

DAS BUCH DER GEDANKENKRAFT

Den eigenen Geist verstehen und meistern



Nach den Lehren von Swami Sivananda

DAS BUCH DER GEDANKENKRAFT

Den eigenen Geist verstehen und meistern
Nach den Lehren von Swami Sivananda



*Die in diesem Werk wiedergegebenen Unterweisungen stammen direkt von Swami Sivananda,
behutsam übertragen in eine moderne Sprache und stellenweise versehen mit Anmerkung
betreffend Parallelen zum hermetischen Weg nach Bardou.*

© 2026 Aequinox

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Gedanken formen den Charakter.....	11
Gleiches zieht Gleiches an	12
Die Gedanken als unsere wahren Kinder.....	12
Das „aktive“ positive Denken	13
Wirkung von Karma und Schicksal.....	13
<i>Gedanken als Grundlage des eigenen Schicksals</i>	<i>13</i>
<i>Freier Wille - Wir sind nicht Opfer der Umstände.....</i>	<i>14</i>
<i>Nutze Gelegenheiten, die die Vorsehung Dir gibt</i>	<i>15</i>
Negative Gedanken	16
<i>Negative Gedanken vergiften das Leben</i>	<i>16</i>
<i>Der Gedanke - ein Bumerang</i>	<i>16</i>
<i>Dynamik von Gedanken und Stimmungen</i>	<i>16</i>
Reine Gedanken	17
<i>Die Aura</i>	<i>17</i>
<i>Die Gesundheit des Geistes.....</i>	<i>17</i>
<i>Die Dynamik reiner Gedanken</i>	<i>18</i>
<i>Die Gedanken als Grundlage der Gestimmtheit</i>	<i>18</i>
Die Anziehungskraft der Gedanken	18
<i>Die rechte Art des Denkens</i>	<i>19</i>
<i>Die Gesetze der Gedanken verstehen</i>	<i>19</i>
<i>Die ansteckende Kraft der Gedanken</i>	<i>22</i>
Die Übertragung von Gedanken	22
Die Anwendung der Gedankenkraft.....	23
Gedanken verändern das Schicksal.....	23
Die Welt als Spiegel der eigenen Gedanken.....	24
Die positive, konstruktive Ausrichtung des Geistes	26
Gedankliche Gewohnheiten (Samskaras)	26
Die Macht der Suggestion	26
TEIL 2: GEIST UND KÖRPER.....	28

Der gegenseitige Einfluss zwischen Geist und Körper	28
Gedanken meißeln den Gesichtsausdruck	29
Wie Gedanken (der Geist) die Zellen unseres Körpers beeinflussen	30
Die Verbindung zwischen Denkprozess und Atem	30
Die Gedanken als Grundlage der Gesundheit	31
Gedankenkontrolle dient der Bewahrung von Lebenskraft	31
Schlechte Gedanken: Die Hauptursache von Krankheiten	32
Die Identifikation mit dem Körper - Die Wurzel allen Übels	32
Schmerz existiert nur im Geist	33
Bezwinde den Geist, um den Körper zu kontrollieren	33
TEIL 3: ÜBER DIE STRUKTUR DES GEISTES	34
Gedanken – Ihre Form und Struktur	34
<i>Form und Farben der Gedanken</i>	<i>34</i>
<i>Gedankenformen</i>	<i>34</i>
Was ist der Geist?	34
<i>Menschen sind auf der geistigen Ebene miteinander verbunden</i>	<i>34</i>
<i>Die Entstehung von Seele und Geist</i>	<i>35</i>
<i>Der Mentalkörper und der Astralkörper</i>	<i>36</i>
<i>Der Geist ist feinstoffliche Materie</i>	<i>37</i>
<i>Arten des Geistes</i>	<i>37</i>
<i>Die mentale Aura</i>	<i>37</i>
<i>Der Einfluss eines starken Geistes auf schwache Geister</i>	<i>37</i>
<i>Das Empfangen von Inspirationen</i>	<i>38</i>
<i>Der Geist verändert sich ständig</i>	<i>38</i>
<i>Der vierfache Geist oder Antahkarana Chatushtaya</i>	<i>39</i>
<i>Die Funktionen des Geistes</i>	<i>39</i>
<i>Der Geist ist nicht Atman (das wahre, pure Selbst-Bewusstsein)</i>	<i>40</i>
<i>Atman – Die Quelle des Geistes</i>	<i>40</i>
<i>Die vier Quellen des Wissens</i>	<i>41</i>
Geist und Prana	42
<i>Prana – Die äußere Hülle des Geistes</i>	<i>42</i>
<i>Geist, Prana und Virya</i>	<i>42</i>
<i>Die Vorzüge von Pranayama</i>	<i>42</i>

<i>Der Einfluss der Nahrung auf den Geist</i>	43
<i>Schädliche Nahrungsmittel</i>	43
<i>Hilfreiche Nahrungsmittel für die Meditation</i>	43
<i>Ein Wort der Warnung</i>	44
Die drei Gunas in Bezug auf den Geist und die Gedanken	44
<i>Gunas (Grundeigenschaften) und Vrittis (Gedankenwellen)</i>	44
<i>Merkmale des Sattwa Guna</i>	44
<i>Merkmale des Rajo Guna</i>	45
<i>Die wichtige Bedeutung des Sattwa Guna</i>	46
Der reine und der unreine Geist	47
<i>Die zwei Arten des Geistes</i>	47
<i>Merkmale des sattwischen Geistes</i>	48
<i>Merkmale des rajasischen Geistes</i>	48
<i>Töte den unreinen Geist</i>	49
<i>Wie man den Geist reinigt</i>	50
Die psychischen Zustände	51
<i>Instinkte</i>	51
<i>Impulse</i>	52
<i>Emotionen</i>	52
<i>Wie man Emotionen und Impulse kontrolliert</i>	53
<i>Empfindungen</i>	53
<i>Stimmungen</i>	53
<i>Die zwei Arten von Stimmungen und ihre Auswirkungen</i>	54
<i>Wie man negative Stimmungen kontrolliert</i>	54
<i>Die meditative Stimmung</i>	54
Die geistigen Fähigkeiten	55
<i>Die acht wichtigen Kräfte des Geistes</i>	55
<i>Ichcha-Shakti (Der Wille)</i>	55
Die drei Doshas (Defekte des Geistes)	56
Die Gedankenwellen (Vrittis) – ihre Natur und Funktion	56
<i>Die nach außen und nach innen gerichtete Tendenz des Geistes (Antarmukha Vritti und Bahirmukha Vritti)</i>	57
<i>Die Zerstörung der Vrittis führt zu geistiger Stärke</i>	58

Das Unterbewusstsein (Chitta) und das Gedächtnis	59
<i>Was ist Chitta?</i>	59
<i>Der Bereich der unterbewussten Geistestätigkeit</i>	59
Das Gedächtnis	60
<i>Die Kraft des Gedächtnisses</i>	60
Samskaras (geistige Gewohnheitsstrukturen)	61
<i>Was ist ein Samskara?</i>	61
<i>Wie das Samskara gebildet wird</i>	61
<i>Erinnerung – Eine Wiederbelebung von Samskaras</i>	61
<i>Samyama (okkulte Versenkung) über Samskaras</i>	62
<i>Tugendhafte und lasterhafte Samskaras</i>	62
<i>Karma und die Entwicklung des Geistes über mehrere Inkarnationen hinweg</i>	63
<i>Gedanken und Begierden hängen von den Samskaras ab</i>	64
<i>Böse Samskaras – der wahre Feind</i>	65
<i>Wie man gute Samskaras erwirbt</i>	65
<i>Das Wirken der Gedanken</i>	66
TEIL 4: DIE ENTWICKLUNG DER GEDANKENKRAFT	67
Erwerb von Gedankenkraft durch moralische Reinheit	67
Gedankenkraft durch Konzentration	67
Gedankenkraft durch strukturiertes Denken	68
Gedankenkraft durch Willenskraft	69
Gedankenkraft durch Wunschlosigkeit	70
Einfache Anweisungen zu klarem Denken	70
Das Bewahren geistiger Energie	71
Beherrschung der Gedanken und des Geistes	71
<i>Gedanken sind immer die Ursache</i>	72
<i>Die Ausrichtung der Gedanken kontrollieren</i>	72
<i>Denke nicht an Dinge</i>	73
<i>Gedankenbeherrschung durch entgegengesetzte Gedanken (Methode der Substitution)</i>	74
<i>Die Überwindung düsterer Gedanken</i>	77
<i>Sieg über zudringliche Gedanken</i>	78
<i>Verscheuche unangenehme oder nutzlose Gedanken</i>	78
<i>Beherrsche weltlicher Gedanken</i>	79

<i>Bezwinge unreine Gedanken</i>	79
<i>Besiege negative Gedanken</i>	80
<i>Beherrsche Deine Vorsätze und Absichten (Sankalpas)</i>	80
<i>Überwinde Gewohnheitsgedanken</i>	81
<i>Triumpchiere über unwichtige Gedanken</i>	81
<i>Verwandle instinktive Gedanken</i>	82
<i>Beherrsche instinktives und impulsives Denken</i>	83
<i>Geistige Disziplin - Schlechten Gedanken im Keim ersticken</i>	83
<i>Die Kunst, die Gedanken auszudünnen</i>	84
<i>Übe die Einpüktigkeit des Geistes</i>	85
<i>Sammele inspirierende Gedanken, erhebe Deinen Geist</i>	85
<i>Bleibe beharrlich!</i>	86
<i>Keine Zugeständnisse an falsche Gedanken</i>	87
<i>Das beste Hilfsmittel gegen schlechte Gedanken</i>	88
Geistige Influenzierung - Vermeiden von Gedanken an Unzulänglichkeiten anderer	88
Sattvische Gedanken als Gedankenhintergrund	88
TEIL 5: AKTIVE GEDANKENBEHERRSCHUNG (PRAXIS)	90
Einleitung	90
<i>Der Gedanke ist eine schöpferische Kraft</i>	90
<i>Die Vorteile der Gedankenkontrolle</i>	90
<i>Die Herrschaft über den Geist – das einzige Tor zur Befreiung</i>	91
<i>Klares Denken – wie es erreicht wird</i>	92
<i>Aktive Methoden zur Gedankenkontrolle</i>	94
<i>Die Wichtigkeit von Gedankendisziplin</i>	94
<i>Die Praxis der geistigen Schulung nach Bardon und Sivananda</i>	95
Ständige Gedankenkontrolle	102
Gedankenkontrolle durch positive Einstellung	102
Umgang mit Zweifel	102
Konzentration	103
<i>Was ist Konzentration?</i>	103
<i>Die Macht der Konzentration</i>	103
<i>Konzentration – der Schlüssel zum Frieden</i>	103
<i>Die verschiedenen Stufen der Konzentration</i>	104

<i>Die Praxis der aktiven Geistesbeherrschung unterteilt sich in diese Stufen:</i>	105
<i>Konzentration – die vornehmste Pflicht des Menschen</i>	108
<i>Hilfsmittel für die Konzentration</i>	109
TEIL 6: HILFSMITTEL ZUR GEDANKENBEHERRSCHUNG	112
Einige Leitlinien von Swami Sivananda für die Gedankenkontrolle	112
Entwickle Deinen Willen	113
Nicht-Identifikation mit Gedanken	114
Autosuggestion zum Zweck der Gedankenbeherrschung	115
Praktiziere Pranayama	115
Ersetzung durch das Gegenteil	116
Kontrolle über Körper und Sprache	116
Wachsamkeit	117
Den Geist vollständig beschäftigen	117
Ein sattwischer gedanklicher Hintergrund	117
Umgang mit negativen Gedanken	118
<i>Das Ausmerzen negativer Gedanken</i>	118
<i>Reue und quälende Gedanken</i>	119
<i>Widersprüchliche Gedanken</i>	119
Kontrolle des Geistes durch die Kontrolle der Sinnesorgane	119
Pratyahara (Rückzug der Sinne)	121
Praktiziere Sama und Dama	122
Entwickle Vairagya (die innere Freiheit von Wünschen und Anhaftungen)	122
Schweigen (Mouna) und Introspektion	127
Introspektion – Was sie ist und was sie bewirkt	129
Die Vorteile von Brahmacharya (Enthaltsamkeit)	131
Sattwische Nahrung	133
Beherrschung von negativen seelischen Zuständen	133
<i>Pratipaksha-Bhavana oder die Methode der Substitution</i>	134
<i>Beherrschung von Zorn und Erregung</i>	135
<i>Hass und seine Modifikationen</i>	137
<i>Wie man Hass und Zorn ausmerzt</i>	137
<i>Vorurteile</i>	139

<i>Furcht</i>	140
<i>Zweifel</i>	141
<i>Die Kultivierung von Tugenden</i>	141
<i>Denke immer an Gott</i>	142
Askese	142
Übe innere Genügsamkeit und Zufriedenheit (Santosha)	143
Nimm alles, wie es kommt	144
Suche das Beisammensein mit Weisen	144
Lass dich von Fehlschlägen nicht entmutigen	144
Fokussiere den Geist	145
Verändere deine Gewohnheiten	146
Bewahre eine positive Einstellung	147
TEIL 7: DIE ETHISCHE VEREDELUNG	148
Das Ego – und das Gefühl von „ich“ und „mein“ (Ahnkara)	148
Die Rolle des Verlangens (Vasanas) auf unsere Gedanken	150
<i>Wie sich Vasanas manifestieren</i>	150
<i>Vasanas verursachen Ruhelosigkeit und Bindung</i>	150
<i>Ausmerzung, nicht Unterdrückung, ist das richtige Mittel</i>	150
<i>Wie man Vasanas zerstört</i>	151
<i>Sama</i>	151
<i>Dama – Die Beherrschung der Sinnesorgane</i>	152
Begierden	153
<i>Was ist eine Begierde?</i>	154
<i>Warum entstehen Begierden?</i>	154
<i>Die Befriedigung von Begierden bringt nur illusorisches Glück</i>	154
<i>Begierden sind unstillbar</i>	155
<i>Freiheit von Begierden ist notwendig für Jnana</i>	155
<i>Wie man Begierden kontrolliert</i>	156
<i>Die Zerstörung von Begierden führt zu wahrer Glückseligkeit</i>	157
<i>Eine Form des Begehrens – Anziehung und Abstoßung</i>	157
<i>Die Abwesenheit von Raga und Dwesha führt zur Freiheit</i>	159
<i>Die goldene Mitte</i>	159
Viveka (Unterscheidungskraft)	160

ANHANG	161
Ausleitung.....	161
Das einfache Leben.....	161
Lebe für ein Ideal	162
Die Notwendigkeit von moralischer Stärke und Mut.....	162
Viele Wege	163
Swami Sivanandas tägliche spirituelle Routine.....	163
GLOSSAR DER SANSKRIT-BEGRIFFE	165