

# KREATIVE EINGESCHLOSSENHEIT



von S. H. Jagadguru Swami Isa

07-04-2020

Die Menschheit befindet sich in einer beispiellos kritischen Situation und die vor uns liegende herausfordernde Aufgabe ist es, jeden Einzelnen zu befähigen, seinen Weg in diesen schwierigen Zeiten zu gehen und unverletzt und unversehrt herauszukommen.

Die lärmende, turbulente Welt ist gezwungen, in einen stillen, einsamen Modus zu gehen. Diese Zeit muss voll genutzt werden, um körperliche, intellektuelle und geistige Immunität aufzubauen. Zentral- und Landesregierungen sowie freiwillige Organisationen müssen bei der Durchführung dieses Projekts eine führende Rolle spielen.

Emotionale Konflikte beeinträchtigen das Immunitätpotenzial der Menschen.

Indem wir kreatives Denken und kreative Perspektiven nähren, können wir uns die gegenwärtige Situation zu Gute machen.

Swamiji empfiehlt bestimmte Vorgehensweisen, die es in dieser Zeit zu beachten gilt.

## 1. Körperliche Immunität

Um die körperliche Immunität aufzubauen, ist es unerlässlich, unbehandelte und gesunde Nahrung zu sich zu nehmen.

Der Gesundheitsbereich der Regierung sollte die Bevölkerung für nahrhafte, immunitätsfördernde Nahrungsmittel sensibilisieren, die vom ayurvedischen Medizinsystem empfohlen werden. Beispiele hierfür sind: ein Esslöffel Honig und ein halber Esslöffel Ghee; Kushmanda (Wintermelone) Rasayanam; Milch, gekocht mit Ashwagandha Choornam oder Kurkuma; (Hafer-)Brei mit Milch usw. Anstelle von Fast-Food-Paketen sollten die Menschen auf eine sattvische Ernährung aus Milch, Obst und Gemüse zurückgreifen.

Yoga-Techniken wie Veerasanam, Pridhvi Mudra, Nadi Sudhi, Pranayamam usw. können zu einem stressfreien Leben beitragen.

## 2. Intellektuelle Immunität

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich die negativen Gedanken, Emotionen und Einstellungen einer Person nachteilig auf seine angeborene Immunität auswirken.

Wir müssen dafür sorgen, dass Kranke und Menschen in Quarantäne nicht entmutigenden Nachrichten über Tod und Krankheit ausgesetzt werden. Nachrichten über Heilung und Wohlergehen können die Bevölkerung optimistisch stimmen.

Meditation ist der erhabenste Weg, um Immunität aufzubauen und kreatives Denken und Handeln zu nähren. Bei einer Konzentrationsdauer von 12 Sekunden auf einen einzigen Gedanken spricht man von *Dharana*; verlängert sich die Dauer um das Zwölfwache, wird er zu *Dhyana* (die Aufmerksamkeit kann auf die Flamme der Lampe gerichtet werden). Die Verbreitung von Meditationstechniken fördert die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit. Mantren erzeugen sattvische Klänge. Das Singen von Mantren kann die Immunität stärken.

Junge Menschen sollten ermutigt werden, ihre Aufmerksamkeit auf Kunst, Literatur und Kino zu lenken, und durch die Anwendung moderner Technologien können Veranstaltungsorte für die Präsentation ihrer

Kreationen geschaffen werden, an denen sie einen gesunden Wettbewerb austragen können.

Es müssen Vorkehrungen getroffen werden, damit diejenigen, die in Quarantäne leben müssen, nicht an Depressionen erkranken. Soziale Medien können in solch einer Situation eine wichtige Rolle dabei spielen, Hoffnung und Glauben zu wecken.

Bestimmte Verhaltensnormen werden in Indien seit der vedischen Zeit befolgt. Wir sagen Namasté, um Menschen zu begrüßen, waschen Füße und Hände, bevor wir das Haus betreten, und befolgen Rituale, die die Hygiene im Zusammenhang mit Tod und Beerdigung sicherstellen. Die ganze Welt, insbesondere die neue Generation, muss für diesetraditionellen Hygienepraktiken sensibilisiert werden.

### **3. Geistige/emotionale Immunität**

Um geistige und emotionale Immunität zu schaffen, ist es unerlässlich, ungesunde Programme in visuellen Medien zu vermeiden. Der Geist muss rein und andächtig gehalten werden, da dies sowohl dem Aufbau der Immunität als auch der Stärkung der Lebensenergie förderlich ist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, wie eng das körperliche Wohlbefinden eines Menschen mit seiner intellektuellen und emotionalen Gesundheit zusammenhängt.

Fernsehkanäle und elektronische Medien können eine wichtige Rolle bei der Bereitstellung von Programmen spielen, die positive Gedanken und Emotionen fördern.

Erhabene Werte des menschlichen Lebens wie Liebe, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen sind in diesen schwierigen Zeiten zu nähren, und mit diesem Ziel müssen entsprechende Programme entworfen und durchgeführt werden.

Eine gute Idee wäre es, Methoden zu entwickeln, die den Menschen helfen, ihre körperliche, intellektuelle und emotionale Gesundheit einzuschätzen und Mittel und Wege zu finden, um ihre schöpferische Kraft zu verbessern und zu lernen, wie sie ihre Immunität stärken können. Jeden Tag, sowohl morgens als auch abends, sollten wir die Zeit finden, für Frieden und Glück

eines jeden Wesens im Universum zu beten. Dies wird unsere emotionale Gesundheit verbessern.

### **Langfristige Lösungen**

Wir müssen unbedingt an langfristige Lösungen denken, und das ist nur möglich, wenn wir die Ursache des Problems finden. Es mag wie ein natürliches Phänomen erscheinen, aber es wurzelt in negativem destruktivem Denken.

Es könnte eine gezielt entwickelte Biowaffe sein, ein Resultat des Eindringens in die Natur, in jedem Fall ist es das unvermeidliche Ergebnis verzerrten Wissens und eines fehlerhaften Bildungssystems. In der Antike wurden Kriege von Angesicht zu Angesicht geführt, dann am Himmel und im Meer. Atomwaffen galten als schließlich als die ultimativen Waffen. Mit Biowaffen hat die Kriegsführung eine andere Dimension erreicht und Krankheit und Tod in einem Ausmaß gesät, das unsere Vorstellungskraft übersteigt. Die Grundursache lässt sich auf das egoistische Motiv des Menschen zurückführen, die Vorherrschaft zu erlangen, indem er Mitmenschen tötet und die Natur zerstört. Nur richtige Bildung kann die negativen Elemente in der geistigen Verfassung eines Menschen auslöschen. Der Werteverlust in der Bildung führte dazu, dass die Verbindung zwischen Mensch und Natur verloren ging. In Anerkennung dieser traurigen Lage gab der Isa Viswa Prajnana Trust einem Bildungsprogramm Gestalt, der *Bildung für allumfassendes Bewusstsein*, und gründete im Jahr 2010 das Global Energy Parliament. Die Grundlagen der I-Theorie wurden in GEP-Sitzungen diskutiert, die in verschiedenen Teilen der Welt tagten. Ebenso wurden praktische Modelle der I-Theorie entwickelt.

Bei der Suche nach langfristigen Lösungen für die bestehenden Probleme sollten die Empfehlungen des GEP berücksichtigt werden, und wir hoffen, dass Bildungsministerien die Vorschläge des Isa Viswa Prajnana Trust zur Kenntnis nehmen, die als Ergebnis aus den Forschungsprogrammen zur praktischen Umsetzung von *Bildung im allumfassenden Bewusstsein* hervorgegangen sind.

Wir werden COVID19 überwinden, aber seine schädlichen Folgen werden noch längere Zeit wirken. Wir müssen nach dauerhaften Lösungen suchen.

Die physikalische Realität von Objekten und Ereignissen ergibt sich nach der Quantentheorie aus Energie, die zu Materie wird. Dieses Quantum hat

einen Schwingungsanteil mit drei Frequenzen, und dieser Schwingungsanteil ist die I-Schwingung. Die höchste Frequenz ist schwarz, die mittlere

Frequenz ist rot und bei der kleinsten Frequenz weiß. Das von der Schwingung der schwarzen Materie dominierte Denken führt zu negativen Emotionen und Handlungen, das von der Schwingung der weißen Energie dominierte Denken führt zu positivem Denken. Die katastrophale Situation, in der wir uns gegenwärtig befinden, ist das Ergebnis des von schwarzer Materie dominierten Denkens. Die Reise eines Menschen geht von der Vermischung glücklicher und trauriger Schwingungen zu schwingungslosem, vollkommenem Glück. Der Mensch hat die Realität vergessen, dass das Leben nicht nur aus Geburt und Tod besteht. Möge die Einsamkeit Licht auf die Wahrheit werfen!

### **Swamijis Empfehlung für eine tägliche Praktik:**

Sobald Sie morgens aufstehen, setzen Sie sich mit dem Gesicht nach Osten und atmen Sie zehnmal tief durch.

Untersuchen Sie die Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, und schätzen Sie ein, ob sie gut oder schlecht sind.

Wenn der Gedanke schlecht ist, bringen Sie bewusst gute Gedanken ein.

Prüfen Sie die Emotion, die in Ihnen aufsteigt.

Wenn es eine negative Emotion ist, denken Sie an positive Emotionen, um die Negativität zu überwinden.

Atmen Sie tief ein, setzen Sie sich gerade hin und beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorn, 9 Mal.

Strecken Sie die Beine und massieren Sie den Körper sanft von den Zehen bis zum Kopf, um den ganzen Körper zu energetisieren.

Setzen Sie sich in Vajrasana und meditieren Sie 3 Minuten lang über das Licht.

Sprechen Sie ein Gebet und bitten darum, mit guten Gedanken, guten Emotionen, einem gutem Körper und der Bereitschaft, gutes Karma (Handlungen) zu tun, gesegnet zu werden.

Singen oder rezitieren Sie Swamis "Mantra des Menschen":

*Während ich mich ausdehne, werde ich zum Universum.*

*Das zurückweichende Universum wird zum Ich.*

*Wenn ich mich weder ausdehne noch zurückziehe, bin ich Allumfassendes Bewusstsein.*

*Om Shanti, Shanti, Shanti!*

S. H. Jagadguru Swami Isa ist der Gründer des Global Energy Parliament und des Isa Viswa Prajnana Trust.

[www.global-energy-parliament.net](http://www.global-energy-parliament.net)

[www.ivpt.org](http://www.ivpt.org)