

**Wladimir Antonow**

**Psychische Selbst-  
Regulierung und  
spirituelles Wachstum  
(Kommentartext zum Film)**

**Aus dem Englischen übersetzt  
von Stephanie Elverfeldt**

© Wladimir Antonow, 2008.

[www.swami-center.org/de](http://www.swami-center.org/de)

Viele Menschen leiden unter Misserfolgen in der materiellen Welt, unter Krankheiten... Daraus entstehen Depressionen, Neurosen und andere Arten von psychischen Störungen... Viele von ihnen werden zu Alkoholikern, Drogenabhängigen, begehen Selbstmord...

Es gibt zwei hauptsächliche Gründe für dieses Problem: Zum einen begreifen die Menschen die Bedeutung ihres Lebens nicht, und zum anderen haben sie keine Kenntnis darüber, wie sie sich selbst ändern können, um Schwierigkeiten erfolgreich zu überstehen, denen wir auf unserem Lebensweg unvermeidlich begegnen.

Wir besprechen im Einzelnen den philosophisch-religiösen Aspekt dieses Themas in unseren Büchern: *Classics of Spiritual Philosophy and the Present* („Klas-

*sik der spirituellen Philosophie und die Gegenwart'), Ecopsychology (,Umweltpsychologie'), Forest Lectures.* Ich versichere Ihnen, dass es nicht einfach ist, dauerhaften Erfolg im Beherrschen psychischer Harmonie und wahren Glücks im Leben zu erreichen, ohne die eigene Einstellung auf GOTT einzubeziehen, sowie ohne die ernsthafte Arbeit daran, das eigene ethisch-sittliche Umfeld in Entsprechung zu bringen mit dem, was GOTT von uns erwartet. Und es wäre das einzig Richtige, den Prozess der Selbstumwandlung damit zu beginnen, das wahre Bild des Lebens in seiner VOLLKOMMENHEIT zu studieren und den eigenen Platz und die Aufgaben DARIN zu begreifen; nur in diesem Fall kann der Mensch die notwendige Überzeugung der Zweckmassigkeit der persönlichen Anstrengungen zur Selbstvervollkommnung gewinnen.

Unglücklicherweise... wuchsen viele Menschen in einer atheistischen Umgebung auf, oder diejenigen, die von trügerischen religiösen Sichtweisen beeinflusst wurden, werden unfähig, das wahre Wissen über die Existenz GOTTES zu verstehen und anzunehmen; das Wissen, das nicht die Praxis beinhaltet, GOTT um etwas zu bitten oder nach Erlösung zu trachten durch bestimmte Formen von Ritualen — sondern aktive, schöpferische Arbeit daran, sich selbst als Seele, als Bewusstsein zu vervollkommen. Diese Arbeit ist es, die GOTT von uns erwartet!

\* \* \*

Unsere Erfahrung im Lehren der Kunst der psychischen Selbst-Regulierung in Russland während der Zeit der kommunistischen Regierung, als es verboten war, über GOTT zu reden, bewies, dass im Verlauf solcher Kurse fast alle Studenten, ohne Anregungen des Lehrers, begannen, die GEGENWART GOTTES zu fühlen, sich selbst nicht als physische Körper zu erken-

nen, sondern als verkörperte Seelen. Und anschließend begannen sie auf ganz natürliche Weise mit der bewussten Suche nach den religiös-philosophischen Wahrheiten.

Um solcher Menschen willen schreibe ich dies jetzt — um derer willen, die zuerst des Beweises bedürfen — und nur dann bereit sind, die WAHRHEIT anzuerkennen: anzuerkennen nicht als G l a u b e , sondern als W i s s e n .

Aber um dieses W i s s e n zu erhalten, muss man persönliche Anstrengungen machen, sich selbst wandeln.

Lasst uns versuchen, uns zu wandeln! Lasst unsere Ziele zu Beginn das Erreichen einer harmonischen Existenz unter anderen Menschen, gute Gesundheit und die Erfahrung wahren Glücks sein!

Lasst uns damit beginnen! Lasst uns solche Erfahrung machen, indem wir uns des Wissens bedienen, das für viele Menschen vor uns nützlich war!<sup>1</sup>

## ***Chakren und Psychische Selbst-Regulierung***

Der einzige Weg, die Kunst der psychischen Selbst-Regulation zu beherrschen, ist die Kontrolle über die Funktionen der Chakren.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Im Buch *„Wie erkennt man Gott. Autobiographie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers“* können Sie ausführlicher darüber lesen, wie sich das Leben der Menschen unter dem Einfluss der von uns angebotenen Praktiken verändert.

<sup>2</sup> Über die Geschichte dieses Themas kann man in *„Wie erkennt man Gott. Autobiographie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers“* lesen.

Eingehende Kenntnis über Chakren, ihre Funktionen und Möglichkeiten, mit ihnen zu arbeiten, sind in unserem Buch ‚*Umweltpsychologie*‘ dargestellt. Nun lassen Sie mich kurz nur über die Punkte berichten, die für unser gegenwärtiges Gespräch wichtig sind.

... Im Ganzen gibt es sieben Chakren. Jeder von uns hat sie — im Kopf, im Hals, im Rumpf.

Jedes Chakra ist unter anderem verantwortlich für die Versorgung derjenigen Körperorgane mit Bioenergie, die zum Einflussgebiet des jeweiligen Chakras gehören. Wenn das Chakra mit groben Energien verunreinigt ist, kann dies chronische Krankheiten der entsprechenden Organe zur Folge haben. Durch die Reinigung des Chakras mit Hilfe der in dem oben erwähnten Buch beschriebenen Methoden, kann man solche Krankheiten heilen.

Aber der wichtigere Gesichtspunkt ist, dass jedes Chakra Anteil hat an der Ausbildung bestimmter psychischer Zustände.

Zum Beispiel sind die beiden Kopf-Chakren verantwortlich für die Funktion des Denkens, das Hals-Chakra — für die gefühlsmäßige Einschätzung von Situationen, die wir wahrnehmen; das Rumpf-Chakra, das sich an der Stelle des Herzens und der Lungen befindet — für die Erzeugung des gesamten Spektrums der Gefühle von Liebe; das Chakra im oberen Teil des Unterleibs — für Vitalität; das Chakra am unteren Teil des Unterleibs ist verantwortlich für Funktion der Fortpflanzung; und das unterste Chakra, das sich auf der Höhe des Steißbeins und des Beckens befindet, ist verantwortlich für die Verbindung mit der Kundalini-Energie.

Es ist wichtig zu wissen, dass das Chakra ajna im Zentrum des Kopfs, die Quelle vieler menschlicher Leiden ist. Selbst sein Name in Sanskrit bedeutet „unklug“ oder grob gesagt „dumm“.

**Dieses Chakra wie alle anderen ist notwendig und muss idealer Weise gereinigt und entwickelt werden. Doch man muss ihm nicht erlauben zu dominieren! Denn es gebiert egozentrische Gefühle und macht aus seinem Besitzer eine egozentrische Person.**

**Eine solche Person ist selbstsüchtig, neidisch, empfindlich oder aufbrausend... Einige solcher Leute, die zusammengebrochen sind, werden zu ewig sich beklagenden Neurasthenikern, Alkoholikern, begehen Selbstmord.**

**Wie wütende Hunde ihre Hundehütten bewachen und sie von innen gegen jedermann verbellen — gerade so bewachen solche Leute ihr Selbst, stets Konflikte mit anderen hervorruhend. Sie betrachten dieses Verhalten als Norm; sie glauben, dass alle Menschen sich so verhalten, und dass das Wesen des Lebens aus einem gegenseitigen Kampf zwischen individuellen Egos besteht. Sie können solch eine Lebensführung sogar rechtfertigen unter dem Motto „Existenzkampf“...**

**Wenn solche Ajnic-Merkmale ihre Ergänzung finden in einer Hyperaktivität des Chakras des oberen Teils des Rumpfes — dann formt sich daraus der psychologische ajnic-manipura Typ. Seine sichtbarste Manifestation findet er in Leuten, die stets mit allem und jedem unzufrieden sind, ärgerlich und aggressiv. Sie werden auch aggressive Primitive genannt. Eins ihrer charakteristischen Merkmale ist die Veranlagung zum Trinken. Auf diese Weise „beruhigen sie ihre Nerven“. Die Vertreter dieses psychologischen Typs haben die größte Bereitschaft, alle Arten selbstsüchtiger Verbrechen und aggressiver Handlungen gegenüber anderen Menschen zu begehen, recht oft im Zuge von Trunkenheit.**

## ***Der psychologische Anahatic-Typ***

**Ich werde nicht fortfahren, andere psychologische Typen zu beschreiben, weil wir dieses Thema in dem Buch ‚*Ecopsychology*‘ eingehend beschrieben haben. Lassen Sie mich nur feststellen, dass es da noch einen Typ, gegensätzlich zu dem oben beschriebenen, gibt — den psychologischen Anahatic-Typ. Menschen dieses Typs sind Schätze der menschlichen Gesellschaft! Sie sind vom evolutionären Standpunkt aus im höchsten Maße viel versprechende Seelen!**

**Sie mögen unter Angriffen der aggressiven Primitiven leiden, aber sie sind diejenigen, die den spirituellen Weg bereits betreten haben (sie mögen nur auf diesem Weg stehen, aber es ist besser, ihn zu gehen!)**

**... GOTT ist die LIEBE; diese Wahrheit wurde von JESUS CHRISTUS gelehrt und von vielen anderen GÖTTLICHEN LEHRERN.**

**Der einzige Weg, GOTT näher zu kommen (wovon viele Gläubige träumen), ist, IHM allmählich ähnlich zu werden. Und man muss IHM in erster Linie in Hinsicht auf die Liebe ähnlich werden.**

**Das Wissen über die Chakren liefert notwendige Details darüber, wie man in sich selbst diese Hauptqualität GOTTES erlangen und entwickeln kann. Die Gefühle zärtlicher Liebe, Achtsamkeit, Verehrung und Respekt vor Weisheit, auch die Liebessehnsucht nach dem SCHÖPFER — all diese Gefühlszustände entstehen und werden aufrecht erhalten in der speziellen, emotionalgenetischen Struktur des Organismus — in dem Anahata-Chakra. Dieses Chakra ist es, in dem der spezielle Teil des Bewusstseins, genannt das *spirituelle Herz*, geformt wird und zur Entfaltung kommt.**

**Nur durch das Entwickeln des eigenen Selbst als spirituelles Herz, kann man wahre spirituelle Kraft erlangen und sich der unmittelbaren Erkenntnis des**

**SCHÖPFERS nähern und der VERSCHMELZUNG mit IHM.**

Übrigens ist dies die Antwort auf die von einer Anzahl Menschen gestellte Frage: ist es gut ein entwickeltes Anahata zu besitzen, aber unter den Angriffen boshafter, primitiver Menschen zu leiden? Ist es nicht besser, selbst grobe Kräfte zu entwickeln mit Hilfe der Methoden schwarzer Magie oder durch „gladiatoren-gleiche“ Arten von Sport, bei denen üblicherweise die meisten groben und aggressiven Leute Erfolg erzielen?

Ich kann antworten, dass jeder ein Recht hat, seine Wahl zu treffen — das Recht ist uns von GOTT gegeben. Doch man muss zuerst über die Konsequenzen der Wahl nachdenken. Die Bestimmung derjenigen, die solche Grobheit in sich hegen oder sogar weiterentwickeln, ist die Hölle!

Und die Aussicht derjenigen, die sich als spirituelle Herzen entwickeln, als Liebe — ist das Paradies oder noch höherer Aufenthalt!

Nach dem Tod des Körpers bleiben wir auf dem Stand des Bewusstseins, an das wir uns im Laufe des Lebens in dem Körper gewöhnt haben.

Diejenigen, die sich an verschiedene Erscheinungsformen von Boshaftigkeit gewöhnt haben — werden fortfahren, auf diesem emotionalen Stand zwischen anderen, ihnen ähnlichen Seelen zu leben. Das ist es, was die Hölle ist. (Übrigens, ist es nicht angemessen, unsere Einstellung zu Sportarten zu überdenken, bei denen solche Qualitäten absichtlich gefördert und entwickelt werden? Ich bin sicher, dass Sport die Schönheit preisen sollte, anstatt der Konfrontation zwischen Menschen, Aggressivität, Gewalt, Grausamkeit!)

Diejenigen, die im Zustand der zärtlichen und achtsamen Liebe zu leben pflegten, werden auch fortfahren in diesem Zustand unter anderen, ihnen ähnli-

**chen Menschen zu leben. Das ist das Paradies.**

**Man erlangt das Paradies oder die Hölle nicht danach, ob man einer bestimmten religiösen Organisation angehört, bestimmte Handlungen vollzieht — sondern als das Ergebnis eines richtig oder falsch entwickelten Aufstiegs der Seele: zum SCHÖPFER — oder von IHM.**

**Für jede vernünftige Person ist es leicht zu verstehen...**

**\* \* \***

**Also was sollten wir tun, wenn wir das Prinzip der LIEBE achten, an die Existenz GOTTES glauben, aber nicht schwach sein wollen?**

**Die Antwort auf diese Frage muss nun klar für uns sein: wir müssen uns mehr und mehr dem SCHÖPFER nähern, selbst mehr und mehr in unsere spirituellen Herzen wachsen. Dadurch erlangen wir wahre spirituelle Kraft und Unanfechtbarkeit gegenüber verkörperten und nicht verkörperten Höllenwesen.**

**Ja, die verkörperte Seele ist fähig, sich nicht nur qualitativ zu verändern, indem sie ihre einige Eigenschaften abschafft und die anderen aneignet und entwickelt. Die Seele kann auch quantitativ wachsen. Wir haben die Möglichkeit, als spirituelle Herzen zu wachsen, zuerst im Innern des Rumpfs unseres materiellen Körpers und dann im Außen — auf die Höhe mehrerer Meter, dann — Kilometer, dann Tausende von Kilometern... Und zu solcher Höhe gewachsen, ausgestattet mit viel Erfahrung, kann die Seele sich dann im SCHÖPFER erfüllen und IHN so zieren.**

**Das bildet den Sinn unseres Lebens: sich selbst in dem Maße zu entwickeln, als man würdig wird, sich dem WOHNSITZ des SCHÖPFERS in diesem überdimensionalen Universum zu nähern — und mit IHM zu**

verschmelzen. ER empfängt nur die in SICH, die zur LIEBE gleich IHM geworden sind. Es gibt keine anderen Möglichkeiten der Erkenntnis von IHM.

Und was wird mit uns geschehen, sobald wir uns auf diese Weise wandeln? Welche Veränderungen werden schon bald geschehen, nicht in der fernen Zukunft?

Das Erste und Wichtigste ist, dass sie des Gefühls mächtig werden, den Zustand der Liebe zu erfahren. Es werden keine kurzen Abschnitte gefühlsmäßiger Erhebung sein, sondern ein ausgeglichener Zustand von Wohlwollen und Ruhe. Die unangenehmen Gefühle von Ablehnung, Hass, Verwirrung, Angst, Neid, Ungeduld werden weggehen. Auch die Krankheiten, hervorgerufen durch beherrschende, negative Gefühle, werden geheilt werden. Das Energiefeld des Organismus wird sich ebenso ändern: es wird die Menschen erfreuen, mit ihnen zu kommunizieren; sie werden ihre Beziehungen verbessern mit denen, zu denen sie zuvor keine Freundschaft empfanden; und sie werden neue, aufrichtige Freunde finden. Im Besitz wahrer, spiritueller Erfahrung werden sie ihr Wissen mit anderen teilen. Auf diesem Wege werden sie auf ihrer spirituellen Suche Kameraden finden.

Und dann recht bald werden sie neue FREUNDE haben — HEILIGE, REPRÄSENTANTEN des SCHÖPFERS, DIE ihre SPIRITUELLEN FÜHRER, LEHRER werden.

Auf diesem Weg betritt GOTT — als lebendige WIRKLICHKEIT und nicht nur als ein Symbol — unser tägliches Leben, wird zum WAHREN VATER, zur WAHREN MUTTER, zum FREUND, GELIEBTEN LEHRER.

## ***Wie ist dies in der Praxis erreichbar?***

Es gibt natürliche Mittel zur Entwicklung der Herzensliebe in uns selbst.

Sie betreffen vor allem all das Gute, das mit dem Bereich der Fortpflanzung verbunden ist: selbstlose, zärtliche, achtsame Sexualität; Achtsamkeit mit Kindern.

Sie betreffen auch den emotionalen Einklang mit der feinsinnigen Schönheit: der Schönheit der verschiedenen Erscheinungsformen der Natur, der Schönheit der harmonischen, menschlichen Körper.

Doch es gibt auch Hilfsmethoden zur Reinigung und Entwicklung der entsprechenden Energiestruktur des Organismus — der Chakren und einiger wichtiger Mittelpunkte. Der Gebrauch dieser Methoden erlaubt einem, das Beherrschen der psychischen Selbst-Regulation und des spirituellen Wachstums im Allgemeinen bedeutend zu beschleunigen. Wie wir jetzt verstehen, kommt es in erster Linie auf das Anahata-Chakra an und das darin wachsende, spirituelle Herz.

Es ist wichtig zu betonen, dass solch schnelle Verbesserung in diese Richtung erreicht werden kann, wenn man in der Natur arbeitet. Es ist besser an einem speziellen Platz in der Natur, *Kraftplätze* genannt, zu arbeiten (wir beschrieben sie in unseren oben erwähnten Büchern).

... Und nun lassen sie mich ihnen berichten, wie man diese Arbeit an sich selbst beginnt — wie man lernen kann, sich von dem materiellen Körper zu trennen — natürlich nicht für immer, sondern für die Zeit des meditativen Trainings.

Der einzig richtige Weg, das zu tun — ist als ein entwickeltes, spirituelles Herz aus dem Anahata-Chakra auszutreten.

**In der vollkommenen Beherrschung dessen, können wir zu der Überzeugung kommen, dass wir keine Körper sind! Wir sind Seelen, Bewusstseine, Energien, die sich ihrer selbst bewusst ist — fähig, sich selbst nicht nur im Körper, sondern auch außerhalb von ihm wahrzunehmen!**

**Die Angst vorm Tod des Körpers verschwindet dann: ich kann auf leichte Weise leben, das Leben ohne den Körper weiterführen!**

**Und wir können mit unseren Studien fortfahren als freies Bewusstsein, das das überdimensionale ABSOLUTE erforscht unter der Führung unserer GÖTTLICHEN LEHRER — den HEILIGEN. Die Hauptaufgabe unserer LEHRER wird es sein, uns zum WOHNSTZ des SCHÖPFERS zu bringen.**

**Es ist für jeden sehr wichtig zu verstehen, dass er nicht der materielle Körper ist! Unglücklicherweise mangelt es sogar den Menschen an diesem Wissen, die sich als Gläubige verstehen!**

**Lassen Sie mich anmerken, dass es sogar in der Übersetzung des Neuen Testaments ins Russische (und wahrscheinlich in einige andere Sprachen) solche Ausdrücke wie „meine Seele“, „deine Seele“ gibt. Ich habe sogar einen solch dummen Ausdruck gehört wie: „die Seele verlieren“...**

**Aber die Seele ist der Mensch!**

**Das gut bekannte, internationale Signal SOS („save our souls“) ist auch absurd! Es impliziert, Körper zu retten, nicht Seelen!**

**Der Weg, die Seele zu retten, ist vollkommen anders: durch die Erklärung religiös philosophischer Wahrheiten, durch das Erlernen der Methoden der spirituellen Entwicklung des Selbst!**

**Es hat keinen Sinn, über Verstorbene zu trauern: sie sind lebendig! Es sind nur ihre vorübergehenden**

**„Wohnungen“ — ihre Körper — die gestorben sind!**

**Es hat auch keinen Sinn, am Leben des Körpers festzuhalten, wenn der Tod kommt.**

**Etwas anderes ist noch viel wichtiger: wie habe ich das Leben gelebt? Bis zu welchem Grad habe ich es geschafft, mein Lebensziel in diesem Körper zu erkennen — vor GOTT?**

**Darum, lasst uns eilen, besser zu werden! Und wir wissen nun — wie dies zu tun ist!**

**(Das Vorführen der Übungen.)<sup>3</sup>**

**Man kann das alles an einem Tag selbstverständlich nicht lernen. Ich habe natürlich gar nicht alles erzählt und gezeigt, was man zu lernen hat. Da haben Sie aber die wichtigsten Entwicklungsstufen auf dem Weg und die Demonstrierung der Möglichkeit , das alles zu verwirklichen.**

**So, lasst uns mit der Arbeit beginnen — und GOTT wird uns unbedingt helfen! Dies will ER von uns vor allem anderen! Und ER ist persönlich daran interessiert!**

---

<sup>3</sup> In unseren Videofilmen kann man die Vorführung der Übungen sehen.