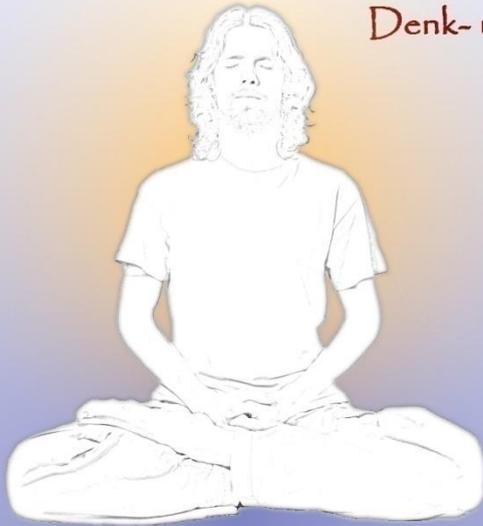


Sieben Geheimnisse des Erfolges



Denk- und Handlungsweisen mit denen du
deinen inneren Frieden findest
und
deinen Lebenstraum erfüllst.

Dada Madhuvidyananda

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Copyright © 2011 Dada Madhuvidyananda

Dieses E-Book ist unter der Creative Common Lizenz geschützt. Nicht für kommerziellen Gebrauch. Du kannst es gerne unverändert verteilen, verbreiten und kopieren.



Lay out und Design: Devaprasad

Die originale Buchausgabe erschien unter dem Titel „**Seven Secrets of Success**“ bei Seva Dharma Mission Inc., USA

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. W. Jöckel und dem Autor.

Dieses E-Buch ist hier kostenlos erhältlich:

<http://www.grenzenlosmenschlich.de/e-book.html>

Fotoquellen: Von Wikipedia Liquid Ghoul, גילור, South Africa The Good News, Armon, Challiyan, Amada44.
www.bengalinformation.org

*Ich widme dieses Buch allen, die anderen
selbstlos dienen.*



Die Liebe, Führung und Lehren meines spirituellen Meisters Shrii Shrii Anandamurti ermöglichten dieses Buch. Ich bin ihm für immer dankbar.

Ebenso möchte ich allen danken, die mir bei diesem Buch mit ihrer Unterstützung, vielen Arbeitsstunden, und ihrem Rat geholfen haben.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Inhalt

Einleitung	6
Was bedeutet erfolgreiches Leben?	8
Das erste Geheimnis Feste Entschlossenheit	11
Das zweite Geheimnis Die universale Wahrheit anstreben	19
Das dritte Geheimnis Die Qualitäten des Meisters aneignen	24
Das vierte Geheimnis Geistige Ausgeglichenheit	29

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Das fünfte Geheimnis Selbstkontrolle	35
Das sechste Geheimnis Gesunde Ernährung	40
Das siebte Geheimnis Die praktische Anwendung der Geheimnisse	44
Eine Schlüssel- Methode des Yoga: Meditation	46
Die Sieben Geheimnisse des Erfolges teilen	48
Über den Autor	49

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Dada Madhuvidyananda. Viele nennen mich einfach „Dada“, was soviel bedeutet wie Bruder.

Seit mehr als 25 Jahren lehre ich Menschen aus aller Welt Yoga und Meditation. Zu Anfang möchte ich klarstellen, dass Yoga keineswegs nur ein System von Körperübungen ist, wie viele glauben. Es ist vielmehr eine wissenschaftliche Methode, um unser menschliches Potential vollständig auszudrücken – auf der physischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Ebene.

Das Wort Yoga bedeutet Vereinigung. Es ist eine Methodik, durch die wir unsere Handlungen, Gefühle, Gedanken, Verlangen und Seele in Einklang bringen. Diese innere Vereinigung führt zu einem Zustand des inneren Friedens und der inneren Erfüllung - frei von Sorgen und Ängsten. Durch Yoga können wir diesen Zustand der inneren Einheit erreichen.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Mit diesem E-Buch möchte ich dir und allen danach Suchenden die Yoga Methodik der Selbstverwirklichung und des Erfolges frei zugänglich zu machen.

Bitte lass dir genügend Zeit zum Lesen und Nachvollziehen dieses Buches. Ich lade dich ein, was du hier lernst und erkennst, bewusst anzuwenden. Das Anwenden führt zum Erfolg. Falls du Fragen hast oder mehr möchtest, kannst du gerne mit uns über unsere Homepage (www.grenzenlosmenschlich.de) Kontakt aufnehmen.

Viel Spaß beim Lesen,

Dada Madhuvidyananda

Was bedeutet erfolgreiches Leben?

Wir alle wollen ein erfolgreiches Leben führen - und wir können es auch. Erfolg kommt als Resultat unserer Handlungen. Daher müssen wir uns die Frage stellen: Welche Handlungen führen zum Erfolg? Was müssen wir tun, um erfolgreich zu sein?

Auf den folgenden Seiten werde ich diese wichtige Frage beantworten, indem ich die Sieben Geheimnisse des Erfolges erkläre. Sie sind elementare Methoden und Prinzipien, um ein erfolgreiches Leben zu führen.

Lasst uns zuerst festlegen, was erfolgreiches Leben bedeutet. Für mich bedeutet es, in innerem Frieden und wohlwollend gegenüber der Welt zu sein. Es bedeutet nicht, viel Geld oder Prestige zu besitzen, sondern innerlich erfüllt zu sein und zum Wohlergehen anderer beizutragen. Wenn wir diesen inneren Erfolg erlangen, spiegelt er sich in allen unseren Taten, in unseren Beziehungen und unserer Arbeit wieder. Wenn wir nicht im Frieden mit uns selbst und mit der Welt sind, können wir uns nicht wirklich erfüllt oder erfolgreich fühlen. Selbst wenn wir reich und berühmt wären.

Vielleicht fragst du dich, warum diese Methoden „Geheimnisse“ genannt werden. Ich denke auch, dass Erfolg nichts Geheimnisvolles ist. Erfolg kommt, wenn wir genau wissen, was wir wollen und dann dementsprechend handeln. Jedoch wissen viele scheinbar nicht genau, was sie wirklich

Sieben Geheimnisse des Erfolges

wollen, und welche Handlungen zur Erfüllung ihres Willens und ihrer Wünsche führen. Darum werden diese Erfolgsmethoden „Geheimnisse“ genannt.

Der Zweck dieses Buches ist es, die Sieben Geheimnisse des Erfolges zu erklären und dich einzuladen, diese Methoden für dich anzuwenden. Wenn du die Methoden anwendest und sie dir gut tun, teile sie bitte mit anderen.

Die Sieben Geheimnisse des Erfolges wurden von dem Yoga Meister Sadashiva formuliert und gelehrt. Seine Weisheit hat Jahrtausende überlebt. Seine Erfolgsgeheimnisse werden bis heute von Meistern und Schülern angewandt. Hier sind sie jetzt vor dir.



Der Geschichte zufolge fragte ihn einst seine Frau Parvati:

„Jeder möchte erfolgreich im Leben sein, aber nicht alle sind es. Was sind die Geheimnisse des Erfolges?“

Sieben Geheimnisse des Erfolges

„Es gibt sieben Geheimnisse des Erfolges...“

antwortete er. Auf Sanskrit lautet seine Antwort so:

*„Phalis'yatiiti visva'sah siddherprathama
Laks'anam, dvitiiyam' shraddhaya'yuktam',
trtiiyam'gurupu'janam, caturtho samata'bhavo,
painscamendriyanigraha, s'as't'hainca pramita'ha'ro,
saptamam'naeva vidyate .“*

Was bedeutet das nun, was sind die Sieben Geheimnisse des Erfolges?

Das erste Geheimnis: Feste Entschlossenheit

Was bedeutet feste Entschlossenheit?

„Ich bin fest entschlossen, meine Werte und Ziele zu verwirklichen“- diese feste Entschlossenheit ist die erste Voraussetzung, um erfolgreich zu sein.

Ziele

Um solch eine Entschlossenheit zu entwickeln, musst du dir klar sein, was deine Ziele sind. „Was will ich wirklich? Was für eine Person will ich sein? Was sind meine Werte und Ziele im Leben?“ Es ist notwendig, dass du diese Fragen beantwortest. Wenn du weißt, was du willst, kannst du die Entschlusskraft entwickeln, mit der du es verwirklichst.

Eines Tages verließ der indische Prinz Siddharta sein Königsschloss, um einen Weg aus dem menschlichen Leiden zu finden. Während er das Land durchwanderte, unterzog er sich jahrelang der Askese. Als er eines Tages in tiefer Versenkung saß, überkamen ihn Zweifel und Verwirrung. Er war sich nicht völlig klar darüber, was er wollte. Was

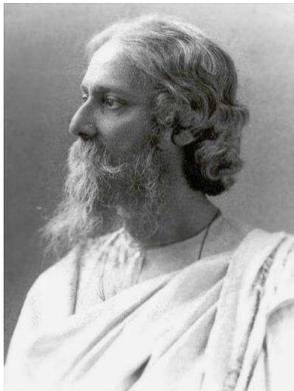


Sieben Geheimnisse des Erfolges

immer dies auch sein mochte, so war er sich natürlich auch nicht sicher, es zu erlangen. Etwas später, als er wieder tiefe Meditation übte, fasste er einen festen Entschluss. Er erkannte sein Ziel und entschloss sich, es zu erlangen. Er

beschloss, nicht eher von seiner Meditation abzulassen, bis er die höchste Erkenntnis erlangt

hatte, selbst wenn bis dahin sein Körper zugrunde gehen würde. Danach erreichte er sein Ziel. Er wurde zum Buddha, zu einem der bedeutendsten Lehrer der Menschheit.



*„Selbst wenn sich das Universum
in einem Meer von Tränen auflöst,
ich werde bleiben, um meine Bestimmung zu erfüllen.“*

Ravindranath Tagore

Entschluss

Wenn du dir über dein Ziel klar bist, kannst du dich entschließen, es zu verwirklichen. Dann widmest du deine Zeit und Energie diesem Ziel. Wenn du dich für etwas fest entschließt, übst du deine Willenskraft aus, und kannst dadurch innere und äußere Hindernisse überwinden, anstatt sich ihnen zu übergeben.

Als ich 14 Jahre alt war, fasste ich einen Entschluss, der mein Leben fundamental veränderte. Ich hatte Meditation gelernt, und mein Lehrer gab mir die Anweisung, zweimal am Tag zu meditieren.

Am Anfang war ich sehr froh darüber, wenn ich nach dem Meditieren auf die Uhr schaute und sah, dass mehr als fünf Minuten vergangen waren! Ich musste mich wirklich anstrengen. In den ersten acht Monaten meditierte ich nur ein paar Mal pro Woche. Dennoch merkte ich, wie enorm gut mir die Meditation und andere Yoga-Praktiken taten. Ich war überzeugt, dass ich mit diesen Praktiken mein wahres Selbst erkennen und mein Leben erfüllen könnte.

Darum fasste ich eines Tages den Entschluss, zweimal täglich für den Rest meines Lebens zu meditieren. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, und ich habe sie immer beibehalten. Ich lernte, täglich in innerem Frieden und mit meinem Wesenskern verbunden zu

sein. Ich entwickelte auch mehr Selbstvertrauen, Liebe, und die Fähigkeit, meine Gedanken und Emotionen zu kontrollieren, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.

Richtige Handlung

Nun habe ich eine Frage an dich, ein kleines Rätsel. Fünf Frösche sitzen auf einem Baumstamm am Rande eines Teiches. Drei Frösche entscheiden sich, in den Teich zu hüpfen. Wie viele Frösche bleiben auf den Baumstamm sitzen? Was meinst du?

Meine Antwort ist: alle fünf Frösche bleiben sitzen. Warum? Weil sie sich nur entschieden hatten, in den Teich zu springen - aber sie hatten es nicht getan.



Einer wahren Entscheidung folgen Handlungen, sonst bleibt sie nur ein Wunsch. Zum Beispiel, wenn jemand eine Mango essen möchte und einen Mangobaum anstarrt, und denkt, dass eine reife, geschälte Mango entkernt in seinen Mund fallen würde, dann lebt er im Traumland. Man muss die Frucht pflücken, sie schälen, den Kern entfernen, und die

Mango dann essen. Durch richtiges Handeln entwickeln wir uns und verwirklichen unsere Träume.

Hindernisse

Wenn wir die ersten Schritte in Richtung unseres Zieles tun, dann werden unweigerlich Hindernisse auftauchen. Sie sind ein natürlicher Teil des Lebens. Selbst wenn wir einfach nur spazieren gehen, müssen wir dabei die Schwerkraft überwinden. Die Art, wie Menschen mit Hindernissen umgehen, wirkt sich maßgebend auf ihren Lebenslauf aus.

Manche Menschen fürchten sich so vor Schwierigkeiten, oder davor, Fehler zu machen, dass sie gar nicht erst beginnen, das zu verfolgen, was sie erreichen wollen.

Andere beginnen es, ihren Plan umzusetzen, aber führen ihn nicht fort, wenn sie auf Herausforderungen stoßen. Bevor sie ihr Ziel erreichen, geben sie auf.

Erfolgreiche Menschen verhalten sich anders. Wenn sie sich einmal für ihr Ziel entschieden haben, dann werden sie nicht aufgeben, bis sie es erreicht ist. Sie sind völlig auf ihr Ziel fokussiert. Schwierigkeiten oder Kritik können sie nicht davon abbringen, ihr Ziel zu erreichen. Sie sehen Hindernisse als einen Teil ihres Weges und als eine Möglichkeit zu wachsen.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Eines Tages beobachtete ein Mann einen Schmetterling, als dieser versuchte, aus seinem Kokon zu entschlüpfen. Der Mann beobachtete dies für mehrere Stunden. Schließlich erschien es dem Mann so, als sei der Schmetterling gänzlich erschöpft und käme einfach nicht mehr voran. Der Mann entschied sich, dem Schmetterling zu helfen. Er nahm eine kleine Schere und öffnete den Kokon.

Der Schmetterling schlüpfte dann mit Leichtigkeit heraus. Der Mann beobachtete weiter und dachte, dass sich die Flügel nun entfalten und öffnen würden. Dies passierte aber nicht. Stattdessen konnte sich der Schmetterling nur auf dem Boden kriechen. Er würde nie fliegen.

Der Mann hatte nicht bedacht, dass sich der Schmetterling durch das Befreien vom Kokon entwickelt. Durch diese Bemühung bereitet er sich auf das Fliegen vor. Manchmal wünschen wir uns, dass wir bestimmte Probleme und Schwierigkeiten nicht hätten. Ist es nicht so? Diese Denkweise ist jedoch trugschlüssig. Angenommen, eine Person erschiene, und würde alle deine Probleme lösen. Diese Person würde dir nicht helfen, sondern dich schwächen.



Sieben Geheimnisse des Erfolges

Hindernisse helfen dir, zu wachsen, stark zu werden und deine Fähigkeiten zu erweitern. Indem du deine Hindernisse überwinden, entwickelst du dich, und verwirklichst dein Vorhaben. Daher sind Hindernisse keine Feinde sondern Freunde.

Als junge Ordensnovizin arbeitete Mutter Theresa als Lehrerin in einer katholischen Schule in Kalkutta. Auf dem täglichen Weg zur Arbeit konnte sie ihre Augen aber nicht vor dem enormen Leid der auf der Straße lebenden Menschen verschließen.



Auf einer Reise im Zug nach Darjeeling wurde ihr kristallklar, was sie mehr als alles andere wollte: den Ärmsten der Armen dienen. Gott in der Form von hungrigen und kranken Männern, Frauen und Kindern dienen.

Sie beschloss, ihrer inneren Stimme ohne jeden Zweifel zu folgen. In den folgenden Jahren musste sie mit großen Hindernissen innerhalb ihrer Kirche und in ihrer neuen Tätigkeit kämpfen. Aber sie überwand alle Probleme und diente den Bedürftigen auf den Straßen über Jahrzehnte. Auf diese Art konnte diese einst unscheinbare Nonne die Leben von Millionen von Menschen verbessern und wurde zur weltberühmten Mutter Theresa.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Zusammenfassend:

Das erste Geheimnis des Erfolges ist feste Entschlossenheit: Erkenne dein Ziel. Dann entschließe dich mit Herz und Seele, es zu verfolgen. Setze deinen Entschluss in beständiges Handeln um. Begegne Hindernissen als Kräfte, die dir helfen, dein Ziel zu verwirklichen.

Das Zweite Geheimnis:

Die universale Wahrheit anstreben

Was bedeutet universale Wahrheit?

Es ist die beständige, unveränderbare Wahrheit. Jetzt ist es 10.31 Uhr vormittags. In einer Minute wird dies nicht mehr wahr sein, denn es wird dann 10.32 Uhr sein. Das ist ein Beispiel für relative Wahrheit.

Aber es gibt eine Wahrheit, die sich nicht verändert, sie ist jenseits der relativen Dimensionen von Zeit, Ort und Person. Diese unveränderliche Wahrheit ist die unsichtbare Essenz, die allen Dingen und allem Leben zugrunde liegt. In uns ist sie unser unzerstörbares inneres Selbst. Da sie zeitlos und formlos ist, kann unser begrenzter Intellekt sie zwar begrifflich erfassen, es aber nicht vollständig verstehen.

Wenn wir jedoch unsere Aufmerksamkeit nach Innen richten, und zum stillen Beobachter unserer Gedanken werden, können wir diese universale Wahrheit und das innere Selbst erkennen. In dieser Selbsterkenntnis erfahren wir Glückseligkeit.

Selbsterkenntnis

Wie können wir der universalen Wahrheit näherkommen? Indem wir sie in uns selbst und in allem annehmen und ehren. Das bedeutet, dass wir uns unserer inneren wahren Natur nähern und lernen, sie zu entfalten.

Zu diesem Zweck wurden spirituelle Praktiken wie Meditation und Yoga entwickelt. Durch Meditation, die die wichtigste Übung innerhalb des Yoga ist, erlangen wir Selbsterkenntnis.

*Vor allen anderen Dingen, sei ehrlich zu Deinem Selbst,
und Du wirst so sicher, wie die Nacht auf den Tag folgt,
zu allen anderen aufrichtig sein.*

William Shakespeare

Wohlwollen

Die universale Wahrheit in allem Leben anzunehmen bedeutet, dass wir anderen nicht willentlich Schaden zufügen, und dass wir allen und allem gegenüber wohlwollend denken, fühlen und handeln. Das bedeutet, wir beschränken unser Wohlwollen nicht auf Mitglieder unserer Familie, unseres Landes, unserer sozialen Gruppe, Nation, Rasse, Religion oder Art und Gattung, sondern handeln mit Wohlwollen und Güte allen gegenüber.

Leider handeln viele Menschen in Führungspositionen nicht mit diesem allumfassenden Wohlwollen.

Ich habe einmal Notdienst in einem Land verrichtet, das von einem Erdbeben erschüttert war. Dabei arbeitete ich mit hochrangigen Vertretern der Regierungs-Hilfsorganisation. Sie begleiteten mich zu den betroffenen Gegenden und zu anderen Orten von nationaler Bedeutung.

Eines Tages besuchten wir das Heim ihres kürzlich verstorbenen politischen und religiösen Führers. Es handelte sich um eine relativ kleine, einfache Wohnung. Meine Gastgeber berichteten, dass ihr ehemaliger Präsident ein einfaches Leben geführt und viele Opfer für sein Land gebracht habe. Das stimmte scheinbar. Aber ich wusste, dass er Minderheiten und Frauen in seinem eigenen Land unterdrückte und dass er Intoleranz und Gewalt gegenüber Andersgläubigen entfachte.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Solche Engstirnigkeit und bösertige Einstellung gegenüber „den Anderen“ verursachen endloses Leiden in der Welt.

Wohllollende Führende würden niemanden absichtlich verletzen. Sie würden keiner Gruppe Schaden zufügen, um den Interessen einer anderen Gruppe zu dienen. Sie erkennen die Würde einer jeden Person an, und arbeiten für das Wohl aller.



Als Nelson Mandela in Südafrika politischer Gefangener war, bot ihm das Apartheid- Regime seine Freilassung an, falls er bestimmte Aspekte der Apartheid Politik akzeptieren würde. Er lehnte ab. Eher blieb er im Gefängnis, als dass er seine Prinzipien von Gleichberechtigung und Gerechtigkeit für alle aufgeben hätte.

Obwohl er für 27 Jahre als politischer Gefangener inhaftiert war, bewahrte er seine Selbstkontrolle, und hielt sich frei von Hass. Durch seine würdevolle Art war er ein Beispiel für andere Gefangene, und wurde auch von seinen Wächtern respektiert.

Er nutzte seine Zeit, um sich für zukünftige Dienste vorzubereiten. Mit dieser Hingabe zum

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Wohlergehen aller Menschen, wurde er nach seiner Freilassung zum ersten demokratisch gewählten Präsidenten Südafrikas gewählt.

Wer sich der universalen Wahrheit und dem Wohlergehen aller widmet, entwickelt universale Liebe und enormen Mut. Durch ihre kleinen oder großen Taten verbreiten diese Menschen das Licht der Menschlichkeit. Ihre Leben sind leuchtende Beispiele wahren Erfolges.

*Es gibt nur einen Mann in der Welt
Und sein Name ist alle Männer.*

*Es gibt nur eine Frau in der Welt
Und ihr Name ist alle Frauen.*

*Es gibt nur ein Kind in der Welt
Und der Name des Kindes ist alle Kinder.*

Carl Sandburg

Das dritte Geheimnis:

Die Qualitäten des Meisters aneignen

Das dritte Geheimnis des Erfolges ist es, von einem Meister zu lernen und sich seine Qualitäten anzueignen.



Von einem kompetenten Lehrer unterrichtet zu werden, hilft uns in allen weltlichen Bereichen, sei es in Wissenschaft, Sprachen, Kunst, Handel und Gewerbe oder Sport. Aber es genügt nicht, in diesen Bereichen wirklich gut zu sein, um dann auch ein glückliches Leben zu führen. Viele Menschen erlangen großes Wissen und Fähigkeiten und sind dennoch unglücklich.

Wenn du entschlossen bist, Selbsterkenntnis und Erfüllung im Leben zu erreichen, dann ist es notwendig, von einem spirituellen Meister die ganzheitliche spirituelle Wissenschaft und Methodik zu lernen. Der wahre Meister ist eine befreite Seele, selbstlos und furchtlos. Er muss zudem fähig sein, Menschen zu helfen, sich körperlich, geistig, und spirituell zu entwickeln.

Meine persönliche Erfahrung

Bereits als 13 Jähriger suchte ich nach Wegen, meinen Geist zu entfalten. Ich hatte ein tiefes Verlangen danach, mein innerstes Selbst zu erkennen und das Potential in meinem Geist und in meinem Herzen für das Wohl aller Wesen auszudrücken.

Ich suchte nach Führung, nach Lehrern, nach einem Meister. Mit 14 traf ich dann einen Yogamönch, von dem ich Meditation lernte. Er lehrte mich im Namen seines spirituellen Meisters Shrii Shrii Anandamurti. Anandamurtis Schüler nennen ihn „Baba“, was in diesem Zusammenhang „Vater“ bedeutet.

Als ich 16 Jahre war, hatte ich die Gelegenheit eines persönlichen Treffens mit Shrii Shrii Anandamurti, den ich jetzt auch als meinen spirituellen Meister ansah.

Bevor ich dir von diesem Treffen erzähle, er möchte ich dir sagen, was zu dieser Zeit mein



Sieben Geheimnisse des Erfolges

größtes Problem war: Furcht im Dunkeln. Ich war zwar ein glücklicher und unbeschwerter Teenager, aber wenn ich in Dunkelheit alleine war, wurde ich sehr ängstlich.

Als ich Baba nun zum ersten Mal ganz persönlich traf und mit ihm sprechen konnte, war dies eine außerordentliche Begegnung für mich. Nach einigen Minuten des Unterhaltens fragte er mich:

„Kannst du mir etwas versprechen?“ Ich zögerte und dachte, was für ein Versprechen könnte Baba, diese große Persönlichkeit nun von mir, einem 16 Jährigen, erwarten?

Ohne allzu lange auf meine Antwort zu warten, sagte er:

„Kannst du mir versprechen, dich vor keinerlei bösen Kraft im gesamten Universum zu fürchten?“

Es ist schwer für mich zu beschreiben, was in mir in diesen sehr persönlichen Momenten vorging. Ich erlebte und erkannte, dass Baba völlig für mich da war, wie eine bedingungslos liebende Mutter. Er sah mich nicht nur von außen, sondern er verstand mein tiefstes Inneres. Ich erkannte, dass er mich nicht nur verstand, sondern dass er auch das Wissen und die Fähigkeit hatte, mir zu helfen, meine Ängste zu überwinden und mein wahres Selbst zu entfalten.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

In dieser Begegnung habe ich erfahren, was es bedeutet, einen spirituellen Meister zu haben. Es war eines der wundervollsten Ereignisse meines Lebens. Natürlich gab ich ihm gerne das Versprechen, das ich seitdem zum Besten meiner Fähigkeiten eingehalten habe.

Der wahre Meister

Die universale Wahrheit ist der wahre Meister. Sie drückt sich in vielen Arten und durch verschiedene Personen aus.

Wahre spirituelle Meister verkörpern die universale Wahrheit und Liebe. Durch ihr Wirken und Leben dienen sie der Menschheit mit bedingungsloser Liebe, tiefgründigem Wissen und Fähigkeiten. Sie lehren Schüler, wie sie das unbegrenzte Potential ihres menschlichen Bewusstseins entfalten können, und es für das Wohlergehen aller einsetzen können. Von solch einem Meister zu lernen und angeleitet zu werden, ist eine der größten Schätze, die wir im Leben bekommen können.

Es reicht natürlich nicht aus, nur einen Meister zu haben und sich dann einfach auf ihn zu verlassen. Wir müssen vielmehr die Methoden der Selbstverwirklichung, die wir von ihm lernen, ernsthaft ausüben.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Du fragst dich nun vielleicht, wie solch ein Meister zu finden ist. Die Antwort liegt in der alten Weisheit: „Wenn der Schüler bereit ist, dann erscheint der Lehrer“.

Wenn jemand ein großes Verlangen nach beständiger Erfüllung hat, dann wird er durch die Stärke seines Verlangens die entsprechende Führung erlangen.



***Durch intensives Verlangen nach Befreiung wird
der wahre Meister erlangt.***

Shrii Shrii Anandamurti

Das vierte Geheimnis: Geistige Ausgeglichenheit

Vielleicht kennst du die Geschichte von Helen Keller. Nach einer Hirnhautentzündung wurde sie im Alter von 19 Monaten taubblind. Trotz dieser Behinderungen absolvierte sie ihren College Abschluss mit Auszeichnung und erhielt später mehrere Ehrendoktorwürden.



Helen Keller wurde zu einer weltbekannten Autorin und gefragten Referentin. Als Sprecherin des amerikanischen Blindenhilfswerkes hielt sie öffentliche Reden und organisierte die Spendensammlungen des Hilfswerkes für die Blinden und für andere Bedürftige. Sie setzte sich für die Rechte von Frauen und Afro-Amerikanern ein, und kämpfte gegen Ungerechtigkeit, Armut und Benachteiligung.

Wie schaffte sie es, Dunkelheit in Licht zu verwandeln, und Menschen in der ganzen Welt zu inspirieren? Sie lernte es, ihren Geist frei von Komplexen und in Balance zu halten. Diese mentale Ausgeglichenheit ist das vierte Geheimnis des Erfolges.

Sich von Komplexen befreien

Viele Menschen halten sich für minderwertig anderen gegenüber. Manche glauben, dass sie nichts Bedeutsames zustande bringen können. Andere Menschen halten sich aufgrund ihres Wissens, Reichtums oder ihrer Macht anderen überlegen. Solche Denkweisen führen zu

Komplexen und verhindern persönliches Wachstum. Geistige Ausgeglichenheit bedeutet, unseren Geist frei von trugschlüssigen Denkweisen und Glaubenssätzen über uns selbst und andere zu halten. Das geht mit dem Bemühen einher, dass wir uns gegenüber jeder anderen Person so verhalten, dass weder ein Minderwertigkeits-, Überheblichkeits- oder Furcht- Komplex in uns selbst noch im anderen entsteht.

Der spirituelle Meister Caetanya Mahaprabhu gab diesen Ratschlag für geistige Ausgeglichenheit:

*Sei bescheidener als das Gras
Sei so tolerant wie ein Baum
Respektiere die, die nicht respektiert werden,
Und singe ständig den Namen des Göttlichen*

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Caetanya lebte nach diesem Leitspruch. Eines Tages fuhr er als Student mit einem Freund auf einem Boot zur Schule. In ihren Ferien hatten beide eine Abhandlung über Logik als Teil ihrer Hausaufgaben verfasst. Unterwegs fragte der Freund Caetanya, ob er seine Abhandlung lesen dürfe. Nachdem der Freund sie gelesen hatte, war er sehr traurig, weil er seinen eigenen Aufsatz für viel schlechter als den von Caetanya hielt. Als Caetanya die Traurigkeit seines Freundes bemerkte, nahm er sein eigenes Heft, das die Abhandlung enthielt, und warf es in den Fluss.

Dadurch verlor die Welt möglicherweise eine wertvolle Abhandlung über die Logik, aber sie gewann die Entwicklung einer großen Persönlichkeit.

Sei bescheidener als das Gras

Caetanya hatte eine ausgezeichnete Abhandlung verfasst. Er war darüber nicht stolz oder daran verhaftet. Er handelte

ohne Ego; war bescheidener als das Gras. Bescheiden zu sein heißt nicht, sich selbst zu unterdrücken oder zu demütigen. Es bedeutet, sich nicht mit seinen



Sieben Geheimnisse des Erfolges

begrenzten, egozentrischen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, sondern mit seinem wahren Selbst, der Quelle von Glückseligkeit, Liebe und Stärke. Caetanya wusste, dass er mehr war, als seine Abhandlungen, und mehr als ein Autor.

Sei so tolerant wie ein Baum

Bäume tolerieren die Hitze der Sonne, den Regen, Kälte und Stürme, ohne sich darüber zu beklagen. Wenn wir die Realität des „Wetter“ des Lebens jeden Tag, in jedem Augenblick annehmen, bleiben wir in Harmonie mit dem Leben. Damit bleiben wir in innerer Harmonie und Ausgeglichenheit.



Die Realität des Lebens ohne Missmut und Negativität anzunehmen, bedeutet nicht, sich passiv dem Schicksal zu ergeben. Nachdem wir akzeptieren, was bereits real ist, können wir dann mit ausgeglichenem Geist unseren wahren Werten und Bedürfnissen entsprechend handeln, statt aus Ego, Furcht oder Frustration zu reagieren.

Respektiere die, die nicht respektiert werden

Die Menschheit besitzt genügend Mittel und Ressourcen, um zu gewährleisten, dass alle Bewohner der Erde in Würde leben und sich entfalten können. Trotzdem leben Milliarden von Kindern, Frauen und Männern in Armut, ohne ein Zuhause, unterernährt, schlecht bekleidet, ohne ausreichende Bildung oder medizinische Versorgung. Diese unsere Brüder und Schwestern werden nicht respektiert, ihre menschliche Würde und ihre Menschenrechte nicht geachtet.

Klicke hier über [Yoga, Welthunger und selbstloses Dienen](#)

Milliarden von Tieren werden weltweit unnatürlich oder grausam gehalten und geschlachtet.

Es ist menschlich, dass wir Mitleid für das Leiden anderer fühlen, dass wir mitfühlen, wenn es anderen schlecht geht. Wenn wir unser Mitgefühl ausdrücken und besonders die Mitmenschen und Mitgeschöpfe achten, die nicht respektiert werden, indem wir etwas für sie tun, dann erfahren wir die innere Harmonie und Ausgeglichenheit unserer wahren Natur.

Und singe ständig den Namen des Göttlichen

Mit dem Göttlichen ist hier das grenzenlose Bewusstsein gemeint, das der Ursprung und die Essenz aller Wesen und allen Seins ist. Worte und Namen können das unendliche Bewusstsein

nur begrenzt beschreiben, es aber nicht völlig erfassen oder erklären. Aber Worte und Namen können uns helfen, uns auf das Göttliche auszurichten. Genau das passiert beim Singen von Mantras. Beim Mantra Singen richten wir unsere Gedanken und Gefühle auf das allgegenwärtige unendliche Bewusstsein aus. Dieser harmonische geistige Fluss führt zu innerer Harmonie und erhabener Freude. Das Mantra Singen ist eine der ältesten und verbreitetsten Yoga Praktiken.

Das fünfte Geheimnis: Selbstkontrolle

Was ist Selbstkontrolle?

Stelle dir bitte vor, du wärst vier Jahre alt, und jemand schlägt Ihnen Folgendes vor: „Hier habe ich zwei Marshmallows. Wenn du warten kannst, bis ich zurück bin, dann darfst du die beiden Marshmallows essen. Wenn du nicht bis dahin warten kannst, dann darfst du nur eines essen - aber dafür kannst du es sofort essen“.

Ein entsprechendes Experiment wurde mit vierjährigen Vorschulkindern in einer Studie der US Amerikanischen Stanford Universität durchgeführt *. Einige der Kinder schafften es, die scheinbar endlosen fünfzehn bis zwanzig Minuten bis zu der Rückkehr des Studienleiters zu warten. Um sich von der Versuchung abzulenken, spielten sie mit sich selbst, sangen, führten



Sieben Geheimnisse des Erfolges

Selbstgespräche, hielten sich die Augen zu, und versuchten sogar, einzuschlafen. Zum Schluss bekamen diese Kinder die zwei Marshmallows als Belohnung. Andere Kinder griffen sofort nach einem Marshmallow, sobald der Studienleiter den Raum verlassen hatte.

Zwölf bis vierzehn Jahre später wurden dieselben Personen, jetzt Jugendliche, im Rahmen der Studie nochmals aufgesucht und befragt. Die wissenschaftlichen Untersuchenden stellten deutliche Unterschiede in den Persönlichkeiten zwischen den beiden Gruppen fest.

Diejenigen, die als Vorschulkinder keine Geduld aufbringen konnten, waren im Durchschnitt nun, als junge Erwachsene, weniger selbstbewusst und hatten eine geringere soziale Kompetenz. Sie neigten häufiger dazu, stur und unentschlossen zu sein, hielten sich eher für unnützlich und wertlos, waren leichter durch Frustrationen zu erschüttern, und reagierten auf Enttäuschungen schneller mit Gefühlsausbrüchen, was wiederum Streit und Auseinandersetzungen auslösen konnte. Es fiel Ihnen immer noch schwer, einen kurzfristigen Genuss aufzuschieben.

Die Studienteilnehmenden, die in dem Versuch auf den Experimentleiter warteten, waren insgesamt selbstsicherer und gesellschaftlich besser verankert. Sie konnten besser mit Stress und Frustration umgehen, engagierten sich oft gesellschaftlich, nahmen Herausforderungen an, und bewältigten sie besser. Sie waren generell zuversichtlich, glaubwürdig und verlässlich. Diese Studienteilnehmenden erzielten auch in der Schule deutlich bessere Noten, verglichen mit den

anderen Teilnehmenden.

Die Studie weist darauf hin, dass Kontrolle über innere Impulse und die Entwicklung der Persönlichkeit miteinander verbunden sind. Selbstkontrolle ist für ein erfolgreiches Leben unverzichtbar. Diese Fähigkeit und die geistige Ausgeglichenheit, das zuvor besprochene

Geheimnis, liegen nahe beieinander.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich die geduldigen Vierjährigen generell selbstsicherer und zufriedener fühlten als diejenigen, die ungeduldig waren. Wenn Kinder oder Erwachsene unzufrieden oder unausgeglichen sind, suchen sie eher nach rascher äußerer Befriedigung der Sinne. Sind sie aber zufrieden und ruhen in sich, dann finden sie eher eine ausgeglichene Erfüllung ihrer Wünsche.

Körperlich und geistig ausrichten auf Wohlergehen

Selbstkontrolle bedeutet, seinen Körper und Geist so zu lenken und nutzen, dass es zu unserem und anderer Wohlergehen führt – Gesundheit, Selbstvertrauen, Integrität, inneren Frieden, Mitgefühl, Freude und Liebe. Schädlichen Vergnügungen aus Mangel an Selbstbeherrschung nachzugehen, führt meist zu Schmerzen, nicht zu wahren Erfolg. Selbstbeherrscht zu sein heißt

Sieben Geheimnisse des Erfolges

nicht, sich selbst zu unterdrücken, im Gegenteil. Indem wir unsere Unterscheidungsfähigkeit anwenden, und dann aus unserer Mitte heraus zu unserem und aller Wohl handeln, nutzen und entfalten wir unser unbegrenztes menschliches Potential.

Upagupta, ein Schüler des Buddha, schlief auf dem Boden, nahe den Stadtmauern von Mathura. Tief in der dunklen Nacht spürte er plötzlich eine Berührung an seiner Brust. Er wachte auf, und seine sanften Augen wurden von dem schimmernden Licht einer Laterne, die eine junge Frau in den Händen hielt, getroffen. Es war eine Tänzerin, mit Schmuck behangen, berauscht mit dem Wein ihrer jugendlichen Lust.

Im Schein der Laterne sah sie in sein junges Gesicht. „Vergebt mir, junger Asket“, sagte die Frau, „bitte komm‘ mit mir. Der staubige Boden ist kein guter Platz für dich zum schlafen“. Der Mönch antwortete: „Schwester, gehe deines Weges. Wenn die Zeit reif ist, werde ich zu dir kommen“. So verließ die Tänzerin ihn wieder.

Monate später ging Upagupta durch die einsamen Straßen von Mathura, und stand, nachdem er das Stadttor durchschritten hatte, vor den Mauern der Stadt. Plötzlich sah er auf dem Boden im Schatten der Mauer eine Frau vor ihm liegen. Ihr Körper war mit Pestbeulen übersät. Sie war aus der Stadt als Aussätzige vertrieben worden und war einsam und verlassen.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Upagupta setzte sich neben sie, nahm ihren Kopf auf seine Knie, befeuchtete ihre Lippen mit Wasser, und strich Balsam auf ihre Wunden.

„Wer seid Ihr, barmherziger Fremder?“ fragte die Frau. „Die Zeit ist nun gekommen, bei dir zu sein, und ich bin hier“ sagte der junge Asket.

Nach einer Erzählung von Ravindranath Tagore

Selbstkontrolle ist kein angeborenes Talent, das du entweder habst oder nicht. Es ist eine Fähigkeit, die du im täglichen Leben entwickeln kannst. Yoga ist eine ideale Methode, um Selbstkontrolle zu entwickeln. Yoga hilft dir, deine Bedürfnisse und Verlangen im Einklang mit deinen Werten und Zielen zu erfüllen. Durch Meditation und andere Yoga Praktiken lernst du, mittig und gelassen zu sein und deinen Körper und Geist gekonnt zu nutzen. Dadurch entwickelst du dich harmonisch auf allen Ebenen - körperlich, emotional, geistig und spirituell.

*Die Studie „Predicting adolescent cognitive and self regulatory competencies from preschool days of gratification“ wurde in der Fachzeitschrift *Developmental Psychology*, 26, 6 (1990) veröffentlicht.

Das sechste Geheimnis: Gesunde Ernährung

Welche Nahrung stärkt Körper und Geist?

Wir brauchen Nahrung, Luft, Wasser und Licht zum Leben. Die Nahrung, die wir zu uns führen, ernährt nicht nur den Körper, sondern beeinflusst auch unsere Gefühle und unser Denken. Wenn wir uns gesund und mäßig ernähren, gibt uns das Essen körperliche und geistige Vitalität. Essen wir ungesund, zu viel oder zu wenig, werden wir unausgeglichen, müde und krank. Es ist

grundlegend für unsere Gesundheit, unsere Nahrung richtig auszuwählen, und uns gut zu ernähren.



Yogis haben die verschiedenen Wirkungen von Nahrungsmitteln über Jahrhunderte durch Experimente und Erfahrungen erforscht. Sie fanden heraus, dass vegetarische Nahrungsmittel, wie Gemüse, Getreide, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sprossen und Milchprodukte allgemein gut für Körper und Geist sind. Die Yogalehre

Sieben Geheimnisse des Erfolges

bezeichnet diese Lebensmittel als „sattvisch“, was hier fein oder subtil bedeutet. Sie sind nahrhaft und gesund, und gleichzeitig tragen sie dazu bei, den Geist ausgeglichen und aufnahmefähig zu halten.

Ungefähr fünfundsiebzig Prozent unseres Körpers bestehen aus Wasser. Um unsere Organfunktionen aufrechtzuerhalten, müssen wir täglich genügend Wasser trinken. Das Trinken von genügend Wasser verbessert unsere Blutzirkulation und den Lymphfluß, was den Körper reinigt und uns Energie zuführt.

Eine ausgeglichene Ernährung, die nicht nur den Körper, sondern gewissermaßen auch den Geist ernährt, ist ein wichtiger Teil einer erfolgreichen Lebensführung.

Die Wahl einer vegetarischen Ernährung

Dieses sind die Hauptgründe, aus denen Menschen eine vegetarische Ernährung wählen *:

Gesundheitliche Gründe: Mehrere Studien belegen, dass eine vegetarische Ernährung die Risiken von kardiovaskulären Erkrankungen und von Krebs senkt.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

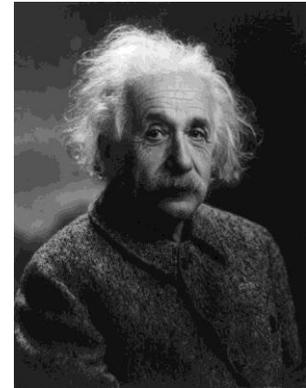
Mitgefühl und Liebe zu den Tieren: Eine vegetarische Ernährung respektiert und schützt das Leben von Tieren.

Geistiger und spiritueller Fortschritt: Yogäübende stellen fest, dass eine fleischlose Ernährung mentalen und spirituellen Fortschritt und fördert.

Soziales und ökologisches Bewusstsein: Die fleischverarbeitende Industrie verschwendet riesige Ressourcen an Land, Getreide und Wasser. Wenn dieselben Ressourcen zur Herstellung von pflanzlichen Nahrungsmitteln genutzt würden, könnten wir genügend Nahrung für alle Menschen auf der Welt produzieren. Allein dadurch könnten wir Hunger und Unterernährung weltweit beenden.**

„Ich glaube, dass die vegetarische Ernährung allein durch ihre Auswirkung auf die menschliche Psyche das Schicksal der Menschheit positiv beeinflussen kann.“

Albert Einstein



Sieben Geheimnisse des Erfolges

Klicke hier für mehr über [Yoga und Tierrechte](#)

* Zur weitergehenden Information empfehle ich die Bücher „Food for Thought“ von Ananda Mitra, „Diet for a new America“ von John Robbins, und „What’s wrong with eating meat?“ von Vistara Parham.

** In dem Buch “May all be fed” (S. 38) schreibt John Robbins: „Wenn die Amerikaner ihren Fleischkonsum um nur 10% pro Jahr reduzieren würden, würden Agrarflächen und Ressourcen für die Erzeugung von 12 Millionen Tonnen Getreide hergestellt. Das ist mehr als genug, um jeden der 40-60 Millionen Menschen zu ernähren, die jährlich verhungern“.

Das siebte Geheimnis: „Es gibt kein siebtes Geheimnis“.

Die praktische Anwendung der Geheimnisse

Es gibt kein siebtes Geheimnis. Das heißt, wenn du die obengenannten sechs Geheimnisse befolgst, dann bist du erfolgreich – das ist alles, was notwendig ist.

Jede Person hat die Fähigkeit, ein erfolgreiches Leben zu führen. Durch das Praktizieren dieser Geheimnisse kann jeder diese Fähigkeit entfalten. Diese Methoden zu lesen, ist ein guter Anfang.

Der nächste Schritt ist, sie praktizieren. Durch das Praktizieren von Yoga und Meditation kannst du diese Erfolgsgeheimnisse umsetzen:

dein wahres Selbst fühlen und entfalten,
deine Ziele und Verlangen erkennen und sie entschlossen und freudig verfolgen,
Herausforderungen und Hindernisse überwinden,
fehlerhafte Glaubenssätze und schädliche Verhaltensweisen ablegen,
gesund ernähren und
täglich aus Ihrer Mitte und innerem Frieden heraus zu leben.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Wenn du den nächsten Schritt des Lernens und Praktizierens tun möchtest, helfe ich dir gerne dabei. Auf unserer Internetseite www.grenzenlosmenschlich.de kannst du Kontakt mit uns aufnehmen. Wir sind gerne bereit, Interessierte kostenlose Anleitungen in Yoga und Meditation zu geben.

„Lebe in der Gegenwart“

Sadashiva

Eine Schlüssel-Methode des Yoga: Meditation

Ich habe in meinem Leben beobachtet und erfahren, was Yogameister seit Jahrtausenden gelehrt haben: Meditation ist die Schlüssel- Methode zu einem erfüllenden Leben. In der Meditation stillen wir unseren unruhigen Geist, und richten unsere Aufmerksamkeit auf unser inneres Selbst. Wir werden zum Beobachtenden unserer Gedanken und unserer Existenz; wir erkennen unser innerstes Selbst. Dieses Erkennen geht mit dem Erfahren von innerem Frieden und Glückseligkeit einher.

Durch Meditation befreien wir uns von einschnürenden Gedanken und Glaubenssätzen. Wir entwickeln Mitgefühl und Liebe für die Seele in allen Wesen. Meditation gibt uns jeden Tag eine Klarheit über uns und darüber, was wir tun und verwirklichen wollen. Durch das Meditieren entfalten wir unsere innere Kraft und Inspiration so zu sein und zu handeln, wie wir es wollen.

Ich begegne immer wieder Menschen, die mir sagen:

„Ja, ich weiß, Meditation wäre gut für mich, ich könnte es gut gebrauchen. Eines Tages werde ich sie lernen“.

Für die meisten kommt dieses „eine Tages“ allerdings nie. Sie schieben das Lernen des

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Meditierens für immer hinaus und verpassen dabei, was es ihnen geben würde.

Es ist weise, Dinge, die einem wichtig sind nicht aufzuschieben: glücklich und eins mit sich selbst zu sein; sein unbegrenztes menschliches Potential der Liebe, Freude und Kreativität zu entfalten; sein Lebenstraum aus innerem Frieden heraus zu erfüllen.



Du kannst das durch Meditation und Yoga erfahren. Yoga ist eine Wissenschaft des erfüllenden und erfolgreichen Lebens. Sie ist für dich da.

Was nun?

Um praktische Anleitungen in Meditation und Yoga zu bekommen, schicke uns eine Mail an kontakt@grenzenlosmenschlich.de oder rufe uns an 01578-2360803.

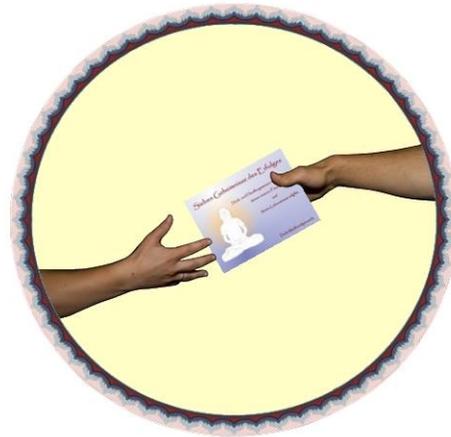
Sieben Geheimnisse des Erfolges

Die Sieben Geheimnisse des Erfolges mit anderen teilen...

Wenn dir dieses E-Book etwas gegeben hat, kannst du es gerne mit Freunden und Bekannten teilen.

Maile ihnen einfach diese Datei oder diesen Link zum Herunterladen:

www.grenzenlosmenschlich.de/e-book



Über den Autor

Mit 19 Jahren widmete Dada Madhuvidyananda sein Leben der Erkenntnis der höchsten Wahrheit und dem Wohl aller Wesen als Yoga Mönch und Lehrer. Seitdem hat Dada tausenden von Menschen Meditation und Yoga gelehrt - in Deutschland, den USA, Australien, Neu Seeland, Griechenland, Kroatien, Slowenien, Albanien, Indien und Israel.



In den USA unterrichtete er hunderte von Studenten und Schülern in verschiedenen Universitäten, Hochschulen und Schulen.

Dada hilft Menschen, ihr wahres Selbst und Potential zu fühlen, erkennen und entfalten. Dabei verhilft er ihnen, ihre Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden und - einfach ausgedrückt - glücklicher, erfüllter und gesünder zu leben.

Dada leitet Yoga Workshops, Kurse, Gruppenmeditationen, Lebenstrainings und Seminare. Er gibt persönliche Meditationseinweisungen und Coaching. Dada bildet auch Yoga Lehrer und Vollzeitfreiwillige aus.

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Für sechs Jahre leitete er die spirituelle und ökologische Gemeinschaft Ananda Liina in den USA, die er mitbegründete. Dort veröffentlichte er auch sein Buch "*Seven Secrets of Success - A Guide for living a successful and fulfilling life.*"

Dada war der erste Yoga Mönch, der Yoga öffentlich in Albanien unterrichtet und verbreitet hat. Dafür wurde er von der albanischen Regierung 1995 an ihrem Tag der Unabhängigkeit ausgezeichnet. Dada gründete in Albanien auch eine Zweigstelle der internationalen Hilfsorganisation AMURT.

Während des Krieges in Bosnien leitete Dada ein Flüchtlingsheim in Zagreb, Kroatien. In Kroatien mitbegründete er auch den Ananda Bandhu Ashram.

Nach einem Erdbeben im Iran, das zehntausende von Menschenleben forderte, leistete Dada dort Notdienst.

Dada Madhuvidyananda ist ein Schüler des Yoga Meisters Shrii Shrii Anandamurti und wurde von ihm als Avadhuta (Mönch) eingewiesen und als Acarya (spiritueller Lehrer) ernannt. Anandamurti ist Begründer der spirituellen und ganzheitlichen Lebensweise und Philosophie Ananda Marga und der darauf basierenden Gesellschaft.

Dada unterhält gegenwärtig einem Ashram in Stuttgart, von wo aus er Yoga Mönche, Lehrer,

Sieben Geheimnisse des Erfolges

Coache und Freiwillige aus- und weiterbildet. Er leitet auch Workshops, Seminare und Gruppenmeditationen und gibt persönliche Meditationseinweisungen, yoga-therapeutische Anleitungen und Yoga Lebens-Coaching.

Er und sein Team bauen einen größeren Ashram in Ravensburg (Kreis) auf, indem Menschen Yoga und Meditation lernen, praktizieren, leben und lehren können. Der Ashram bietet auch eine Yoga Lebensschule, Seminare, Retreats, ökologische Landwirtschaft und ganzheitliche Heilverfahren innerhalb des spirituellen Ashramlebens an.

www.grenzenlosmenschlich.de

Sieben Geheimnisse des Erfolges
