

**Leseprobe / vorläufige Fassung**

***ONENESS***  
***Erwachen zur Einheit***

*Deeksha als Weg zur persönlichen und globalen Transformation*

*Arjuna Ardagh*

*ONENESS - Erwachen zur Einheit* ist nicht die Geschichte eines Menschen – oder einer Gruppe von Menschen. Es ist die Geschichte eines Phänomens, das sich über den ganzen Erdball ausbreitet und dabei Millionen von Menschen in seinen Bann zieht. Die Bedeutung dieses Phänomens liegt in seiner Zeitlosigkeit und Universalität; es wirkt auf alle Menschen, gleich, welcher Religion sie angehören. Dieses Buch hat das Potential, den Leser für die ungeheure, intelligente Kraft der Deeksha empfänglich zu machen, denn schon die Lektüre des Buches vermittelt eine Erfahrung von Deeksha. Es besitzt die Kraft, den Suchenden für die ewige und immanente Gegenwart des Göttlichen zu wecken und einen Prozess des Erwachens auszulösen, der irgendwann in der Verwirklichung der Einheit allen Lebens gipfelt.

Wir an der Oneness University sind uns bewusst: ONENESS – Erwachen zur Einheit wird dazu beitragen, einen Menschen mit einer globalen Sichtweise hervorzubringen, frei von rassistischen, nationalen, religiösen oder anderen Spaltungen.

Anandagiri  
Oneness University

# ***Kapitel 1***

## **Einleitung**

### **Die Diamantohrringe**

Als mir mein alter Freund Micki Karlholm eine E-Mail schickte, in der er mir mitteilte, er sei gerade aus Indien zurückgekehrt und habe dort den Schlüssel zur dauerhaften Erleuchtung gefunden, war ich ratlos. Wie sollte ich ihm klarmachen, dass ich daran kein Fünkchen Interesse hatte?

Micki ist der ursprüngliche Begründer des No-Mind-Festivals in Schweden; ich kenne ihn seit vielen Jahren. Er ist einer der liebevollsten und zutiefst ehrlichsten Menschen, die ich kenne. Dass er in einer neuen indischen Sekte untergetaucht war, überraschte und enttäuscht mich gleichzeitig. Ich dachte, darüber seien wir beide hinaus.

Ein paar Tage später telefonierten wir miteinander. Er erzählte mir eine einfache Geschichte.

Zwölf Jahre lang war Micki mit einer Frau in Dänemark verheiratet. Sie hatten auch gemeinsam Kinder. All die Jahre ihrer Ehe hindurch hatte er ihr immer versprochen, er werde ihr ein Paar Diamantohrringe kaufen. „Warte nur noch ein bisschen. Ich werde so viel Geld für uns verdienen, du wirst schon noch deine Ohrringe bekommen, warte ab.“ Sie wartete und wartete und schließlich wurden sie geschieden. Keine Ohrringe.

Micki erzählte mir, dort in Indien habe man etwas mit ihm gemacht, was sich auf sein Gehirn ausgewirkt habe. Vor meinem inneren Auge sah ich Skalpelle, Schläuche, Leitungen und Apparate unter zweifelhaften hygienischen Verhältnissen. Bei einem dieser Prozesse habe man ihn beispielsweise all das Leid empfinden lassen, das er anderen Menschen unbewusst bereitet hätte. So konnte Micki auf einmal jenes schlicht gebrochene Herz nachempfinden, das er in seiner Ex-Frau in Dänemark hinterlassen hatte – ja, ihre ganze Enttäuschung. Als er von Indien in seine schwedische Heimat zurückkehrte, ging er geradewegs zum Juwelier und kaufte ihr die Diamantohrringe. Dann fuhr er ohne Zwischenstop nach Dänemark und klopfte an ihre Tür. Zunächst entschuldigte er sich und dann gab er ihr die Ohrringe.

„Micki“, sagte ich zu ihm, „jetzt bin ich neugierig.“ Das war keine Geschichte von einzigartigen Erleuchtungserfahrungen, die sich jenseits des normalen Lebens abspielen, keine Geschichte von Obsessionen mit ‚höheren Zuständen‘. Es war eine Geschichte über meinen Freund Micki, der zu einem liebevolleren menschlichen Wesen wurde. Sie passte hundertprozentig zu der Vision, die mich zutiefst in meinem Leben bewegte.

Damals schloss ich gerade eine dreijährige Forschungsarbeit für mein Buch *Die lautlose Revolution* ab, das einen sehr detaillierten Überblick über die Spiritualität des 21. Jahrhunderts gibt. Ich hatte dafür Hunderte von Interviews geführt und zu guter Letzt Millionen von Worten zu einem Werk von nur 520 Seiten verdichtet. Das Buch erschien im Frühsommer 2005, begleitet vom üblichen Tamtam der Zeitungsinterviews, Lesungen in Buchhandlungen und Fernseh- und Radiosendungen. „Jetzt ist es sechs Uhr morgens, liebe Zuhörer im ländlichen Wisconsin, und unser Gast im Studio heute ist ... Arhuh Aghaaaaar (hab ich das jetzt richtig ausgesprochen, egal), also Herr Ahaaaaar, was ist dieses trans...luminose Ding, hat das was mit dem zu tun, was Tom Cruise in Los Angeles gemacht hat? ... Ich meine, was schließen Sie aus seiner Attacke gegen Oprah? ... Reden wir doch mal davon ...“

Ich brauchte eine Pause. Und wie es häufig so ist: Ist einem einmal etwas über den Weg gelaufen, begegnet es einem immer wieder – gleichgültig, ob man es mag oder nicht. Ich stieß immer wieder auf diese Sache mit der Veränderung des Gehirns, von der mir Micki erzählt

hatte. Man nannte es „Deeksha“ und es kam ohne Operation und ohne jegliche piepsende Apparate aus. Die Deeksha bestand darin, dass ein Deeksha-Geber einem einige Minuten lang die Hände auf den Kopf legte, wodurch die Energie im Gehirn auf kraftvolle Weise in ein neues Gleichgewicht gebracht wurde. Zufällig landete einer der ersten Westler, die zu Deeksha-Gebern wurden, bei uns im Haus; er brachte jemanden mit dem Wagen zu uns, übernachtete schließlich bei uns und so ergab es sich, dass meine Frau und ich unsere erste Deeksha erhielten. Hätten wir nun Lichtblitze oder Feuerwerk oder Visionen von aufgestiegenen Meistern erlebt, wären wir möglicherweise nicht so gefesselt worden. Doch wir erfuhren eine wunderbare Vertiefung in dieselbe Stille, den Frieden, die Weite und die grundlose Liebe, die uns beiden als die Essenz der spirituellen Sehnsucht und Praxis vertraut war. In nur einer Minute fiel man in jene Präsenz zurück, nur dadurch, dass man am Kopf berührt wurde. Der Duft von Zuhause-Sein, ganz einfach. Und in der Zeit danach schien irgendwie überall, wohin wir fuhren, auch ein Deeksha-Geber zu sein. Verfolgten uns diese Leute?

Die entscheidende Wende kam, als ich direkt eine Botschaft von der Oneness University in Indien erhielt, wo alle Deeksha-Geber ihre Ausbildung erhalten hatten. Anscheinend hatte der Gründer der Universität *Die lautlose Revolution* gelesen und schätzte das Buch. Ich wurde gefragt, ob ich nicht Lust hätte, den Ort zu besuchen.

Sowohl meine Frau als auch ich hatten jedenfalls dringend Urlaub nötig. War es teuer? „Kommt als unsere Gäste.“ Würden wir unser eigenes Zimmer bekommen und nicht den Schlafsaal? „Kein Problem.“ Würden wir uns nach Belieben ausruhen können? „24 Stunden am Tag.“ Ist der Ort ruhig? „Mitten in der Pampa.“ Würden wir ungestört unser eigenes Ding machen können? „Ihr könnt total in der Stille sein.“

Sie hielten ihr Versprechen. Der Campus befand sich in einem Mangowäldchen in der Nähe einer niedrigen Hügelkette. Die meiste Zeit hörte konnte man nur das Zirpen der Vögel und das Quaken der Frösche. Wir schliefen und schliefen, aßen recht köstliches indisches Essen, machte kurze Spaziergänge ... und machten wieder ein Nickerchen. Der ganze Ort wurde von jungen indischen Männern und Frauen geleitet, die „Dasas“ genannt wurden. Sie waren durchweg weiß gekleidet, verfügten offensichtlich über außergewöhnlich viel Energie und waren ständig und unerschütterlich gut gelaunt, obwohl sie anscheinend nie schliefen. Unser Dasa (wörtlich „Guide“) hieß Pragyand. Er tauchte stets morgens kurz nach acht auf, um zu hören, ob wir eine Deeksha wollten. Klar, warum nicht? Wir hatten also keinen dicht gedrängten Stundenplan. Jeden Tag verfolgte die Deeksha einen bestimmten Zweck: eine Ausgeglichenheit im Körper herzustellen, alte Beziehungen zu klären oder, wie bei Micki, einem das Leid bewusst zu machen, das man anderen verursacht hatte. Eines Morgens kündigte beispielsweise ein junger Dasa an, wir würden eine Deeksha erhalten, um die Eindrücke zu klären, die aus unserer Mutterbeziehung stammten. Ich war skeptisch. In den siebziger Jahren hatte ich auf Kissen eingeschlagen und Urschreie ausgestoßen. Später hatte ich EST, Hypnotherapie, Psychotherapie und sogar Darmtherapie gemacht. Ich war der Ansicht, mich ganz gut gereinigt zu haben – und hatte bestimmt länger als zehn Jahre nicht mehr über meine Kindheit nachgedacht.

Pragyand machte seine Deeksha, die nur ein oder zwei Minuten dauerte. Dann erhob er sich und sagte: „Jetzt ruht euch aus.“ Ausruhen? Spinnst du? Wir haben gerade 14 Stunden am Stück geschlafen und gestern haben wir dreimal am Tag geschlafen, echt , das ... Letzte, ... was ... ich ... jetzt ... brauche, ... ist ... ein ...

Und weg waren wir, als ob das Bett unversehens kraftvolle Magnete in sich eingebaut hätte. Dann setzte ein intensiver Strom von Bildern ein, Dinge, an die ich Jahrzehnte lang nicht gedacht hatte. Wie meine Mutter sich ihre Haare bürstete, bevor wir wegfuhrten ... der Geruch des Waschmittels ... die merkwürdige Zeit, als sie sich in ihrem Zimmer einschloss und der

Nachbar kommen musste und ... Das ging immer weiter, mehrere Stunden lang. Während die Bilder weiterliefen, konnte ich wirklich fühlen, wie sich Dinge in meinem Gehirn veränderten, als ob es von innen massiert würde. Und dann endete es, genauso wie es begonnen hatte, meist für uns beide – meine Frau und mich – gleichzeitig. Wir standen auf und gingen umher. Die Dinge waren ganz normal – mit einer Ausnahme: Als später im Laufe des Tages jemand beiläufig das Wort „Mutter“ sagte, rief das eine enorm intensive Reaktion der Liebe und Dankbarkeit hervor. Es war, als sei zuvor Mobiliar da gewesen, das nun weggeräumt war, und Dankbarkeit sei an seine Stelle gerückt. Das Einzige, was übrig blieb, war: „Ich liebe meine Mutter“ – der Rest war eine Geschichte, die keinem Zweck diente.

So ging es immer weiter. Eine kurze Deeksha, eine kraftvolle innere Öffnung wie eine schamanische Reise, und daraufhin mehr und mehr Raum, Einfachheit, Liebe. Die Rückkehr zum natürlichen Zustand, wo die Dinge einfach so sind, wie sie sind – ohne einen Kommentar, der kundtut, die Dinge sollten in irgendeiner Weise anders sein, als sie es sind.

Am Ende unseres Aufenthaltes an der Oneness University setzte ich mich zu unserem Guide. „Das hier ist wirklich ziemlich powerful“, sagte ich zu ihm. Er lächelte wieder sein unerschütterliches Lächeln. „Ich weiß“, grinste er. Gerade mal 25 Jahre alt, besaß er die Unschuld eines Kindes und die tiefe Weisheit eines Weisen. Während dieses dreiwöchigen Urlaubs war ich Zeuge gewesen, wie er für weltbekannte Musiker, Politiker, Schriftsteller und Workshopleiter aus der ganzen Welt gleichermaßen ausnahmslos präsent gewesen war. Ich hatte beobachtet, wie er sowohl ihren Momenten der Ekstase als auch denen der Todesqualen mit derselben ruhigen Gefasstheit begegnet war. Er war von sechs Uhr morgens bis spät nach Mitternacht auf den Beinen. Ich war wirklich beeindruckt. „Ich glaube nicht, dass die Menschen in der übrigen Welt sich der Kraft dessen bewusst sind, was hier passiert. Ihr braucht dringend jemanden, der ein gutes Buch darüber schreibt.“ Er lächelte.

Ein paar Tage später kam er wieder auf mich zu. „Danke für deinen Vorschlag! Wir fänden es gut, wenn *du* das Buch schreiben würdest.“

Es gab mehrere Dinge, die mich bei jenem ersten Besuch an der Oneness University wirklich beeindruckten. Das Erste waren diese 170 Dasas. Ich habe in meinem Leben recht ausgiebige Erfahrungen mit dem Umfeld organisierter Spiritualität gemacht. Die Situation war immer mehr oder weniger dieselbe. Es gab einen großen Lehrer, großartige Lehren, wunderbare Übungen, Meditationen oder Gebete – und unter den Anhängern herrschte immer ein gewisses Ausmaß an Hierarchiegerangel. Wer konnte es in der Organisation am weitesten bringen? Wer hatte die Macht? In jenen drei Wochen sah ich mir wirklich alles genau an. Wo war das Hierarchiegerangel? Ich konnte es selbst nach ausführlichster Suche nicht entdecken. Stattdessen fand ich eine außerordentliche Qualität von Einheit: Menschen, die zusammen leben, zusammen arbeiten und als viele Körper, aber ein Herz, ein Bewusstsein zusammen sind. Das nahm ich nicht nur in den Dasas wahr, sondern selbst beim Sicherheitspersonal, bei den Frauen, die sich um den Garten kümmerten, und bei den Fahrern.

Das Zweite, was mich an der Oneness University beeindruckte, waren die Deekshas selbst. Ich habe über all die Jahre hinweg viele Arten von Meditation praktiziert, mich auch mit Körperübungen und anderen Praktiken beschäftigt. Es war stets eine Glückssache. Man absolvierte täglich dieselbe Praxis – und manchmal knackte man den Jackpot und badete im Frieden, während man oft nur durch den Schlamm des Geistes waten konnte. Deeksha war anders: schnell, sauber und genau. Jedes Mal schien sie ins Schwarze zu treffen; sie hielt, was sie versprach. Darüber hinaus schien sie eine eigene Intelligenz zu besitzen und zu wissen, wohin sie sich richten musste und was notwendig war – sei es Heilung, sei es das Freisetzen von Erinnerungen oder sei es nur das Vertiefen von Stille.

Das Dritte, was mich berührte, war die Vision, aus der all dies hervorging. Die Leute hatten einen Plan, und zwar nicht nur für einige alte Meditierer wie mich und meine Freunde, sondern einen Plan zur Transformation des globalen Bewusstseins. Es war ein Plan, der beim ersten Hören lächerlich optimistisch klingen mochte, der jedoch die Beachtung und Unterstützung von Besuchern aus dem Vatikan ebenso gefunden hatte wie die von Moslemführern, Staatspräsidenten, Musikern, Schriftstellern und Hollywoodstars. Darüber werden Sie auf den nächsten Seiten mehr hören – es ist ein Plan, der auch Sie nach und nach ansprechen könnte.

Ich verließ die Oneness University nach diesem ersten Besuch in einer Mischung aus Begeisterung und Skepsis. Handelte es sich nur um eine weitere tolle Workshop-erfahrung? Was geschieht mit den Deeksha-Leuten, wenn sie nach Hause zu ihren Arbeitsstellen, ihren Häusern und Kindern und ihrem Alltagsleben zurückkehren? Dieses Buch ist die Antwort auf jene Fragen. Ich habe mehr als dreihundert Deeksha-Geber und Empfänger aus aller Welt interviewt. Manche der Menschen, denen Sie auf diesen Seiten begegnen werden, sind berühmt und in aller Munde. Viele sind ganz gewöhnliche Menschen, die ein normales Leben führen. Ich habe mit Ärzten gesprochen, die ihren Patienten Deeksha geben, mit Geschäftsführern, die Deeksha in ihre Firmen eingeführt haben, und mit Lehrern, die sie in ihre Klassen gebracht haben. Ich sprach mit Leuten, die Deeksha als die Rettung und Gnade betrachten, die ihr Leben transformiert hat; und ich sprach mit anderen, die sehr skeptisch und kritisch sind. Im Sommer 2006 kehrte ich zur Oneness University zurück, um für dieses Buch zu recherchieren und einen Film zu drehen, und ich stieß auf ein erstaunliches Maß an Kooperation und Offenheit. Ich konnte länger als sechs Stunden ein Interview mit dem Gründer der Universität, Sri Bhagavan, führen und ebenso mit seiner Frau, Sri Amma, sprechen, die noch nie zuvor ein Interview gegeben hatte. Ich hatte freien Zugang zu allem, was an der Universität ablief, und konnte mir ohne jede Verpflichtung all die verschiedenen Aktivitäten ansehen.

Dieses Buch ist weder ein Evangelium der Bekehrung noch ein Enthüllungsroman. Es ist ein Versuch, die Wirkungen einer Bewegung zusammenzufassen, die sich außerordentlich schnell über die ganze Welt verbreitet und Millionen von Menschen beeinflusst hat. Sie werden von vielen Menschen in diesem Buch hören, die das Gefühl haben, ihr Leben sei von Grund auf verändert. Sie werden auch von den fünf Hauptkritiken an der Deeksha-Bewegung hören, die täglich wie bei einer Tortenschlacht durchs Internet geworfen werden. Auf der Basis Ihrer Lektüre werden Sie zu Ihren eigenen Schlussfolgerungen finden. Vielleicht eilen Sie zum nächsten Deeksha-Geber, oder Sie springen zu guter Letzt ins Flugzeug, um zum nächsten Deeksha-Training in Indien zu fliegen, oder Sie tun das Gelesene ab als lediglich einen weiteren Text über eine weitere neue Sekte. Einerlei, wie Sie reagieren – diese Bewegung hat sich als das am schnellsten wachsende spirituelle Phänomen seit Menschengedenken erwiesen. Gleichgültig, ob sich weiterhin viele zur Deeksha hingezogen fühlen oder viele ungläubig zurückweichen, diese Tatsache werden in den kommenden Jahren nur wenige Menschen ignorieren können.

...

## *Kapitel 3*

### **Was ist Deeksha?**

„Geh einen Schritt auf Gott zu“, sagte meine Großmutter immer zu mir, „und Gott wird hundert Schritte auf dich zugehen.“ Ich war mir nie ganz sicher, wie ich anfangen sollte. Ob Gebet, Ritual, Meditation – all diese Wege haben wir über Jahrtausende hinweg entdeckt, um einen Schritt auf das Göttliche hin zu machen. Dieser endlose Durst, Gott zu erkennen, hat sowohl unsere religiöse Inbrunst als auch Gedichte, Musik, Architektur, Literatur und Mythologie beflügelt.

Deeksha jedoch stellt eine Möglichkeit dar, das Göttliche hundert Schritte auf uns zugehen zu lassen. Deeksha beeinflusst das Gehirn auf eine Weise, dass wir von der Gnade berührt werden können. Wir werden einer Segnung teilhaftig und kommen mit der Quelle von all dem in Berührung, wonach wir uns immer gesehnt haben. Sie ist ein Geschenk.

Deeksha scheint einer Person von einer anderen übertragen zu werden, doch ist das laut Bhagavan nur das äußere Erscheinungsbild. „Deeksha ist das Phänomen, bei dem sich das Göttliche dem Menschen anbietet“, sagt er. „Die Person, die Deeksha gibt, macht sich offen für das Göttliche und wird zum Instrument. Sie spielt tatsächlich keine Rolle. Es hängt davon ab, wie sich das Göttliche ihrer bedienen will, sie dient nur als Kanal dafür.“

Nach der Teilnahme am 21-tägigen Oneness Prozess in Indien sind die Absolventen fähig, anderen Deeksha zu geben. Doch das ist keine Fertigkeit, die man erlernen kann, oder etwas, worin man gut wird. Während des Kurses wird man schlicht von sich selbst geläutert, indem man Dinge erfährt und jene loslässt, die man aus der Vergangenheit festgehalten hat. Nach ausreichender Vorbereitung kann die Deeksha durch den Deeksha-Geber hindurchkommen; der Gebende hat lediglich entdeckt, wie er still sein und aus dem Weg treten kann. Die Gnade, die durch die Deeksha hindurchfließt, ist zeitlos. Wir alle sind in unserem Leben irgendwann einmal von der Gnade berührt worden, insofern ist das nichts Neues. Manchmal erkennen wir sie und manchmal nicht. Deeksha ist jene Gnade, aber ungeheuer gebündelt und absichtsvoll. Sie besitzt eine Richtung und eine göttliche Intelligenz. Sie ist die Kraft des Göttlichen, welche die Menschheit zu ihrem vollen Potential erweckt – den nächsten evolutionären Schritt müssen wir jetzt gemeinsam unternehmen, um in die nächste Phase unserer Lebendigkeit einzutreten.

Deeksha kann sich auf verschiedene Weise durch den Deeksha-Geber manifestieren. Am verbreitetsten ist die Manifestation durch Berührung, was in Indien *Sparsha Deeksha* genannt wird. Der Deeksha-Geber legt ein bis zwei Minuten lang seine Hände auf den Kopf des Empfängers. Deeksha kann auch durch den Blick gegeben werden, das ist die so genannte *Nayana Deeksha*. Dabei schaut der Deeksha-Geber mehrere Minuten lang in die Augen des Empfängers. Und schließlich kann sie auch durch Absicht gegeben werden, was *Smarana Deeksha* genannt wird. Dabei behält der Deeksha-Geber den Empfänger einige Minuten lang im Bewusstsein und lässt auf diese Weise zu, dass die Deeksha gegeben wird. So kann Deeksha aus einer Entfernung von tausend Kilometern gegeben werden oder auch einer ganzen Gruppe von Menschen gleichzeitig.

#### **Wie fühlt es sich an, eine Deeksha zu bekommen?**

Deeksha zu erhalten, kann auf vielerlei Weise erfahren werden, man könnte sagen, auf „gute“, „schlechte“ und „neutrale“ Weise. Unsere subjektive Erfahrung der Deeksha ist jedoch vorübergehend und die Veränderungen im Gehirn, über die wir später in diesem Kapitel sprechen werden, werden sich unabhängig davon ereignen, wie wir die Deeksha erfahren.

Einige Menschen, doch keinesfalls alle, haben extrem angenehme Erfahrungen während der Deeksha. Lindsey Wagner (in den 70er Jahren als die „bionische Frau“ bekannt) beschreibt ihre erste Deeksha-Erfahrung, die durch den Blick gegeben wurde:

*Alles verschwand. Es gab nicht mehr meinen Körper oder seinen Körper, nur eine Wahrnehmung von seinem Auge und meinem Auge. Dann war nichts da und das war's. Ich begann zu lächeln und zu lachen. Irgendwann nahm der restliche Raum wieder Gestalt an und die normale Wahrnehmung von mir und ihm im Raum stellte sich wieder ein. Danach legte er seine Hände auf meinen Kopf, um mir Deeksha zu geben. Ich schloss meine Augen und ging schließlich, um mich hinzulegen. Während ich da lag, ertönte ein leises Summen, wie von einem laufenden Motor. Ich spürte es in meinem ganzen Körper, ähnlich wie man es nach intensiver mentaler Arbeit hat, nachdem man sich hinsetzt und entspannt. Ich fühlte, wie sich die Energie in meinem Kopf beruhigte und in anderen Teilen meines Körpers öffnete. An einem gewissen Punkt fühlte ich, wie Kummer durchkam. Ich fing an zu weinen. Dann war er vorbei. Die ganze Erfahrung ähnelte dem Verliebtsein. Man ist nicht bei dem Geliebten, aber man sitzt irgendwo und denkt an ihn. So fühlte es sich an. Nichts war da, kein Wunsch nach irgendetwas. Keine Angst vor irgendetwas. Nur dieser süße Zustand zu existieren, sich voller Frieden zu fühlen und zu spüren: „Es ist gut, zu leben.“ Danach war es wirklich komisch. Essen, das normalerweise gut schmeckt, schmeckte wirklich gut, d.h. meine Sinne waren viel lebendiger und ebenso mein Zustand des Friedens, der wärmer und tiefer war.*

Doch nicht jeder fühlt sich bei der Deeksha wohl. Sie kann auch schwierige Gefühle freisetzen, die zu erfahren wir zuvor nicht bereit waren und die im Körper festgehalten wurden. Auch wenn recht viele Menschen die Deeksha subjektiv so erfahren, erkennen sie sie interessanterweise dennoch als eine positive Erfahrung an.

Rick Allen ist der einarmige Drummer der Heavy-Metal-Band Def Leppard. 1984 wurde Rick auf dem Gipfel der Karriere seiner Band in einen furchtbaren Verkehrsunfall in der Nähe seiner Heimatstadt in Nordengland verwickelt. Als er versuchte, ein anderes Auto in einer Kurve zu überholen, verlor er die Kontrolle über das Fahrzeug, das daraufhin einen steilen Hang herabrollte. Der Sicherheitsgurt löste sich und klemmte seinen Arm ein. Rick landete hundert Meter weiter in einem Feld; sein Arm blieb im Auto, zusammen mit seiner Freundin. Er kam sechs Monate ins Krankenhaus und die Ärzte teilten ihm mit, er werde niemals wieder Schlagzeug spielen können. Das gab ihm die Motivation, die er brauchte, um das Gegenteil zu beweisen: Ein spezielles Schlagzeug wurde für ihn angefertigt, mit dem er seine beiden Füße und den einen verbliebenen Arm einsetzen konnte, und in weniger als einem Jahr spielte die Band wieder. Die Entschlossenheit, die Rick aufbrachte, um sich seiner Herausforderung gewachsen zu zeigen, erlaubte ihm, das Trauma des Unfalls voll zu erfahren. Hier ist Ricks erste Erfahrung der Deeksha:

*Ich kann euch keine tolle Geschichte erzählen. Ich war danach echt wütend. Es war, als wäre ich in ein Wespennest getreten, es hat wirklich viel in mir aufgewühlt. Während der Deeksha begann ich Farben zu sehen: pulsierende Rot- und Blautöne, und dann erschienen alle möglichen Bilder vor mir. Wir standen dann bald auf, um wegzufahren. Auf dem Heimweg spürte ich, wie viel Wut in mir hochkam. Ich nörgelte etwas herum, dann hielt ich an; ich wusste nicht, was los war. Da müssen viele Dinge in mir gewesen sein, die Rückstände aus meinen Lebenserfahrungen waren. Ich fühlte mich verwirrt und frustriert. Ich erinnere mich, wie ich mit den Fäusten auf das Steuerrad einschlug. Ich hatte das bekannte Gefühl, dass zu viele Eindrücke auf mich einstürmten, ich konnte gar nicht mehr denken, ich fühlte mich wie gefangen. Damit waren keine unheimlichen und tollen Geschichten verbunden. Es war praktisch nur die Erfahrung dieser Wut in meinem Körper. Man sagt, der Körper erinnert sich an alles. Ich glaube, in jener Nacht setzte er etwas frei.*



Das löste einen noch tieferen Prozess in Rick aus, der genauso unangenehm war, bis sich die Dinge schließlich offenbarten.

*Ich wusste, dass es mehr gab als das, was ich in meinem Leben erfuhr: die Frustrationen, die ich täglich erfuhr, indem ich versuchte, alles in meiner Umgebung zu kontrollieren. Ich begann zu erkennen, dass nicht ich hier Regie führe. Dann veränderte sich etwas. Nach den ersten paar Deekshas begann ich ohne besonderen Grund Freude zu empfinden. Ich begann, mich ganzheitlich zu fühlen. Ich konnte etwas anschauen und mich einfach daran erfreuen. Ich begann, mich mit Ameisenkolonnen zu unterhalten und mich wirklich mit allem verbunden zu fühlen.*

Das Interessante an Ricks Geschichte – und vielen anderen – ist: Er ließ sich weitere Deekshas geben, obwohl seine subjektive Erfahrung nicht angenehm war. So wie wir uns nach der Einnahme eines homöopathischen Heilmittels eine Weile lang furchtbar fühlen und eine Heilkrise ausgelöst wird, weiß eine tiefere Intuition in uns, dass die Deeksha uns zur Heilung führt.

Catherine Oxenberg ist weithin für ihre Rolle in „Dynasty“ bekannt sowie für ihre Darstellung von Lady Diana Spencer in der TV-Serie „The Royal Romance of Charles and Diana“. Sie verbrachte gerade das Wochenende mit ihrer Familie in San Francisco, als Marci, ihre Gastgeberin, sie zu einer Deeksha-Veranstaltung in Santa Cruz einlud.

*Ich war skeptisch, zynisch und hatte kein Interesse, aber wir mussten sowieso nach Santa Cruz. Ich schleppte meinen Mann mit und er fuhr, unsere 13-jährige Tochter begleitete uns. Da saßen wir also in einer Gruppe von Alt-Hippies. Wir kamen zu spät und fuhren früh wieder weg. Marci fühlte sofort etwas. Ich war neidisch, weil ich nichts fühlte. Die Menschen im Raum hatten alle möglichen Erfahrungen und wir lachten darüber; meine Tochter schämte sich, dass wir uns so schlecht benahmen. Wir gingen wieder und fuhren mit dem Auto heim, als ich eine Veränderung bemerkte. Mein Mann redete und was er sagte, hätte mich normalerweise echt verärgert. Ich hätte etwas darauf entgegnet und jenes wohlbekanntes Gefühl im Bauch verspürt, wo sich mein Körper immer meldet. Stattdessen fühlte sich alles, was aus seinem Mund kam, in meinem Körper an wie Freudenbläschen. Ich erkannte, dass ich ihn vielleicht zum ersten Mal überhaupt erlebte, ohne auf ihn zu reagieren. Nichts während jener Veranstaltung hatte mir einen Hinweis darauf gegeben, dass da überhaupt eine Veränderung vor sich ging. Nichts. Doch später erkannte ich, dass ich eine tiefgehende Bewusstseinsveränderung erfahren hatte, ohne es überhaupt bemerkt zu haben.*

Catherine erkannte, dass sich etwas auf ihrem Heimweg im Auto verändert hatte. Bei anderen dauert es manchmal Tage oder sogar Wochen, bis sie bemerken, dass sich eine Veränderung bei ihnen angebahnt hat.

Bhagavan erklärt, dass der subjektive Charakter unserer Erfahrung während der Deeksha letztlich nicht wichtig ist. Wie wir später sehen werden, geschehen die Veränderungen, die die Deeksha im Gehirn auslöst, ohnehin, einerlei wie sich unsere Erfahrung anfühlt. Er erklärt, dass drei Faktoren bestimmen, warum wir ein bestimmtes Gefühl haben:

*Ein Faktor ist die Person, welche die Deeksha erhält, ein weiterer ist die Person, welche die Deeksha gibt, und der dritte Faktor ist das Göttliche selbst. Es hängt davon ab, wie empfänglich du bist, was deine Glaubenssätze und deine Konditionierungen sind. Trotzdem haben wir bemerkt, dass Menschen, von denen wir dachten, dass sie sehr wenig Fortschritt machen würden, dramatischen Fortschritt machen. Es gab Menschen, die in den Kursen geschlafen haben und dennoch erwacht sind. Wir hatten Menschen, die man vielleicht unmoralisch nennen mag, also Personen, von denen man meinen könnte, sie seien der Deeksha nicht würdig. Aber es hat sich dann herausgestellt, dass sie sich am meisten verwandelten. Es hängt auch von der Person ab, die die Deeksha gibt. Und dann natürlich*

*vom Göttlichen, das letztlich die Quelle all dessen ist. Was immer das Göttliche entscheidet, geschieht.*

## **Allgemeine Tendenzen**

Die subjektiven Erfahrungen sind zwar von Mensch zu Mensch und auch bei ein und derselben Person von einer Deeksha zur nächsten unterschiedlich, doch in Anbetracht von Millionen von Menschen, die auf der ganzen Welt Deeksha erhalten haben, lassen sich gewisse allgemeine Tendenzen feststellen. Diese üblichen Erfahrungen können sowohl während als auch direkt nach der Deeksha auftreten. Sie können sich auch über den Zeitraum mehrerer Monate, in denen man Deeksha empfängt, steigern. All diese Wirkungen können durch den Einfluss der Deeksha auf das Gehirn erklärt werden, über den wir später in diesem Kapitel sprechen werden. Zu den Wirkungen zählen:

- **Weniger mentale Unruhe und gesteigerte Sinneswahrnehmung**

Sowohl während der Deeksha selbst als auch drei bis vier Monate danach erfährt man normalerweise ein Zur-Ruhe-Kommen der mentalen Aktivität. Je öfter man Deeksha erhält, desto mehr geht dies ins tägliche Leben über. Die Farben werden leuchtender, Geschmäcker und Gerüche sind kräftiger und alles wird interessanter. Rani Kumar lebt in der Gegend des San Francisco Bay. Sie war eine der ersten Amerikanerinnen, die durch das Deeksha-Training gingen, und hat seitdem Tausenden von Menschen Deeksha gegeben. Sie sagt:

*Der Geist wird gereinigt, die Sinne werden geschärft und das Gefühl der Trennung nimmt ab. Deine Wahrnehmung aller Dinge verändert sich. Die Probleme existieren vielleicht weiterhin, aber sie erscheinen vielleicht nicht mehr als Probleme, weil du sie jetzt aus einer anderen Perspektive siehst. Vorher schwätzte der Verstand und du hast andere beurteilt und dich selbst auch. Jetzt nimmst du es ganz anders wahr. Im Verstand herrscht kein Konflikt mehr, deshalb ist alles, was du tust, voll Energie.*

- **Müheloses Empfinden von Frieden und Wohlbefinden**

Deeksha wurde im Hinblick auf die bewirkten Veränderungen manchmal mit verschiedenen Arten der Meditation und anderen spirituellen Übungen verglichen. Aber viele Menschen mit jahrzehntelanger Erfahrung in Meditation stellen fest, dass Deeksha für sie etwas ganz anderes gewesen ist. Rani Kumar:

*In der Meditation erfährst du vielleicht Frieden während der Übung und der Verstand beruhigt sich. Aber wenn du dann aufstehst und zu deiner Routinearbeit zurückkehrst, gehst du in den Konflikt des Verstands zurück. Du kehrst ins Leiden zurück.*

Ralf Franziskowski ist ein Arzt in Traunstein, Deutschland. Er ist Fachmann in Naturheilkunde und Psychotherapie und hat jahrzehntelang Meditation auf längeren Retreats und als Teil seines Tagesablaufs praktiziert.

*Das Ergebnis meiner Meditationspraxis war, dass ich kurze Erfahrungen des Einsseins und Nicht-Getrenntseins hatte. Aber das übertrug sich nur wenig auf mein tägliches Leben, in dem ich mich von allem sehr getrennt fühlte. Ich war sehr traurig über diese Spaltung. Seitdem ich Deeksha erhalten habe und vor allem seit ich nach Indien gereist bin und gelernt habe, Deeksha zu geben, ist diese Spaltung immer mehr zurückgegangen. In der Meditation kam ich öfter an einen Punkt, an dem die Angst überhand nahm. Dann zog ich mich zurück und sagte mir: „Nein, weiter möchte ich nicht gehen.“ Es wurde*

*schwierig zu fühlen, was in meinem Körper passierte. Diese Angst ist jetzt vorbei und ist einem natürlichen Gefühl des Friedens gewichen. In meinem täglichen Leben bin ich nun mehr mit dem Bewusstsein der Einheit verbunden, das ich aus meiner Meditationspraxis kenne.*

- **Verringerung innerer Konflikte**

Was die Menschen, die regelmäßig Deeksha erhalten, am häufigsten berichten, ist, dass die Dinge im Leben leichter und wie von selbst gehen und man weniger Entscheidungen treffen muss. Maneesh de Moor, ein holländischer Musiker sagte mir: „Ich habe das Gefühl, ich fließe jetzt mehr durchs Leben, statt irgendwo festzuhängen. Der Fluss fließt, ich fließe mit ihm, ohne hier oder dort blockiert zu werden.“ Anandagiri, einer der drei Acharyas an der Oneness University, sagt: „*Nach einer Weile wird es offensichtlich, dass dies keine Veränderung im Denken ist – es ist eine klare Veränderung in der Art und Weise, wie wir Dinge erfahren. Es ist nicht etwa eine Praxis, die man entwickelt hat, oder eine neue Ideologie. Die Menschen fühlen sich wirklich wohl in sich. Sie beklagen sich nicht darüber, wer sie sind. Ein tiefer Friede und ein Wohlgefühl in sich ... die Abwesenheit innerer Konflikte.*“

- **Ein Beobachter werden**

Wir sind daran gewöhnt, uns voll mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. Wenn eine Welle des Ärgers aufkommt, haben wir das Gefühl: „ich bin ärgerlich“ – statt zur Kenntnis zu nehmen, wie diese Welle aufkommt, durch uns hindurchgeht und sich wieder auflöst. Dadurch werden wir zu Sklaven des Ärgers. Er beherrscht uns und wir verlieren die Möglichkeit, diesbezüglich eine Wahl zu treffen. Dasselbe gilt für unsere Glaubenssätze. Wir verteidigen sie, als ob unser Leben davon abhinge. Die Menschen, die Deeksha bekommen haben, berichten, dass diese Gewohnheit sehr schnell durchbrochen wird und dass uns die Veränderungen im Gehirn erlauben, unsere Gedanken und Gefühle losgelöst zu erfahren. Rick Allen:

*Ich glaube, das Bemerkenswerteste ist die Fähigkeit, ein Beobachter zu sein. Statt sich in dem klebrigen inneren Brei zu befinden, kann man aus sich selbst heraus kommen und sich beinahe so betrachten, wie man eine andere Person anschaut. Das ist recht nützlich, denn man wird nicht mehr so nervös, einerlei in welche Situation man kommt. Man lässt nicht mehr so zu, dass die eigenen Emotionen die Welt regieren. Es ist toll, wenn man das als Paar durchlebt, weil man sich dann gegenseitig daran erinnert. Dann sagt man sich: „Es ist sinnlos, sich darüber aufzuregen. Es ist okay.“ Zuerst ist es fast unmerklich, aber es wird dann wirklich in allen möglichen Situationen als starke Kraft spürbar.*

- **Das Durchbrechen von Mustern**

Viele Menschen berichten, dass – zusätzlich zu der Fähigkeit, ihre gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne von ihnen beherrscht zu werden – auch diese Muster selbst beginnen, sich natürlich aufzulösen und zu verschwinden. Von den Hunderten von Menschen, die für dieses Buch interviewt wurden, berichteten viele, wie sie irgendwann plötzlich rückblickend bemerkten, dass sich eine Gewohnheit schon geraume Zeit nicht gemeldet hatte. Das war ohne Bemühung oder Entscheidung von ihrer Seite erfolgt; sie verschwand einfach von selbst. Hören wir Samadarshini, eine der älteren Acharyas an der Oneness University:

*Gewöhnlich bewegen wir uns im Kreis, indem wir immer wieder dasselbe denken. Ich habe festgestellt, dass Deeksha diesen Kreislauf durchbricht. Die Leute sagen dann: „Mein Gott, meine Zwangsvorstellung ist weg.“ Die Deeksha erlaubt dir zu sehen, dass deine Zwangsvorstellung nur eine Zwangsvorstellung war, und dann verändert sie sich. Sie besaß keine Realität. Ich habe gesehen, wie Leute unwahrscheinlich glücklich wurden. So glücklich, dass Süchte nicht mehr relevant waren. Sie fielen einfach ab. In der Universität sagen wir den Leuten nie, sie müssten Abhängigkeiten aufgeben. Wir sagen niemandem, er müsse dies oder jenes tun. Die Dinge ergeben sich einfach, weil die Leute so glücklich sind. Etwas geschieht mit ihrem Gehirn, wodurch sie diese Dinge nicht mehr zu brauchen scheinen. Sie sind darüber hinaus gewachsen. Sie brauchen auch kein Leid mehr. So oft wird unser Leben durch Leid bestimmt, nicht wahr? Leid definiert unser Leben. Die Menschen brauchen dann anscheinend kein Leid und keine Schmerzen mehr. Sie sind verschwunden.*

- **Gipfelerfahrungen**

Die Veränderungen, die wir bis jetzt beschrieben haben, beziehen sich darauf, dass sich unser gewöhnliches Alltagsleben verbessert – es wird angenehmer, stressfreier und praktischer. Diese Veränderungen sind real und willkommen, doch die Menschen berichten häufig auch von ganz anderen Wirkungen. Die Veränderungen, die wir bis jetzt beschrieben haben, können wir als Veränderungen an der Person beschreiben. Es kommt auch sehr oft vor, speziell bei längeren Deeksha-Kursen, dass sich unser Bewusstsein als das einer vom Anderen getrennten Person völlig auflöst und ein Erwachen in die Einheit stattfindet. Wir werden zu diesem Thema in einem späteren Kapitel noch detaillierter zurückkehren. Bhagavan sagt:

*Wir glauben, dass Deeksha letztlich zu dem führt, was wir Einssein nennen. Man verliert das Bewusstsein der Trennung. Die Menschen haben das Gefühl, alle zur selben Familie zu gehören. Wir glauben, dass die Welt zu einer globalen Familie wird. Das sehen wir als das höchste Ereignis.*

### **Absicht**

Bis jetzt haben wir die Wirkungen von Deeksha im Sinne eines universalen Heilmittels beschrieben, das Stress reduziert und uns zu einem Gefühl der Einheit führt. Gleichzeitig kann eine evolutionäre oder heilende Absicht verfolgt werden, wenn Deeksha gegeben wird, um dem Prozess eine Richtung zu geben. Diese Absicht, die an der Oneness University „Sankalpa“ genannt wird und vom Deeksha-Geber, vom Empfänger und letztlich von der göttlichen Intelligenz selbst ausgeht, wird letztlich die Wirkung jeder Deeksha bestimmen. Insofern wird Deeksha als kraftvolles Werkzeug zur körperlichen Heilung, zur finanziellen Sanierung, zur Problemlösung in Beziehungen und zum Erzielen vieler anderer praktischer Ergebnisse eingesetzt.

*Sankalpa* kann nicht exakt ins Englische übersetzt werden, daher benutzen wir einfach das Sanskritwort. Bhagavan erklärt dies anhand des Beispiels von jemandem, der krank ist: *Du siehst einen Menschen, der sehr krank ist und du fühlst dich berührt, du möchtest ihm helfen. Ein starker Wunsch ist geboren. Wenn die Person, die die Deeksha empfängt, dieselbe Absicht hat, so wird sie doppelt kraftvoll. Um ein starkes Sankalpa zu haben, muss das Herz erblühen; du musst der anderen Person zuhören und wirklich für sie fühlen. Wenn jemand kommt und dir etwas über seine finanziellen Probleme erzählt, musst du dich in seine Lage versetzen und sein Leid und seine Bedürfnisse sehen. Dann beginnst du mit ihm zu empfinden. Schließlich gibst du die Deeksha. Du musst dir Zeit nehmen, ihm zuhören, seine Familie treffen, ein Gespür für ihn entwickeln – und dann gibst du die Deeksha. Du musst aus deinem Herzen fühlen. Das Herz spielt eine*

*entscheidende Rolle. Wenn du es nur intellektuell aufnimmst ohne die Wärme deines Herzens, dann wird die Deeksha nicht wirklich effektiv sein.*

Bhagavan erklärt weiter: Die Fachkenntnis und die Zuversicht eines Deeksha-Gebers in einem bestimmten Lebensbereich vermag die Chancen, dass die Deeksha wirkt, sehr zu erhöhen. Insofern wird ein praktischer Arzt, der Deeksha gibt, am erfolgreichsten im Hinblick auf körperliche Heilung sein. Deeksha von einem Finanzgenie wie Tony Robbins, der ein ausgebildeter Deeksha-Geber ist, kann Ihnen dabei helfen, Ihre finanziellen Sorgen zu klären. Und Deeksha von jemandem, der stabil in der Verwirklichung der Einheit gegründet ist, wird die spirituelle Reifung ungemein beschleunigen. Bhagavan sagt:

*Deeksha zur Heilung von Herzbeschwerden wäre beispielsweise am wirksamsten, wenn der Deeksha-Geber ein Arzt ist. Erstens muss er den Drang spüren, dieser Person zu helfen. Zweitens sollte er ein Bild davon haben, was mit dem Herz passiert. Mit diesem entsprechenden Wissen kann er das Sankalpa haben, dass die Arterien frei werden. Und wenn er dann Deeksha gibt, kann es tatsächlich geschehen, dass sich die Arterien öffnen.*

Aus diesem Grund ist es das Ziel der Oneness University, spezialisierte Deeksha-Geber zu haben, die mit einem bestimmten Lebensbereich vertraut sind, sich darin bewährt haben und in diesem Bereich ein starkes *Sankalpa* setzen können.

Es ist nicht immer notwendig, dass der Empfänger der Deeksha weiß, was passiert.

Genauso wie wir für jemandes Wohlergehen oder körperliche Heilung beten können, ohne dass derjenige davon Kenntnis hat, können wir Deeksha für jemand anderen geben. Als ich von meinem ersten Besuch bei der Oneness University zurückkam, war mein letzter Reiseabschnitt die Strecke von San Francisco nach Sacramento, ein Sprung von 40 Minuten. Das Flugzeug hatte drei oder vier Stunden Verspätung. Eine deutsche Frau saß hinter mir auf der anderen Seite, die ganz von Deutschland her kam. Sie litt unter Jetlag und war frustriert. Als sich unser Flugzeug auf die Startbahn zu bewegte, sah sie, wie sich ihr Koffer noch zusammen mit vielen anderen Koffern auf einem Gepäckwagen befand. Sie begann zu schreien. „Mein Koffer, mein Koffer ist noch unten, wir müssen zurück.“ Die Stewardess versicherte der Frau, dass in einigen Minuten noch ein anderes Flugzeug starten würde, das das Gepäck mitnehmen würde. Doch die Dame war übermüdet und wurde immer hysterischer. „Nein, nein“, schrie sie, „halten Sie das Flugzeug sofort an.“ Die anderen Passagiere versuchten sie zu beruhigen, aber nichts half. Ich schloss meine Augen und fühlte ihre Sorge mit ihr, ihre Sehnsucht danach, dass alles richtig und sicher abliefe. Ich gab ihr eine Deeksha mit diesem *Sankalpa* des Vertrauens und nach wenigen Minuten schlief sie wie ein Baby. War es die Deeksha oder die bloße Erschöpfung, die sie einschlafen ließ? Das werden wir nie wissen.

An der Oneness University in Indien setzen Bhagavan und seine Frau Amma oft selbst starke *Sankalpas*: manchmal für eine bestimmte Person, manchmal für eine Gruppe und manchmal für den ganzen Campus von 10.000 Menschen oder mehr. Samadarshini erinnert sich an so eine Begebenheit:

*Ich habe bemerkt, dass sich die Deeksha nach der Absicht von Bhagavan richtet. Das, was Amma und Bhagavan entscheiden, passiert in der Deeksha an der Universität. Sie bestimmen die Richtung. Das ist meine Erfahrung in den letzten siebzehn Jahren. Sie geben auch den Dasas Deekshas. Wenn es ihre Absicht ist, dass wir Stille erfahren, kommt Stille. Vor kurzem sagte Bhagavan: „Ich möchte, dass eine Explosion der Freude in den Dasas stattfindet.“ Und das geschah. Das ganze Camp bebte vor Freude. Die göttliche Kraft ist immer da, aber durch sie, durch ihre Absicht, bekommt sie eine Richtung.*

Wenn wir als Westler solche Geschichten hören, haben einige vielleicht Angst, dass wir einer Gehirnwäsche unterzogen werden und unseren freien Willen verlieren. In unserer Kultur verklären wir die individuelle Willenskraft und es gilt als größter Verstoß, eine

andere Person zu beeinflussen. Amerikas Erkennungsmelodie ist Sinatras *I Did it My Way*. Auch wenn unsere Kultur völlig in der Überlegenheit des individuellen Willens schwelgt, war das nicht immer so – und selbst heute gilt das nicht für jede Kultur. Fast jede spirituelle Tradition hat erkannt, dass Hingabe an den göttlichen Willen oder an einen weisen Führer ein vernünftigerer Lebensweg ist. „Läutere mich von mir selbst“, sagt Rumi. „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe“, sagt Thomas von Aquin.

Letztlich ist es der göttliche Wille selbst, der das Resultat der Deeksha bestimmen wird. Vielleicht wünscht sich jemand viel Geld und bittet den Deeksha-Geber, die Absicht darauf zu richten. Doch wenn dann die Deeksha gegeben wird, kommen in dem Betreffenden alle möglichen Erinnerungen und Gefühle in Bezug auf seinen Vater hoch. Das ist schon oft passiert. Die Deeksha hat ihre eigene Intelligenz und weiß, was zu tun ist und wohin sie sich zum größten Wohl des Empfängers richten sollte.

...