



DR. RALPH SKUBAN

Bewusstsein & Energie

SCHÖPFUNG ALS WILLE

Stellen wir uns den unvorstellbaren Zustand vor der Schöpfung vor, am Anfang des Seins. Die alten Weisen beschreiben ihn ebenso wie die moderne Physik: Es gibt da nicht Zeit oder Raum, nicht Ursache und Wirkung, keine Materie, keine Gedanken, auch nicht Licht und Dunkelheit. Das Alles-was-ist ist zu einem einzigen Punkt verdichtet. Absolute Stille. Reines Potenzial. Und darin eine Spannung – wie die Ruhe vor dem Sturm.

Dann – niemand weiß, warum – geschieht etwas: Ein erster Impuls regt sich. Ein Begehren steigt auf, heißt es im Nasadiya, dem Schöpfungsmythos des *Rigveda*, dem ältesten Text der Veden. Dies Begehren – eine Äußerung von Bewusstsein – manifestiert sich als Tapas, Hitze. Wo Energie fließt, da wird es heiß und hell. Big Bang!

Das Begehren und seine Hitze kommen aus dem Höchsten oder Brahman, wie die Veden die Quelle des Seins ganz abstrakt nennen, ohne damit eine konkrete Gottesvorstellung zu verbinden. Dieses Höchste nun sagt: »*Ekoham bahusyam*« – »Ich bin eines, lass mich vieles werden.« Es ist der Wille, welcher den ersten schöpferischen Impuls setzt. Das erinnert uns auch an die Schöpfungsgeschichte der Bibel, an Gottes Geist,

der über dem Wasser schwebt. Auch er will. Und sein Wille äußert sich als Spandan, als Schwingung oder Vibration: Ein Klang, ein Wort, ein Gedanke. »Es werde!«, sagt Gott. Und es wurde.

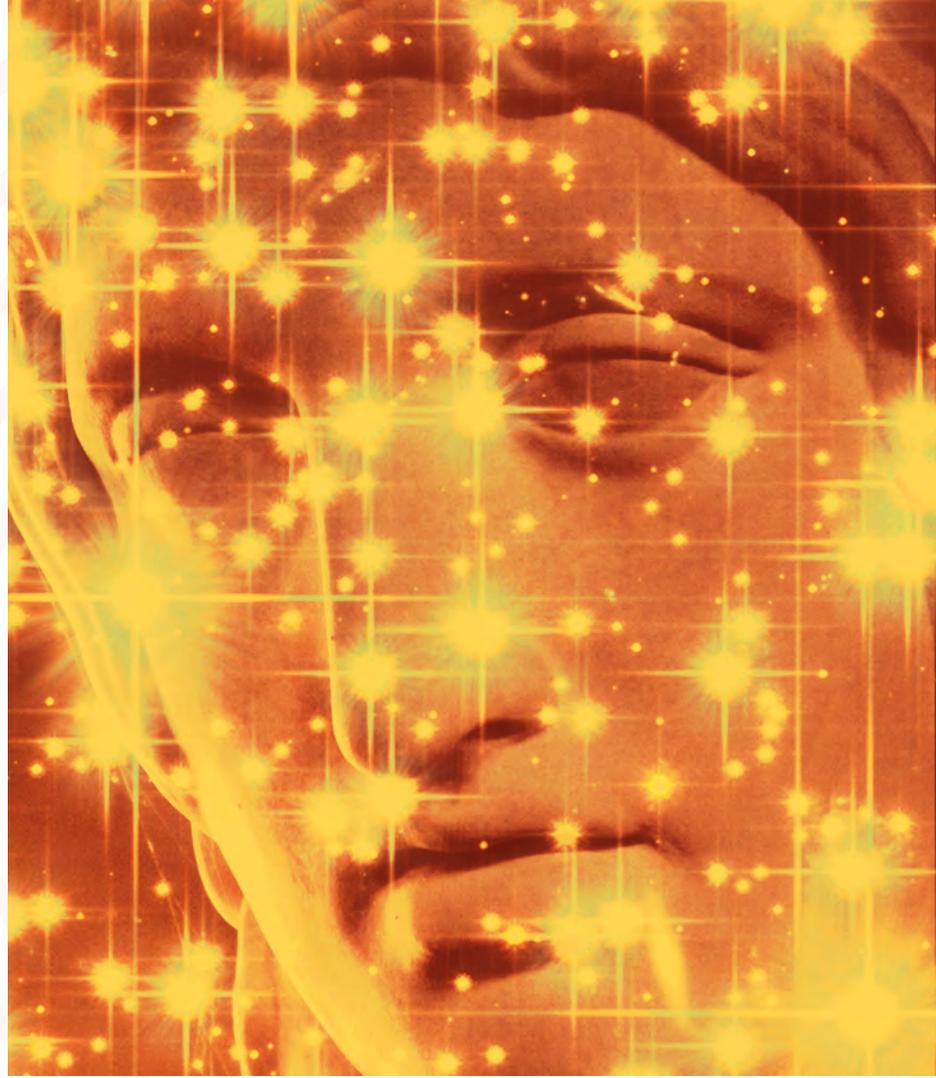
WAS IST LEBEN?

»Wie oben, so unten« heißt das grundlegende Prinzip der Mystik. Wir sind ein Spiegel des Universums. Das universale Zusammenspiel von Brahman und Tapas, dem Bewusstsein und seiner Kraft, findet sich auch in unserem persönlichen Leben. Deshalb formuliert die *Hatha-Yoga-Pradipika*, eine der wichtigsten Schriften des Yoga, sehr klar den engen Zusammenhang zwischen *Chitta*, unserem individuellen Bewusstsein, und *Prana*, unserer individuellen Lebensenergie: Wenn sich das eine regt, gerät auch das andere in Bewegung.

Chitta kommt von *chit* und bedeutet wahrnehmen, bemerken oder erfahren. Das meint alle Prozesse, die sich in unserem Bewusstsein vollziehen. Chitta ist alles, was jemals wahrgenommen, bemerkt und erfahren wurde, die Gesamtheit dessen, was unserem individuellen Geist seine unverwechselbare Struktur gibt, seien es nun seine bewussten oder nicht-bewussten Aspekte. Chitta und Prana, Bewusstsein und die Energie, die aus ihm fließt, machen ein Lebewesen aus uns. Damit haben wir die kürzeste Definition von Leben, die jemals formuliert wurde.

So wie die Energie des kosmischen »Ich will!« die Schöpfung hervorbringt, lenkt unser persönliches Wollen unser Leben. Es drückt unserem Geist seinen Stempel in Form persönlicher Wesenszüge oder Charaktereigenschaften auf. Entlang dieser Persönlichkeitszüge nimmt unser Leben dann Gestalt an. Wie der Wille des Bewusstseins auf kosmischer Ebene die Energie erzeugt, aus der sich das All aufbaut, gibt unser individueller Wille unserem Leben seine Richtung. – Wie oben, so unten.

Das Bewusstsein und die Kraft, die ihm entspringt, sind natürlich letztlich untrennbar, so wie das Feuer nicht von seiner Hitze getrennt werden kann. Feuer und Hitze, Geist und Wille



oder Bewusstsein und Energie sind die zwei Seiten der Ganzheit. Ihr Zusammenspiel erschafft *Lila*, das kosmische Drama, in dessen Glitzer unsere Sinne sich verlieren.

Bewusstsein und Energie: Darin drücken sich auf noch grundlegenderer Ebene die zwei Prinzipien von Sein und Werden aus: das Sein als Urgrund, als ewige Konstanz, als Stille und Bewegungslosigkeit. Und das Werden als Schöpfung und Dynamik, als das Prinzip der Bewegung. Ruhe und Bewegung sind die zwei Pole einer nicht-dualen Einheit. Er klingt nicht alle Musik aus der Stille? Und kommt nicht jede Bewegung aus der Ruhe? Aus diesem Blickwinkel wird auch ein Spruch Jesu über das Wesen des Menschen verständlich, der ansonsten ganz rätselhaft bleiben müsste. Im Thomas-Evangelium sagt Jesus zu seinen Schülern:

»Wenn man euch fragt: ›Was ist der Beweis, dass der Vater in euch ist?‹, dann sagt ihnen: ›Es ist Bewegung und Ruhe.«

Jesu hätte auch sagen können: Die Prinzipien von Sein und Werden oder Bewusstsein und Energie wohnen genauso in uns, wie sie auch den Kosmos bilden. Und deshalb muss kosmisches

*Aham Brahmasmi,
»Ich bin Gott« ..*



Franz Bardon
Der Weg
zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der Einweihung.

26. Auflage! 393 S., geb., € 32,00

*

Die Praxis der
magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Anleitung zum Kontakt mit 663 Wesen der geistigen Hierarchie.

560 Seiten, geb., € 40,00

*

Der Schlüssel
zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Die kosmische Sprache in Theorie und Praxis. **Weltweit das einzige Lehrwerk der kabbalistischen Praxis.**

309 Seiten, geb., € 28,50

*

Frabato - Autob. Roman
Über Schambhala, die Hierarchie der Eingeweihten, schwarzmagische 99er-Logen, die Weltregierung.

215 S., 12 Abb., geb., € 19,50

Rüggerberg-Verlag
T./Fax: +49 - (0)202 - 592811
www.verlag-dr.de

Bewusstsein – Jesus nennt es *Abwun* oder Vater – auch in uns wirken. Radikaler noch: Das Höchste drückt sich durch uns aus, und insofern sind wir eins mit ihm. *Aham Brahmasmi*, »Ich bin Gott«, heißt es deshalb in den Upanischaden. Das ist ein rein logisch hergeleiteter Satz (!), für den man mancherorts noch heute mit der Steinigung betrafft würde.

Wenn wir letztlich »selber Gott sind«, dann ist nur folgerichtig und logisch, was die Mystiker uns versprechen, dass wir nämlich zum letzten Urgrund in uns selbst durchdringen und ihn erfahren können. Man muss nur suchen und anklopfen, sagte Jesus. Vielen Menschen ist das gelungen. »Das Lametta habe ich weggefegt!« ruft der indische Mystiker Kabir (1440–1518) in einem seiner Lieder. Seine Sinne ließen sich nicht täuschen vom kosmischen Spiel. Er hat das reine Bewusstsein erkannt, das er selber ist. Auf dem Wege der »Klang-Energie-Arbeit«

Wenn wir letztlich »selber Gott sind«, dann ist nur folgerichtig und logisch, [...] dass wir zum letzten Urgrund in uns selbst durchdringen und ihn erfahren können.

gelangte er zur Quelle des Seins. Kabir sprach unablässig von Nam, dem Namen, und von Shabd, dem Klang, der zugleich Licht ist. Er tauchte ein in die innere Energie-Erfahrung von Licht und Ton. Und sie führte ihn in die höchsten Regionen, dorthin, wo der Klang und das Licht ausfließen.

Nach all dem wird nun klar, wie radikal die Idee des Zusammenhangs von Bewusstsein und Energie tatsächlich ist: Wenn gilt, dass die makrokosmischen Prinzipien sich in den mikrokosmischen spiegeln, dann existiert nichts, das nicht leben würde, nichts, das nicht aus dem Bewusstsein käme, und nichts, dem dieses Bewusstsein nicht innewohnen würde – welche Qualität oder Struktur es in seinem jeweiligen Ausdruck auch aufweisen mag: In jeder Körperzelle und in jedem Atom wirkt Energie. Und sie muss Ausdruck von irgendeiner Art Intelligenz sein, die dafür sorgt, dass die Zellen und Atome »wissen«, was sie zu tun haben. Die alten Yogis waren sich dieser intelligenten Kräfte sehr bewusst. Sie wussten um die Wirkungen, die sich erzielen lassen, wenn man mit diesen



Kräften arbeitet, dass es also höchst lohnenswert ist, »Energiearbeit« zu praktizieren:

- Sie verbessert unsere Fähigkeit zur Entspannung.
- Sie klärt den Geist und macht uns achtsamer.
- Energiearbeit verbessert die Funktion unseres Immunsystems.
- Sie stärkt unsere Vitalität und die Fähigkeit zur Selbstheilung.
- Sie erhöht unsere Sensitivität im Blick auf uns selbst und in unseren Beziehungen.
- Energiearbeit steigert unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude.
- Sie erweitert ganz enorm unsere Möglichkeiten innerer Erfahrungen in psychischer wie spiritueller Hinsicht, mit anderen Worten: Sie lässt uns wachsen.

Zum Abschluss dieses kurzen Essays eine kleine und einfache Energie-Übung. Sie ist zentrierend, entspannend und heilsam: Brahmari, das »Bienensummen«. Es ist eine der klassischen Pranayama-Übungen des Yoga, einfach durchzuführen, zentrierend, wohltuend und heilsam. ★★★

Dr. Ralph Skuban, * 1965, ist promovierter Politikwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und Tod



des Menschen führte ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Vorträge und Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er lebt in der Nähe von München. www.skuban.de



BRAHMARI-PRANAYAMA

Setzen Sie sich in Meditationshaltung. Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Ruhe, indem Sie ein, zwei Minuten lang Ihren Atem beobachten.

Urteilen Sie nicht. Ihr Atem ist, wie er ist und darf sein, wie er ist. Durch die Beobachtung wird er von selbst ruhiger und tiefer.

Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug. Am Ende der Einatmung halten Sie den Atem wenige Sekunden lang an.

Mit der Ausatmung lassen Sie dann ein sanftes, feines Summen ertönen. Die Schwingung dieses Summens können Sie in Ihrem ganzen Körper fühlen – eine Wahrnehmung, die sich noch verstärken lässt, wenn man die Ohren verschließt: Die alten Yogis steckten dazu ihre Zeigefinger in die Ohren, bequemer sind da freilich Ohrstöpsel oder Kopfhörer.

Sie können direkt in verspannte Regionen Ihres Körpers hineinsummen und mit der Vibration Blockaden lösen. Das summende Ausatmen ist eine Wohltat. Genießen Sie das!

Schon 5 bis 10 Atemzüge können eine spürbare Entspannung bewirken. Danach gehen Sie in die Stille ... und hören hinein ins innere Klanguniversum ...