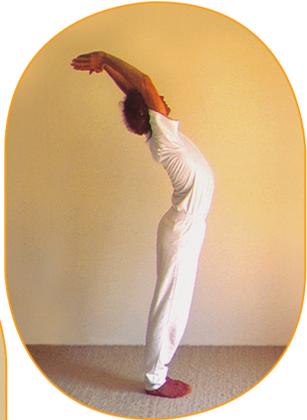




(10) September



(11) Oktober



(12) November

Aus dem Mutterboden wächst das Selbst (1) in sprießender Energie, (2) wie ein Knabe (3) zum Schüler wird, (4) den das Lernen (5) zum Bitten führt, (6) wachend (7) zur großen Prüfung, (8) treue Ergebenheit (9) im Dienst, (10) führt den Jüngling (11) zum Vater. (12)



(1) Dezember



(2) Januar



(3) Februar

# Das Sonnengebet



# sūrya namaskāra

Dieser aus zwölf Teilbewegungen bestehende Sonnengebet ist deshalb eine günstige gymnastische Erwärmungsübung, die am Anfang einer Übungspraxis stehen kann. • Die seelisch-geistige Bedeutung des Sonnengebetes können Sie am leichtesten erfassen, wenn Sie die Sonnenkraft, die im traditionellen Sinne angebetet und verehrt wird, mit der schöpferischen Gedankenkraft gleichsetzen. Was ist die schöpferische Gedankenkraft? Sie ist nicht nur eine exklusive Neigung, die der erwählte Künstler auf seinem Fachgebiet zum Ausdruck bringt; sie ist ein, wenn auch meist unterentwickelter Teil der Seele eines jeden Menschen. Die schöpferische Gedankenkraft ruht als ein heilsames und spirituelles Potential im innersten Zentrum einer jeden Individualität. • Wenn Sie heute einen hohen und edlen Gedanken mit Zielstrebigkeit und einem Bedürfnis nach Verwirklichung denken, so wird dieser Gedanke gemäß seines Wesenszustandes, *bhāvan*, einmal durch die Stufen der Entwicklung gleiten und zur Realisierung gelangen. Aus dem Mutterboden, aus dem schöpferischen, noch undifferenzierten Urbeginn, gelangt der Gedanke einmal zur fixen, erlebbaren und existenten Wirklichkeit, die mit Vater benannt werden kann. • Mit diesen Überlegungen lassen sich die zwölf Teilbewegungen, die mit jeder Bewegung symbolisch einen Monat markieren und die im Gesamten die Erdumlaufzeit um die Sonne darstellen, mit einem *mantra* verbinden. Wiederholen Sie zu jeder einzelnen Bewegung eine Zeile des *mantra*. Bleiben Sie sich der Vorstellung bewusst, dass jeder Gedanke, der einmal gedacht und zielstrebig gewollt wird, Monat für Monat in die Realisierung kommen wird. In diesem zyklischen Reifen des Gedanken- und Erkenntnislebens liegt die Bedeutung des 12-teiligen Sonnengebetes.

Übungszyklus wegungen eignet ner aufbauenden Wirbelwärmung des Körpers. Das



(9) August



(8) Juli



(7) Juni



(6) Mai



(5) April



(4) März

HEINZ GRILL