war nichts anderes da, die Augen aufzuschlagen.
Er erwog: „Ich will Welten schaffen!“
2. Da schuf er diese Welten: die Flut, die Lichträume, das Tote, die Wasser.
Jenes ist die Flut, jenseits des Himmels; der Himmel ist ihr Boden. - Die Lichträume sind der Luftraum. - Das Tote ist die Erde. - Was unter ihr, das sind die Wasser.
3. Er erwog: „Da sind nun die Welten; ich will jetzt Weltenhüter schaffen!“ Da holte er aus den Wassern einen *Purusha* (Einzelseele) hervor und formte ihn.
4. Den bebrütete er; da er ihn bebrütete, spaltete sich sein Mund wie ein Ei, aus dem Munde entsprang die Rede, aus der Rede *Agni*;
die Nase spaltete sich, aus der Nase entsprang der *Prāṇa* (Einhauch), aus dem *Prāṇa Vāyu*;
die Augen spalteten sich, aus den Augen entsprang das Gesicht, aus dem Gesicht *Āditya*;
die Ohren spalteten sich, aus den Ohren entsprang das Gehör, aus dem Gehör die *Diç's* (Himmelsgegenden);
die Haut spaltete sich, aus der Haut entsprangen die Haare, aus den Haaren Kräuter und Bäume;
das Herz spaltete sich, aus dem Herzen entsprang das *Manas*, aus dem Manas der Mond;
der Nabel spaltete sich, aus dem Nabel entsprang der *Apāna* (Aushauch), aus dem *Apāna Mṛtyu* (der Tod);
das Zeugungsglied spaltete sich, aus dem Zeugungsgliede entsprang der Same, aus dem Samen die Wasser.



Zweiter Khanda

1. Diese Gottheiten, nachdem sie geschaffen, stürzten in diesen großen Ozean herab; den gab er dem Hunger und dem Durste preis. Da sprachen jene zu ihm: „Ersieh uns einen Standort, in dem wir feststehen und Speise essen mögen!“
2. Da führte er ihnen eine Kuh vor; sie aber sprachen: „Diese genügt uns nicht.“ - Da führte er ihnen ein Pferd vor; sie aber sprachen: „Dieses genügt uns nicht.“
3. Da führte er ihnen einen Menschen vor. Da sprachen sie: „Ei, das ist wohlgelungen!“ Denn der Mensch ist wohlgelungen. Er sprach zu ihnen: „So fahrt in ihn je nach eurem Standorte hinein!“
4. Da geschah es, dass
Agni als Rede in seinen Mund einging.
Vāyu als Prāṇa in seine Nase einging.
Āditya als Gesicht in seine Augen einging.
Die Diṅ's all Gehör in seine Ohren eingingen.
Kräuter und Bäume als Haare in seine Haut eingingen,
Der Mond als Manas in sein Herz einging,
Mṛtyu als Apāna in seinen Nabel einging,
Die Wasser als Samen in sein Zeugungsglied eingingen.
5. Da sprachen Hunger und Durst zu ihm: „Ersieh auch für uns einen Standort!“ Und er sprach: „In diesen Gottheiten, mache ich euch zu Teilnehmern.“ - Daher kommt es, dass für welche Gottheit immer die Opferspeise beschafft wird, in der sind der Hunger und Durst Teilnehmer daran.

Dritter Khanda

1. Er erwog: „Da sind nun die Welten und Weltenhüter; ich will jetzt für sie Nahrung schaffen!“
2. Und er bebrütete die Wasser; aus ihnen, da sie bebrütet wurden, entstand eine Gestalt. Die Gestalt, die da entstand, das ist die Nahrung;
3. Diese, da sie geschaffen war, suchte ihm wegzulaufen; da suchte er sie zu greifen mit der Rede, aber er konnte sie mit der Rede nicht greifen; hätte er sie mit der Rede gegriffen, so würde man durch bloßes Aussprechen der Nahrung satt werden;
4. Da suchte er sie zu greifen mit dem Einhauche, aber er konnte sie mit dem Einhauche nicht greifen; hätte er sie mit dem Einhauche gegriffen, so würde man durch bloßes Einhauchen (Beriechen) der Nahrung satt werden;
5. da suchte er sie zu greifen mit dem Auge, aber er konnte sie mit dem Auge nicht greifen; hätte er sie mit dem Auge gegriffen, so würde man durch bloßes Sehen der Nahrung satt werden;



6. da suchte er sie zu greifen mit dem Ohre, aber er konnte sie mit dem Ohre nicht greifen; hätte er sie mit dem Ohre gegriffen, so würde man durch bloßes Hören der Nahrung satt werden;
7. da suchte er sie zu greifen mit der Haut, aber er konnte sie mit der Haut nicht greifen; hätte er sie mit der Haut gegriffen, so würde man durch bloßes Betasten der Nahrung satt werden;
8. da suchte er sie zu greifen mit dem Manas, aber er konnte sie mit dem Manas nicht greifen; hätte er sie mit dem Manas gegriffen, so würde man durch bloßes Denken an die Nahrung satt werden;
9. da suchte er sie zu greifen mit dem Zeugungsgliede, aber er konnte sie mit dem Zeugungsgliede nicht greifen; hätte er sie mit dem Zeugungsgliede gegriffen, so würde man durch bloßes Ergießen der Nahrung satt werden;
10. da suchte er sie zu greifen mit dem Aushauche (Apāna): da verschlang er sie. Darum, was der Wind ist, das ist der Nahrungsüberwinder, was der Wind ist, das ist der Nahrungsgewinner.
11. Er erwog: „Wie könnte dieses [Menschengefüge] ohne mich bestehen?“ Und er erwog: „Auf welchem Wege soll ich in dasselbe eingehen?“ Und er erwog: „Wenn durch die Rede gesprochen, durch den Prāṇa eingehaucht, durch das Auge gesehen, durch das Ohr gehört, durch die Haut gefühlt, durch das Manas gedacht, durch den Apāna ausgehaucht, durch das Zeugungsglied ergossen wird, - wer bin denn ich?“
12. Da spaltete er hier den Scheitel und ging durch diese Pforte hinein. Diese Pforte heißt *Vidṛiti* (Kopfnäht) und selbige ist der Seligkeit Stätte. Drei Wohnstätten hat er und drei Traumstände [Wachen, Traum, Tiefschlaf]; er wohnt hier [im Auge, beim Wachen], und wohnt hier [im Manas beim Träumen], und wohnt hier [im Äther des Herzens beim Tiefschlaf].
13. Nachdem er geboren, überschaute er die Wesen, - und er sprach: „Was sollte sich hier für einen [von mir] Verschiedenen erklären?“ - Aber doch erkannte er diesen Menschen als das Brahmandurchdrungenste. Und er sprach: „Dieses habe ich ersehen“ (*idam adarṣam*).
14. Darum heißt er *Idan-dra*; denn wirklich heißt er *Idandra*; aber ihn der *Idandra* heißt, nennen sie *Indra* auf geheimnisvolle Weise; denn die Götter lieben gleichsam das Geheimnisvolle, - die Götter lieben gleichsam das Geheimnisvolle.

Die Yoga-Philosophie als Leitfaden für ein harmonisches Leben

1.) Der achtfache Pfad des Yoga

Yoga besteht nicht nur aus Atem- und Körperübungen, sondern ist eine ganzheitliche Philosophie, welche dank ihrer Regeln unser Leben stärker in Harmonie bringen kann. Die Grundidee ist, dass wir umso erfolgreicher in der Meditation unseren Geist leeren können, je besser wir unser Leben in Harmonie bringen. Und ein entleerter Geist kann eins werden mit dem All und auf diese Weise heilen. Die ersten beiden Stufen bestehen aus mehreren Einzelschritten und beschreiben, mit welchen Grundeinstellungen wir leben sollten. Die folgenden beiden Stufen beschreiben jene Körperhaltungen und Atemübungen, welche wir meist meinen, wenn wir im Alltag den Begriff „Yoga“ verwenden. Die letzten vier Stufen beschreiben schließlich den Pfad in das Innerste unserer Seele und zum Einheitsbewusstsein.

Der achtfache Pfad hat folgende Schritte:

1. Yama – Der Umgang mit der Umwelt

- Ahimsa - Nichtverletzen
- Satya - Wahrhaftigkeit
- Asteya - Nichtstehlen
- Brahmacharya - Enthaltensamkeit
- Aparigraha - keinen Besitz anhäufen

2. Niyama – Der Umgang mit sich selbst

- Saucha - Reinheit
- Santosa - Zufriedenheit
- Tapas - Askese
- Svadhyaya - Selbststudium
- Ishvarapranidhana - Verehrung des Göttlichen

3. Asana – Der Umgang mit dem Körper

4. Prāṇayama – Der Umgang mit dem Atem

5. Pratyahara – Der Umgang mit den Sinnen

6.-8. Der Umgang mit dem Geist:

6. Dharana – Konzentration

7. Dhyana – Meditation

8. Samadhi – Einheitsbewusstsein

2.) Schlüsselsätze aus dem Yoga-Sutra

Die älteste Schrift über das Yoga ist die Yoga-Sutra des Patanjali, welches wahrscheinlich ca. 400 v.Chr. verfasst wurde. In dieser Schrift sind die einzelnen Stufen dieses achtfachen Pfades beschrieben und was deren Harmonisierung bewirkt. Diese Erklärungen können wir als Schlüsselsätze in der spirituellen Arbeit nutzen.

Über die Regeln im Allgemeinen:

Diese Regeln sind universell gültig, unabhängig von Status, Ort, Zeit und Umständen. Sie sind das Große Bekenntnis. (2-31.)

1. Yama – Der Umgang mit der Umwelt

- Ahimsa – Nichtverletzen

Ist einer fest in Gewaltlosigkeit (ahimsa) verankert, so versiegt in seiner Gegenwart jegliche Feindseligkeit. (2-35.)

- Satya – Wahrhaftigkeit

Ist jemand fest in Wahrhaftigkeit gegründet, so wird Wirklichkeit, was er sagt. (2-36.)

- Asteya – Nichtstehlen

Wer fest im Nicht-Stehlen verwurzelt ist, dem offenbaren sich alle Schätze. (2-37.)

- Brahmacharya – Enthaltbarkeit

Wenn man im reinen Lebenswandel fest gegründet ist, erlangt man große Kraft. (2-38.)

- Aparigraha - keinen Besitz anhäufen

Wenn man im Nicht-Besitzergreifen fest gegründet ist, erkennt man den Sinn des Lebens. (2-39.)

LESEPROBE



ATTILA BUDAI

Freier Autor, Dozent, spiritueller Lehrer, Philosoph

Attila Budai hat in Wien Philosophie und Publizistik studiert und beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Psychologie, Philosophie und den verschiedenen mystischen Traditionen von Ost und West. Sein besonderes Augenmerk liegt auf den indischen und tibetischen Traditionen, polytheistischen Glaubenswelten, sowie auf esoterischen Einweihungssystemen, wie Tarot und Kabbala. Er reist regelmäßig nach Indien, Tibet und in andere asiatische und osteuropäische Länder um diese Systeme zu erforschen.

Webinare / Seminare mit Attila Budai an unserer Schule:

- **Spirituelle Heilung**
- **Spirituelle Berater**, Ausbildung mit Zertifikat
 - Basiskurs: Die Welt der spirituellen Beratung
 - Spirituelle Beratung in der Praxis
 - Chakren - Räder unseres Lebens
 - Enneagramm
 - Fünf Elemente Lehre der Tibeter
 - I-Ching, Deuten mit dem Buch der Wandlungen
 - Innere Alchemie
 - Intuition, Hellsichtigkeit und Channeling
 - Karma, Praxis und Rückführung
 - Numerologie
 - Tarot - Der Spiegel des Lebens
 - Traumdeutung und Klarträumen
 - Yoga für die Seele

Isolde Richter

Naturheilschule

Tagesschule • Fernschule • Onlineschule

www.Isolde-Richter.de

Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen

Tel. (+49)7644 927883-0 / Fax: (+49)7644 927883-40

Info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de

