

0001

Heilende Meditation

S. 003

0002

Der Weg zum inneren und äußeren Frieden

0003

Rajinder Singh

S. 005

0004

Inhalt

Vorwort des Dalai Lama7

Teil I Innerer Friede

1. Meditation für den inneren Frieden 11
2. Spirituelle Bewußtheit erreichen..... 18
3. Meditation auf das innere Licht und den inneren Frieden23
4. Meditationsanleitung32
5. Wahres Glück erwartet uns innen40
6. Der selige Garten des Friedens52
7. Streß durch Meditation verringern.....62
8. Meditation und Nah-Tod-Erfahrung.....69
9. Heilung durch Meditation80

Teil II Persönliche Transformation

10. Persönliche Transformation durch Meditation93
11. Ein Leben der Gewaltlosigkeit..... 100
12. Ein Leben der Wahrheit 111
13. Göttliche Liebe 121
14. Das Ego überwinden..... 130
15. Selbstlosigkeit 141

Teil III Äußerer Friede

16. Eine Welt der Einheit und des Friedens 153
17. Ökologie der Seele..... 163
18. Positive Mystik 175
19. Innerer und äußerer Friede 182
- Der Autor..... 188

0005

Vorwort

S. 007

0006

In diesem Buch legt Sant Rajinder Singh dar, wie man durch Meditation und innere Schau Frieden erlangen kann.

- 0007 Ich glaube, daß der eigentliche Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. Vom Augenblick der Geburt an sehnt sich jeder Mensch nach Glück und möchte nicht leiden. Aus der Tiefe unseres Seins sehnen wir uns ganz einfach nach Zufriedenheit. Daher ist es wichtig herauszufinden, was uns am meisten Glück beschert. Wenn wir überlegen, wer wir Menschen wirklich sind, stellen wir fest, daß wir keine maschinell hergestellten Objekte sind. Es ist somit ein Irrtum, all unsere Hoffnung auf Glück allein in die materielle Entwicklung zu setzen. Deshalb sollten wir uns wirklich ernsthaft bemühen, mentalen Frieden zu erreichen.
- 0008 Nach meiner Erfahrung entsteht die größte innere Ruhe durch das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl. Je mehr wir um das Glück der anderen besorgt sind, desto größer ist unser eigenes Wohlbefinden. Ein nahes, warmherziges Gefühl für andere zu hegen, bringt automatisch das Gemüt zur Ruhe.
- 0009 Wenn wir Frieden in der Welt anstreben, können wir vielleicht über Entmilitarisierung sprechen, doch es ist wichtig, mit einer Art von innerer Abrüstung zu beginnen. Der Schlüssel für wahren Weltfrieden ist innerer Frieden, und diesen zustandezubringen bedeutet Verstehen und gegenseitigen Respekt als Menschen, gegründet auf Liebe und Mitgefühl. Mitgefühl ist vom Wesen her friedlich und sanft, doch auch machtvoll. Es ist ein Zeichen wahrer innerer Stärke. Dennoch, Mitgefühl entsteht nicht allein, indem man es anordnet. Solch ein aufrichtiges Gefühl muß auf der persönlichen Überzeugung von seinem Wert gegründet sein, von jedem Individuum entwickelt werden und allmählich wachsen.
- 0010 Es wird keinen dauerhaften Frieden in der Welt geben, solange nicht die einzelnen Menschen eine Art inneren Frieden haben. Um inneren Frieden zu schaffen, ist es wichtig, das Gemüt zur Ruhe zu bringen, und darin liegt die Bedeutung der Meditation. Den Beitrag, den Sant Rajinder Singh hier zu dem von uns allen angestrebten Ziel des Friedens leistet, schätze ich wirklich sehr. Mögen die Leser dieses Buches durch Meditation Frieden in sich selbst entdecken und damit zu mehr Frieden in der Welt beitragen.
- 0011 Dalai Lama, 22. September 1995

S. 008

0012 **Teil 1** **Innerer Friede**

S. 009

0013 **1. Meditation für den inneren Frieden**

S. 011

- 0014 Wir leben in einem Zeitalter, das auf den Gebieten der Wissenschaft und der Technologie großen Fortschritt erreicht hat. Raumschiffe landeten auf dem Mond und auf den Planeten unseres Sonnensystems, und die Teilchen der subatomaren Welt wurden erforscht. Großer Fortschritt wurde auch im medizinischen Bereich erzielt. Wissenschaftler und Ärzte entdeckten Heilmittel für viele Krankheiten und können sogar Organe ersetzen, um einen Patienten am Leben zu halten. Die stattliche Reihe an Erfindungen und sinnvollen Einrichtungen sollte der Menschheit Glück und Frieden schenken. Doch trotz der fortgeschrittenen Technologie finden wir keinen Frieden. Etwas fehlt in unserem Leben. Wir stellen fest, daß die Menschen unserer Zeit unter ständigem Streß und Spannung leiden. Streßbedingte Erkrankungen nehmen zu. Viele Menschen haben zwischenmenschliche Probleme und sind in ihren Beziehungen unzufrieden. Wir beobachten Konflikte auf der Ebene der Familie, der Gemeinde, der Nation und der ganzen Welt.

- 0015 Die Menschen versuchen mit unterschiedlichen Mitteln, den Schmerzen und Enttäuschungen des Lebens zu entfliehen. Manche suchen das Glück in Vergnügungsstätten oder in der Hingabe an sinnliche Freuden. Viele wenden sich Drogen oder Alkohol zu. All diese Fluchtwege können vielleicht im Augenblick oder vorübergehend ein bißchen Glück bringen, doch sie sind keine Heilmittel. Denn wir müssen trotzdem zurückkehren und uns den Problemen des Lebens stellen. Einige dieser Fluchtwege erzeugen sogar eine bestimmte Sucht oder sind schädlich. In diesem Zeitalter des wissenschaftlichen Fortschritts fragen wir uns, ob es einen Weg gibt, dauerndes Glück in dieser Welt zu finden. Ist Erfüllung möglich oder ist sie nur ein Traum?
- 0016 Viele der bedeutendsten Denker, Philosophen, Heiligen, Mystiker und Religionsgründer haben ihr Leben lang nach dauerhaftem und ewigem Frieden und Glück gesucht. Lesen wir die Schriften der Heiligen und Mystiker verschiedener Zeiten, dann stellen wir fest, daß sie aussagen, wahres Glück und wahrer Friede liegen in uns selbst. S. 012
- 0017 Seit einigen Jahren kommen mehr und mehr Menschen zum selben Schluß wie die Heiligen und Mystiker der Vergangenheit. Meditation wird als Weg erforscht, Frieden und Glück in sich selbst zu finden. Wissenschaftliche Studien bestätigen, daß Meditation unser körperliches und mentales Wohlbefinden verbessern kann. Neben der positiven Wirkung auf Körper und Gemüt hilft sie uns, Spiritualität zu entwickeln. So kann uns Meditation in den physischen, mentalen und spirituellen Bereichen des Lebens helfen.
- 0018 Meditation wird von Ärzten und Spezialisten als Behandlungsmethode für eine Anzahl streßbedingter Leiden wie Herzerkrankungen, Atmungsschwierigkeiten und Magenproblemen beschrieben. Eine medizinische Studie von Dr. John L. Craven, veröffentlicht in der Kanadischen Zeitschrift für Psychiatrie, stellt fest: «Kontrollierte Studien ergaben bleibendes Nachlassen von Angst bei Meditierenden... Einige streßbedingte Zustände zeigten Verbesserungen während klinischer Versuche mit Meditation, z.B. bei nervösen Spannungszuständen, bei Schlaflosigkeit, Asthma, chronischen Schmerzen, Herzrhythmusstörungen oder bei Phobien.» (Meditation and Psychotherapie, Canadian Journal of Psychiatry, Bd. 34 S. 648-653, Oktober 1989).
- 0019 Viele Kliniken und medizinische Zentren bieten seit einiger Zeit Kurse in Meditation an, um den Patienten zu helfen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Meditation hilft dem Körper auf verschiedene Art. Zuerst versetzt sie uns in einen entspannten Zustand. In einer anderen Studie stellt Dr. Ilan Kutz fest: «Während die Fähigkeit zur Meditation wächst, entwickelt sich eine Hierarchie von Empfindungen, die von tiefer Entspannung bis zu auffälligen emotionalen und kognitiven Veränderungen reichen... Die veränderten physiologischen Mechanismen, durch die sich die Emotionen und Kognitionen (Erkenntnisvermögen) verändern, werden noch nicht vollständig beschrieben... Viele dieser peripheren Veränderungen werden von einer verringerten Erregung des sympathischen Nervensystems begleitet.. . Diese peripheren physiologischen Veränderungen sind erwiesenermaßen wertvoll als primäre oder zusätzliche Behandlung bei einer Vielzahl medizinischer Störungen, wie bei Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, und verursachen Erleichterung bei Angstzuständen und Schmerzen.» («Meditation and Psychotherapie», American Journal of Psychiatry, Bd. 142, S. 1-8, Januar 1985). S. 013
- 0020 In der Meditation vergessen wir den Körper, unsere Glieder und unser Körper entspannen sich vollständig. Wenn wir ganz konzentriert sind, verlieren wir sogar jedes Bewußtsein von Schmerz oder Unbehagen in unserem Körper. Je mehr Zeit wir in Meditation verbringen, desto länger bleibt unser Körper entspannt. Es heißt, daß eine

Stunde vollkommener Konzentration bei der Meditation vier Stunden Schlaf entspricht. Nehmen wir uns also in unserem geschäftigen Leben Zeit für die Meditation, hat das die Wirkung von einigen Stunden Schlaf. Wir kommen aus der Meditation mit erneuerter Kraft und Vitalität zurück.

0021 Meditation wird auch eingesetzt, um eine Vielzahl von Problemen zu verringern, die die Menschen mental und emotional beeinflussen. Obwohl die Wissenschaft uns hilft, unsere materielle Umwelt zu bewältigen, sind viele von Situationen umgeben, die sie nicht beherrschen. Wir stellen fest, daß die Menschen viele Probleme haben, die ihre zwischenmenschlichen Beziehungen betreffen. Ängste, Depressionen, Ärger, Furcht, Mangel an Selbstvertrauen und eine Vielzahl emotionaler Zustände quälen sie. Ein großer Teil der Bevölkerung nimmt Alkohol und verschiedene Drogen, um die mentalen und emotionalen Sorgen zu erleichtern. Meditation ist eine Lösung, die sicher, wirksam und dauerhaft ist.

0022 In der Meditation kommen wir mit einer göttlichen Kraft in Verbindung. Diese Kraft manifestiert sich als Licht voller Liebe. Wenn wir mit diesem Licht in uns in Verbindung kommen, erfahren wir tiefen Frieden, Seligkeit und Glück, wie wir sie in dieser Welt nicht finden können. Dann ist so viel Freude in uns, daß wir diesen Zustand nicht verlassen wollen. Das Schöne in der Meditation ist, daß die Berausung in uns auch danach bestehen bleibt, wenn wir unsere täglichen Aktivitäten wieder aufnehmen.

S. 014

0023 Meditation beseitigt die Probleme des Lebens nicht, doch wir betrachten sie aus einem neuen Blickwinkel. Es gibt eine lehrreiche Geschichte aus dem Leben Akbars des Großen aus Indien. Akbar war ein Kaiser und hatte einen Hof von Beratern. Der weiseste seiner Berater war Birbal. Eines Tages stellte Akbar seine Berater vor ein Problem, um zu sehen, wer es lösen konnte. Er zog mit dem Stock eine Linie in den Sand und fragte, wer diese Linie verkürzen könne, ohne irgendeinen Teil von ihr zu berühren. Die Berater kratzten sich am Kopf und wußten nicht, was sie tun sollten. Sie konnten sich nicht vorstellen, wie man eine Linie verkürzen sollte, ohne etwas wegzureiben und ohne sie zu berühren. Doch Birbal ging nach vorne, nahm einen Stock und zog eine längere Linie, parallel zur ersten, so daß diese kürzer aussah.

0024 Meditation bietet eine ähnliche Lösung für die Probleme des Lebens. Sie löst sie nicht auf, doch sie ermöglicht einen neuen Blickwinkel, eine neue Perspektive. Sie erhebt uns über die Bereiche der physischen Welt, so daß wir Regionen des Friedens und Glücks betreten können. Die Verbindung zu dieser inneren Berausung ist so erfüllend, daß wir die Probleme dieser Welt nicht länger im selben Licht sehen. Sie zerplatzen wie Seifenblasen. Wir tragen diese innere Berausung mit uns und können sie anzapfen, wann immer wir wollen. Dieses innere Glück hilft uns, unsere Schmerzen und Sorgen zu vergessen. Wir sehen, daß es im Leben mehr gibt als die physische Welt. Wenn wir erkennen, daß unser Leben in dieser Welt nur ein vorübergehender Aufenthalt von 50, 60 oder 100 Jahren ist, und daß es ein Leben im Jenseits, eine höhere Wirklichkeit gibt, scheinen uns die Probleme des Lebens nicht mehr so stark zu berühren. Wir erkennen, daß die kleinen Empfindlichkeiten anderer Menschen, die Schwierigkeiten, die uns im Beruf, zu Hause oder mit den Nachbarn belästigen, vorübergehende Stürme sind. Wir wissen, daß es ein Reich gibt mit blauen, klaren Himmeln, voll strahlendem Licht, das über den Wolken scheint.

S. 015

0025 Auf einer anderen Ebene hilft uns die Meditation, unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Effektivität auch in weltlichen Bereichen zu erhöhen. Wenn wir regelmäßig meditieren, wird es uns zur Gewohnheit, unsere Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Wir können diese dann auf alles Mögliche richten, auf unser Studium, unsere Karriere, auf den Sport, auf die Kunst oder darauf, bestimmte Probleme zu lösen. Wir lernen, uns auf

eine Sache zu einer bestimmten Zeit zu konzentrieren. Dieses konzentrierte Bemühen hilft uns, auf einem bestimmten Gebiet Großes zu leisten, denn Erfolg auf einem gewissen Gebiet ist nur das Ergebnis konsequenter Anstrengung und konzentrierter Aufmerksamkeit. Solche Qualitäten entwickeln wir, indem wir beständig unseren Meditationen nachkommen. So verbessert sich bei all den physischen und mentalen Vorteilen der Meditation auch unser weltliches Umfeld durch den wachsenden Erfolg, den wir im weltlichen Leben haben.

- 0026 Traditionell ist die Meditation stets das Mittel gewesen, durch das sich die Menschen spirituell entwickelt haben. Ob man es Konzentration, Inversion, Gebet oder Meditation nennt, jede Religion und jede Philosophie sprechen von der Meditation als Weg, durch den wir Wissen über unsere Seele und über die göttliche Kraft in uns erlangen. Zeitalter hindurch hat sich die Menschheit Fragen gestellt wie: Wer sind wir, woher kommen wir, wohin gehen wir, wenn wir sterben, und gibt es dort einen Gott. Sowohl die Wissenschaft als auch die Religion haben versucht, diese Fragen zu beantworten. Durch den Prozeß der Meditation erlangen wir ein experimentelles Wissen vom Jenseits und erhalten so Antwort auf diese Fragen.
- 0027 Durch Meditation sind wir in der Lage, unsere Seele vom Körper zu trennen und ins Jenseits zu reisen. Wir wissen, daß diejenigen, die Nah-Tod-Erfahrungen hatten, beim klinischen Tod ihres Körpers durch einen Tunnel gegangen sind. Sie kamen in eine Region des Lichts und begegneten einem strahlenden Lichtwesen. Von diesem Wesen ging so viel Liebe aus, so viel Mitgefühl und Frieden, wie sie es niemals zuvor in ihrem physischen Leben erfahren hatten. Sie erkannten, daß sie ein Leben hatten, das ihren physischen Körper überdauerte. Durch Meditation können wir dieselbe Erfahrung gewinnen, aber ohne den klinischen Tod zu erleiden. Wir können uns leicht, sanft und mühelos über den Körper erheben und die Regionen der Glückseligkeit, des Lichts und der Schönheit im Jenseits erfahren und unsere eigene Unsterblichkeit entdecken.
- 0028 Indem wir die inneren Reiche erkunden, lernen wir, was nach dem Tode geschieht. Die spirituelle Reise beginnt gerade da, wo die Nah-Tod-Erfahrungen enden. Wir entdecken die Schönheit, die Liebe und den ewigen Frieden in uns selbst. Wenn wir einmal diese höhere Wirklichkeit sehen, erkennen wir diese Welt als ein nur vorübergehendes Zuhause. Wenn wir unsere Seele vom Körper trennen, verlieren wir die Furcht vor dem Tod. So wissen wir, daß uns höhere Reiche erwarten und daß der Tod nicht das Ende unserer Existenz ist.
- 0029 Meditation hilft uns, inneren Frieden zu erlangen. Wenn unsere Seele mit dem jenseitigen Licht in Verbindung kommt, werden wir von vollständiger Ruhe und Zufriedenheit erfüllt. Wir sind mit uns selbst in Frieden und sorgen uns nicht um Probleme um uns herum. Dieser Frieden strahlt auf alle aus, die mit uns in Verbindung kommen. So werden wir zu einer Quelle der Freude und Inspiration für andere, sei es für unsere Familienmitglieder, unsere Freunde und Verwandten, unsere Mitarbeiter, unsere Gesellschaft oder die ganze Welt.
- 0030 Einer der Vorteile, inneren Frieden zu erlangen ist, daß dieser zum äußeren Frieden in der Welt beiträgt. Wenn wir uns über unseren physischen Körper erheben und uns selbst als Seele erfahren, sehen wir, daß alle anderen Wesen auch Seele sind. Wir sehen, daß dasselbe Licht, das in uns ist, in jedem ist. Wir beginnen zu erkennen, daß wir alle Seele, daß wir alle ein Teil Gottes sind. Wir sind alle Mitglieder einer Familie. Wenn wir unsere essentielle Gemeinsamkeit sehen, entwickeln wir Liebe für alle. Wenn wir andere lieben, als wären sie Mitglieder unserer eigenen Familie, wollen wir ihnen helfen. Wir wollen niemanden leiden sehen. So werden wir gewaltlos und friedvoll. Wir

S. 016

S. 017

sorgen uns um alle Lebewesen und um unsere Mitmenschen. Dann haben wir auch einen positiven Einfluß auf die Menschen, mit denen wir zu tun haben.

0031 Wenn jeder Mensch inneren Frieden durch Meditation erlangen und Liebe für alle entwickeln würde, würde es nicht lange dauern, bis auf unserem Planeten Frieden herrschte. Wir würden in Einigkeit und Harmonie miteinander leben. Wenn wir also persönlich Frieden und Glück erlangen, tragen wir so zu einem goldenen Zeitalter des Friedens und Glücks auf Erden bei.

0032 **2. Spirituelle Bewußtheit erreichen**

S. 018

0033 Wenn sich unsere Augen dem Licht des heraufdämmernden neuen Jahrtausends öffnen, sehen wir Perspektiven neuer Wirklichkeiten vor uns. Die Welt, die wir vor uns sehen, ist gegenüber der gestrigen sehr verändert. Die Veränderungen in unserer Weltanschauung sind viel dramatischer als die Veränderungen, die die Technologie mit sich brachte. Die Wissenschaft hat unser Weltbild erweitert. Es reicht von den kleinsten subatomaren Teilchen zum strahlenden Licht, das von entfernten Quasaren ausgeht. Das Universum wird nicht länger als feste Materie gesehen, sondern als tanzende Pakete ständig wirbelnder Energie. Unser Weltbild hat sich vom Glauben allein in das, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können, zu der Erkenntnis verschoben, daß es mehr gibt, als wir mit unseren physischen Augen sehen können.

0034 Die Wissenschaft betritt heute Bereiche, die früher verboten waren, um Dimensionen zu erforschen, die mit gewöhnlichen Instrumenten nicht gemessen werden können. Wissenschaftler werden sich über die Existenz von Phänomenen klar, die mit veralteten wissenschaftlichen Lehrbüchern in ihrer beschränkten Sichtweise nicht erklärt werden können. Indem sie entdecken, daß es Dimensionen jenseits der physischen gibt, ändern sie unseren Begriff von Wirklichkeit. Zeitschriften wimmeln von Hypothesen über den Ursprung unseres Universums, über schwarze Löcher minimaler Größe, die enorme Energie enthalten, über die Möglichkeit, das Weltall an einem Punkt zu verlassen und in einer weit entfernten Galaxie wieder aufzutauchen. Was früher Material für Science-Fiction-Autoren war, ist nun die Basis seriöser Untersuchungen.

0035 Neben der Erforschung des äußeren Weltalls, erkunden die Wissenschaftler heute den inneren Raum. Es gibt Ärzte, die von Nah-Tod-Erfahrungen berichten, in denen Menschen klinisch tot waren, jedoch wieder belebt wurden. Viele von ihnen berichten, daß sie in der Zwischenzeit, in der sie für tot erklärt waren, den Körper verließen und bemerkten, daß sie im Raum schwebten und auf ihren physischen Körper herablickten. Sie konnten durch das Krankenhaus schweben. Oft sahen sie ihre Verwandten im anderen Zimmer und lauschten ihren Gesprächen. Eine bemerkenswerte Anzahl von Menschen erlebte, wie sie durch einen Tunnel in eine Region des Lichts aufstieg, wo sie einem gütigen, strahlenden Wesen begegnete. Sie erfuhren dabei einen phantastischen Frieden und ein transzendentes Glück, das sie nur schwer verlassen konnten. Sogar Kinder, die nach einem klinischen Tod wiederbelebt wurden, beschrieben die gleiche Erfahrung. Die Anzahl der Menschen, die solche Nah-Tod-Erfahrungen hatten, war so groß und die Beschreibungen waren so auffallend ähnlich, daß Ärzte und Wissenschaftler es schwer haben, die Möglichkeit zu ignorieren, daß wir mehr als unser physischer Körper sind. Alle, die eine solche Erfahrung erlebten, kamen zu demselben Schluß: Es gibt ein Leben nach dem jetzigen Leben.

S. 019

0036 Diese Entdeckungen werden durch die Erfahrungen der Mystiker aller Zeitalter bestätigt. Was dem westlichen Geist neu erscheint, war im Osten durch die Jahrhunderte weithin anerkanntes Wissen. In jeder Religion finden wir Berichte ähnlicher Erfahrungen, in denen das Bewußtsein vom physischen Körper getrennt ist.

Wir finden außergewöhnliche Beschreibungen höherer Bewußtseinszustände in verschiedenen Religionen. Im Hinduismus finden wir die uralte Geschichte von Savitri, der der Tod den Ehemann entriß. Es heißt, Savitri hätte ihren Körper verlassen, den Todesengel ergriffen und ihn angefleht, ihren Mann dem Leben zurückzugeben. Die Kraft ihrer Liebe war so stark, daß ihr Mann wieder lebendig wurde. Das Tibetische Totenbuch beschreibt den Weg der Seele, die diese Welt verläßt, sehr genau. Der Islam schildert im Detail die Regionen des Himmels, der Hölle und des Fegefeuers (ahraf), wohin die Seele geht, wenn ihre physische Existenz zu Ende ist. Im Christentum haben wir das Buch der Offenbarung, das reich an Beschreibungen von Regionen jenseits dieser Welt ist. In der Kabbala des Judentums wird eine Kosmogonie höherer Ebenen beschrieben.

S. 020

- 0037 Studiert man das Herz der Religionen genauer, wird ein Reichtum an mystischen Erfahrungen enthüllt, die die Heiligen und mystischen Adepten beschreiben. Jeder von ihnen hat zu seiner Zeit seine Schüler gelehrt, das physische Bewußtsein zu transzendieren und die spirituellen Reiche zu erforschen.
- 0038 Spirituelle Bewußtheit ist unser Geburtsrecht. Es ist die höchste Errungenschaft, die wir in diesem Leben erreichen können. Vielleicht waren wir bisher der Meinung, daß ein solcher Zustand das Monopol der Heiligen sei. Doch die Versuche der modernen Wissenschaftler und Mystiker bestätigen, daß der Durchschnittsmensch ebenfalls spirituelle Bewußtheit haben kann. Die Schritte zur spirituellen Bewußtheit sind einfach. Unbegrenzte Freude, Glück und innerer Frieden erwarten uns, wenn wir die Freiheit, die Heiterkeit und das Wunder der Erleuchtung entdecken, die wir erfahren, wenn wir spirituelle Bewußtheit erreichen.
- 0039 Was ist spirituelle Bewußtheit? Es ist die Bewußtwerdung von Seele und Gott in uns. Die meisten von uns sind sich ihres Körpers bewußt, der Gedanken, die uns durch den Kopf gehen und der Welt, die uns umgibt. Das nennt man das Körperbewußtsein oder das physische Bewußtsein. Doch wir sind mehr als Körper und Gemüt. Tatsächlich sind wir Seele, eine bewußte Wesenheit, die den Körper bewohnt. Die Seele ist ein Teil der Überseele, ob wir sie Gott, Schöpfer, Allah, Wah-i-Guru oder Paramatma nennen. Sie ist vom selben Wesen wie Gott. Die Seele ist das, was den Körper belebt. Wenn die Seele den Körper zum Zeitpunkt des Todes verläßt, stirbt der Körper. Doch die Seele stirbt nicht. Sie ist unsterblich. Gerade so wie Menschen, die klinisch tot waren, eine weitergehende Existenz außerhalb ihres Körpers erlebten, so wird jeder von uns weiterhin existieren, auch nach dem Tod unserer sterblichen Hülle. Diese Bewußtheit auf der Ebene der Seele, unabhängig von Körper und Gemüt, wird spirituelle Bewußtheit genannt.
- 0040 Wir müssen nicht bis zu unserem physischen Ende warten, um zu wissen, wie es ist, das Leben auf der Ebene der Seele wahrzunehmen. Es ist eine Erfahrung, derer sich viele zu Lebzeiten erfreuten, und die jedem Menschen zugänglich ist. Wir können in den Schriften verschiedener Religionen von Menschen lesen, die spirituelle Bewußtheit erfuhren. Buddha erlangte die Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum. Der Heilige Paulus sagte: «Ich lebe, doch nicht ich, sondern Christus lebt in mir.» Baha'ullah, der mystische Heilige aus Persien, sagte: «O Sohn aus Staub! Horche auf die mystische Stimme, die aus dem Reich des Unsichtbaren ruft... Erhebe dich aus deinem Gefängnis, steige zu den prächtigen Wiesen nach oben auf und von deinem sterblichen Käfig schwinde deinen Flug in das Paradies der Ortslosen!»
- 0041 Diese Erfahrungen sind nicht auf Menschen des Altertums beschränkt. Jeder, der diese für sich selbst entwickeln möchte, kann dies tun und für sich selbst die Wirklichkeit der Seele überprüfen. Die Schritte zur spirituellen Bewußtheit sind einfach und können von

S. 021

Menschen aller Religionen, aller Nationalitäten und aller Berufe praktiziert werden. Die Methode ist allen zugänglich, die die Schätze ihrer Seele entdecken wollen und das unendliche Bewußtsein, die Freude, den Frieden und das Glück, das in ihnen schlummert.

0042 Der erste Schritt zu spiritueller Bewußtheit ist, die Kunst der Meditation zu lernen. Der nächste ist, eine persönliche Transformation zu erreichen, so daß man ein Leben in der Welt führen kann, das die spirituelle Bewußtheit erhöht. Das schließt einen Lebensstil ein, der unser Bewußtsein in der Seele zentriert hält, während wir unseren weltlichen Verpflichtungen und Verantwortungen nachkommen. Das bedeutet, daß wir spirituelle Eigenschaften entwickeln wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Reinheit, Demut und Bescheidenheit und selbstloses Dienen. Schließlich führen innerer Frieden und persönliche Transformation zu äußerem Frieden in der Welt. Indem wir inneren Frieden erlangen, können wir einen positiven Beitrag zur menschlichen Einheit, zur universalen Liebe und zur Verbesserung allen Lebens auf diesem Planeten leisten.

0043 Meditation ist die Methode, die zu allen Zeiten benutzt wurde und die uns hilft, uns wieder mit unserer Seele zu identifizieren. Sie ist der Prozeß, unsere Aufmerksamkeit von der äußeren Welt und dem Körper weg nach innen zu lenken und uns auf das Tor zu konzentrieren, das in spirituelle Dimensionen führt. Unsere Seele kann Eingang in dieses innere Königreich finden. Wenn wir uns mit unserem wahren Wesen identifizieren, können wir inwendig Reiche voller Wunder durchqueren. Wir entdecken den Reichtum spiritueller Regionen, reich an Wissen, von dem die moderne Wissenschaft nur träumen kann. Spirituelle Bewußtheit ist in der Tat All-Bewußtheit. Es ist Wissen von allem, was es zu wissen gibt. Es ist als würde man ein Meister-Computer-Netzwerk anzapfen, in dem alles Wissen gespeichert ist. Durch Meditation gewinnen wir Zugang zu dieser grenzenlosen Quelle der Weisheit.

S. 022

0044 **3. Meditation auf das innere Licht und den inneren Frieden**

S. 023

0045 Wenn wir die Ideen überprüfen, die in den unerfüllbaren Träumen der heutigen Menschheit liegen, gewinnen wir Einblick in das, was die Möglichkeiten von morgen werden könnten. Das technologische und wissenschaftliche Wissen nimmt mit schwindelerregender Geschwindigkeit zu, und so ist die Zukunft näher als wir denken.

0046 Die Wissenschaft sucht in ihrem Bemühen, die Dimensionen des Weltraumes zu erkunden, nach Antworten auf die Frage nach dem Ursprung der Schöpfung. Auf ihrer Suche muß sie unvermeidlich die Grenzen der Naturwissenschaften überschreiten und ein Reich betreten, das früher nur Mystikern, Philosophen und erleuchteten Heiligen vorbehalten war. Wissenschaftler akzeptieren heute die Grenzen der gegenwärtigen wissenschaftlichen Methoden in ihrem Bemühen, die Zeit rückwärts zu gehen, um zu verstehen, was vor dem theoretischen Urknall geschah, der unser Universum in Gang brachte. Viele Physiker wandten sich dem Osten zu, um die Möglichkeit von Bereichen der Existenz jenseits des physikalischen Universums zu erkunden. Ein Blick auf die New-Age-Physik offenbart eine Generation von Wissenschaftlern, die versuchen herauszufinden, ob es tatsächlich Universen gibt, die gleichzeitig mit unserem Universum existieren.

0047 Während diese Ideen hartgesottene Skeptikern weit hergeholt erscheinen mögen, öffnet sich eine zunehmende Anzahl von Menschen für die Möglichkeit, daß in der Schöpfung mehr vor sich geht, als das physische Auge sehen kann.

0048 Die Geschichte zeigt, daß das visionäre Denken von Wissenschaftlern und Philosophen der Vergangenheit, das von ihren Zeitgenossen verspottet wurde, eingetreten ist. Vor

S. 024

Hundertern von Jahren, als Leonardo da Vinci seine Ideen einer Flugmaschine skizzierte, dachten die Leute, es sei mehr ein «Flug seiner Imagination» als sonst etwas. Als die Filmgiganten der ersten Hälfte dieses Jahrhunderts Abenteuerfilme über Raumschiffreisen mit Überschallgeschwindigkeit produzierten, wurden diese für Science-Fiction gehalten. Wenn früher Träumer bestimmte Maschinen entwarfen, die für den Menschen «denken» konnten, wurden diese als Zukunftsvisionen angesehen, die einmal Wirklichkeit werden könnten oder vielleicht auch nicht. Doch heute sehen wir, daß Flugzeuge, Raumschiffe und Computer nicht länger wissenschaftliche Fiktionen, sondern wissenschaftliche Tatsachen sind.

- 0049 Die moderne Menschheit hat die Lektion gelernt, daß alles möglich ist.
- 0050 Während die Wissenschaft untersucht, was nach diesem Leben geschieht, gibt es einen anderen Wissenschaftsbereich, der erforscht, ob gegenwärtig höhere Bereiche der Existenz angezapft werden können. Durch die Wissenschaft der Spiritualität sind die Menschen aktiv damit beschäftigt, andere Bereiche der Existenz zu erkunden. Spirituelle Lehrer, Heilige und Mystiker haben eine Technik entwickelt, mit der man die physischen Begrenzungen dieses Universums überschreiten kann, um höhere Reiche von Bewußtheit zu- entdecken. Wenn sie sich auf höhere Bewußtseinsbereiche beziehen, meinen sie nicht etwa Zustände von Alpha-, Beta oder Thetagehirnwellen. Sie beziehen sich nicht auf veränderte Bewußtseinszustände, die durch bewußtseinsverändernde Drogen induziert werden. Sie beziehen sich auf tatsächliche Orte und Bereiche, zu denen wir reisen können, indem wir diese beschränkte physische Ebene durch einen Prozeß übersteigen, der als Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton bekannt ist. Durch Meditation kann man höhere Ebenen erforschen und die Wahrheit ihrer Existenz selbst bestätigen.
- 0051 Meditation ist der Prozeß, durch den wir unsere Aufmerksamkeit von der äußeren Welt und vom Körper zurückziehen und sie auf den Punkt zwischen und hinter den Augenbrauen konzentrieren. Indem wir unsere Aufmerksamkeit dort sammeln, kommen wir in Kontakt mit einem Strom von Licht und Ton, der uns von unserem physischen Bewußtsein in ein höheres Bewußtsein, ins Jenseits führt.
- 0052 **Licht und Ton**
- 0053 Ich möchte gerne mit Ihnen teilen, was die großen Heiligen, Mystiker und spirituellen Lehrer über das Licht und den Ton Gottes und die jenseitigen Regionen sagten, und dann die Meditationsmethode beschreiben, die sie benutzten, um dorthin zu gelangen. Diese spirituelle Wissenschaft ist nicht neu. Sie ist im Kern jeder Religion. Hinweise auf Licht und Ton und die jenseitigen Reiche finden wir in den Schriften aller großen Religionen.
- 0054 Im Sikhismus sagt Guru Nanak:
- 0055 *Alles Wissen und alle Meditation entsprang Dhun, dem Prinzip von Licht und Ton.
Doch was das ist, trotz jeder Definition.*
- 0056 Der Sufi-Mystiker Maulana Rumi sagt:
- 0057 *Sich Über den Horizont erheben, den göttlichen Melodien lauschen -
Der Prophet pflegt dies wie jede andere Aufgabe.*
- 0058 Der muslimische Mystiker Shah Niaz sagt:

- 0059 *O Gott, führe mich zu dem Ort,
von dem aus das unaussprechliche Kalma ohne Worte fließt.*
- 0060 Jede Religion hat zwei Seiten: Die exoterischen oder äußeren Lehren und die esoterischen oder inneren Lehren. Die esoterische Seite befaßt sich mit der Erforschung des Jenseits. Heilige und verschiedene Religionsgründer reisten selbst in höhere Bereiche und lehrten ihre Anhänger die Methode, nach innen zu gehen. Mit der Zeit gingen die esoterischen Lehren, die gewöhnlich mündlich vom Lehrer an den Schüler weitergegeben wurden, verloren. Nur die äußeren Lehren, die allegorische Hinweise auf die innere Seite geben, blieben erhalten. Während aller Zeiten gab es erleuchtete Seelen, die die esoterischen Lehren wiederbelebten und weitergaben. Jeder von ihnen beschrieb die innere Reise. Die Sprache, in der sie sprechen, unterscheidet sich, die Erfahrungen jedoch, die sie beschreiben, sind dieselben. S. 026
- 0061 Guru Arjan Dev sagt:
- 0062 *Die alles durchdringende Musik spielt überall,
Im Herzen von allem fließt die göttliche Musik.*
- 0063 In der Bibel bei Johannes steht:
- 0064 *Das Licht scheint in der Finsternis,
doch die Finsternis hat's nicht begriffen.*
- 0065 Im alten Testament heißt es:
- 0066 *Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.*
- 0067 Kabir sagt:
- 0068 *Die wohlklingende Trompete an deinem Eingang klingt in der Mitte meiner Stirn.*
- 0069 Mohammed sagt:
- 0070 *Die Stimme Gottes kommt an mein Ohr wie jeder andere Laut.*
- 0071 Guru Nanak sagt:
- 0072 *Im himmlischen Licht und aus ihm kommt Bani oder der Ton,
Und er bringt die Seele in Einklang mit dem wahren Herrn.*
- 0073 Dieses Licht und dieser Ton sind die kreative Schwingung, die von Gott ausging und die die ganze Schöpfung ins Sein brachte. Die Religionen beziehen sich mit verschiedenen Namen darauf. In den alten Hindu-Schriften wird es Nad, Udgit, Anhad Shabd, Jyoti oder Sruti genannt. In der Hansa-Naad-Upanishade steht geschrieben: S. 027
- 0074 *Meditation auf Nad oder das Tonprinzip ist der Königsweg zur Erlösung.*
- 0075 Die Buddhisten nennen es das Tönende Licht. Im Tibetischen Totenbuch (Bardo Thodol), herausgegeben von Dr. W. Y. Evans-Wentz (London, 1957) heißt es:
- 0076 *O Edelgeborener, wenn dein Körper und dein Gemüt sich trennen, mußt du einen flüchtigen Blick auf die reine Wahrheit erfahren haben, fein, sprühend, hell, blendend, ruhmreich und strahlend Ehrfurcht einflößend, in der Erscheinung wie eine Fata Morgana, die sich im Frühling über die Landschaft bewegt in einem fortwährenden Strom von Vibrationen. Sei davon weder entmutigt, noch erschreckt, noch voll Furcht. Es ist der Glanz deiner eigenen wahren Natur. Erkenne sie. Aus der Mitte dieses Glanzes wird der natürliche*

Ton der Wirklichkeit kommen, der wie tausend Donnerschläge, die gleichzeitig ertönen, widerhallt. Das ist der natürliche Klang deines eigenen wirklichen Selbst. Sei dadurch weder entmutigt, noch erschreckt, noch voll Furcht.

0077 Die griechischen Philosophen nannten es Logos oder die Musik der Sphären. In der Bibel wird es das Wort genannt:

0078 *Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. (Joh. 1,1)*

0079 In den Psalmen heißt es:

0080 *Durch das Wort Gottes wurden die Himmel gemacht und alle ihre Bewohner... Er sprach und es war getan; er befahl und es geschah.» (Psalm 33: 6, 9)*

0081 Die Mohammedaner nennen es Kalma. Hazrat Bahn sagt:

S. 028

0082 *Alle wiederholen Kalma mit den Worten des Mundes, nur selten eine Seele mit der Zunge der Gedanken. Wer damit mental in Verbindung ist, kann es kaum in Worten beschreiben.*

0083 Die Sufis nennen es Baang-e-Asmani, Bang-e-Ilahi, oder Saut-e-Sarmadi.

0084 Die Anhänger von Zoroaster sprechen von Sarosha oder dem Kreativen Verb:

0085 *Ich veranlasse die Anrufung des göttlichen Sarosha (des Worts), das das größte aller Geschenke für die spirituelle Hilfe ist.*

0086 Die Sikhs nennen es Naam oder Shabd. Im Jap Ji heißt es:

0087 *Es gibt eine Wirklichkeit, das Unoffenbarte offenbart;
Immer-seiend, Er ist Naam (bewußte Seele);
Der Schöpfer durchdringt alles;
Ohne Furcht, ohne Feindschaft;
Der Zeitlose, der Ungeborene und der Selbst-existierende,
vollständig in sich selbst.*

0088 Licht und Ton sind die kreative Kraft, die die verschiedenen Regionen ins Dasein gebracht hat. Sie erschuf das physische Universum, die Erde, die Menschen und alle anderen Lebensformen. Diese Kraft Gottes, die von Ihm ausging, kehrt auch zu Ihm zurück. Wenn die Seele sich an den Punkt zurückzieht, der als Sitz der Seele bekannt ist, kann sie mit Licht und Ton durch die höheren Ebenen reisen, zurück zu ihrem Ursprung, in die rein spirituellen Bereiche. Der Prozeß, durch den die Seele in Verbindung gebracht wird mit dem Licht- und Tonstrom, der in uns widerhallt, wird Meditation genannt.

0089 **Mit dem Licht durch Aufmerksamkeit in Verbindung kommen**

S. 029

0090 Der Grund, weshalb wir das innere Licht und den inneren Ton nicht bemerken, ist unsere Aufmerksamkeit. Der äußere Ausdruck der Seele ist als Aufmerksamkeit bekannt. Augenblicklich ist sie über den ganzen Körper verstreut und geht aus diesem durch die fünf Sinne in die Welt hinaus, durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit von der äußeren Welt zurückziehen und sie am Sitz der Seele sammeln, der zwischen und hinter den Augenbrauen liegt. In verschiedenen Schriften wird dieser Punkt das Einzelauge, das dritte Auge, das zehnte Tor oder *daswan dwar*, das *divya chakshu* oder das *ajna chakra* genannt. Meditation,

rein und einfach, ist das Zurückziehen unserer Aufmerksamkeit von der äußeren Welt und ihre Sammlung am dritten Auge. Das ist der Punkt, auf den wir unsere Aufmerksamkeit konzentrieren, um das innere Licht zu sehen und den himmlischen Ton zu hören.

- 0091 Einige Yogaformen beschäftigen sich damit, die Körperfunktionen zu kontrollieren. Wir haben in unserem Körper zwei verschiedene Arten von Strömen, die durch unseren Körper fließen, die motorischen und die sensorischen Ströme. Die motorischen Ströme halten uns am Leben, indem sie die unwillkürlichen Körperfunktionen kontrollieren, wie das Wachstum von Nägeln und Haaren, die Atmung und den Blutkreislauf. In der Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton praktiziert man, um den Körper zu transzendieren, keine Kontrolle über die motorischen Ströme. Den motorischen Strömen bleibt es erlaubt, von selbst zu fließen, so daß der Prozeß, durch den wir in dieser Welt überleben, nicht beeinträchtigt wird. Statt dessen ziehen wir die sensorischen Ströme zurück. Es sind diejenigen, die uns die fünf Sinne bewußt machen, nämlich Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen. Durch diese Sinne genießen wir es, etwas Schönes zu sehen, harmonische Töne zu hören, wohlriechenden Duft wahrzunehmen, etwas Gutes zu schmecken und angenehme Empfindungen durch den Tastsinn zu haben. Wenn wir unsere sensorischen Ströme von der äußeren Welt zurückziehen und sie am Augenbrennpunkt sammeln, können wir mit dem inneren Auge und dem inneren Ohr sehen und hören und in die inneren Bereiche reisen. S. 030
- 0092 Das ist derselbe Prozeß, durch den wir zum Zeitpunkt des Todes gehen. Wenn jemand stirbt, werden zuerst seine Füße taub. Dann breitet sich die Taubheit über die Beine und den Rumpf aus. Schließlich sammelt sich seine Seele am Augenbrennpunkt. Zum Zeitpunkt des Todes drehen sich die Augen nach oben und dann nach unten. So sammelt sich die Seele und verläßt den Körper. In der Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton ist der Ort der Konzentration das dritte Auge, da es das höchste Chakra im Körper ist. Es ist der Punkt, von dem aus die Seele zum Todeszeitpunkt den Körper verläßt.
- 0093 Es gibt sechs Chakren oder Zentren im Körper. Das Guda Chakra befindet sich am Beginn der Wirbelsäule oder dem Rektum. Das Indri Chakra befindet sich nahe den Fortpflanzungsorganen. Das Nabhi Chakra ist in der Nähe des Nabels angesiedelt. Das Hriday Chakra ist in der Nähe des Herzens. Das Kantha Chakra befindet sich nahe der Kehle. Das Ajna oder Aggya Chakra ist als das dritte Auge oder das zehnte Tor bekannt und befindet sich zwischen und hinter den beiden Augenbrauen. Da die Seele in der Meditation durch alle diese Chakren hindurch muß, konzentrieren wir uns auf den höchsten Punkt, das letzte Chakra, durch das die Seele muß, wenn sie den Körper verläßt. Wenn das Leben so kurz ist und wir nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben, warum sollte man diese damit verbringen, die niederen Chakren zu erreichen und dann von einem zum nächsten gehen, wenn wir genauso gut direkt zum höchsten Punkt gehen können. So sollten wir mit unserer Konzentration am höchsten Punkt beginnen, damit wir das Ziel schneller erreichen.
- 0094 Meditation ist in Wirklichkeit ein Vorgang der Konzentration. Sie braucht keine Asanas oder schwierigen Haltungen oder irgendwelche strengen physischen Handlungen. Sie ist so einfach und natürlich, daß sie von kleinen Kindern genauso geübt werden kann wie von älteren Menschen, von Gesunden genauso wie von jemandem, der irgendeine körperliche Behinderung hat. Jeder Mensch kann durch den einfachen Vorgang der Meditation Zugang zu den inneren Reichen haben. S. 031
- 0095 **Anmerkung für den Leser:** In jedem der folgenden Kapitel befinden sich Übungen, die helfen, das, was in diesem Buch beschrieben wird, in das tägliche Leben umzusetzen.

Übung

- 0096
0097 Sitze ruhig und beobachte deine Aufmerksamkeit. Nimmst du deinen Körper und seine Empfindungen wahr? Nimmst du deine Umgebung wahr? Nimmst du andere Menschen wahr? Bist du dir deiner Gedanken bewußt? Vergegenwärtige dir, daß das Wahrnehmen deines Körpers, deiner Umgebung und deiner Gedanken «Körper-Bewußtsein» genannt wird.
- 0098 Nun sitze wieder ruhig und sammle deine Aufmerksamkeit am Einzelauge oder dritten Auge. Versuche, dort gesammelt zu bleiben, ohne deinen Körper, deine Umgebung und deine Gedanken wahrzunehmen. Beobachte, wie lange du dein Gemüt von irgendwelchen ablenkenden Gedanken freihalten kannst. Dies ist der erste Schritt in der Meditation oder Konzentration. So beginnst du, deine Aufmerksamkeit von der Welt an den stillen Ort des dritten Auges zurückzuziehen. Im nächsten Kapitel wirst du die Praxis der Meditation kennenlernen.

0099 4. Meditationsanleitung

S. 032

0100 **Erster Schritt: Eine Zeit und einen Ort für die Meditation finden**

- 0101 Am besten ist es, eine Zeit und einen Ort für die Meditation zu wählen, wo wir durch unsere Umgebung am wenigsten abgelenkt werden, wo wir nicht durch Telefonanrufe gestört werden und wo Ruhe in der Atmosphäre herrscht. Deshalb wird die Zeit zwischen drei und sechs Uhr morgens empfohlen. Im Osten wird diese Zeit «amrit vela» oder «Brahm mahulab» genannt, weil es die ruhigste Zeit des Tages ist. Doch heutzutage, in unserem Zeitalter, ist das keine Notwendigkeit. Wir können zu jeder Zeit meditieren, in der wir nicht gestört werden. Wenn wir unsere Konzentration entwickeln, sollten wir auch in der Lage sein, selbst in einer lauten Umgebung zu meditieren. Doch um uns am Anfang zu helfen, ist es sicher empfehlenswert, an einem Ort zu sitzen, an dem es ruhig ist, an dem kein Telefon klingelt und auch sonst nichts geschieht. Wenn wir einmal unsere innere Reise vollendet haben, dann können wir meditieren, wo immer wir wollen. Doch es ist unbedingt eine Hilfe, wenn die Umgebung auf die Meditation hinführt.
- 0102 Wir sollten nur zu Zeiten meditieren, in denen wir hellwach sind. Wenn wir versuchen zu meditieren, wenn wir gerade von der Arbeit heimgekommen und müde sind, besteht die Gefahr, daß wir dabei einschlafen. Deshalb sollten wir eine Zeit wählen, die für uns am besten geeignet ist, in der wir hellwach und entspannt sind.
- 0103 Der wichtigste Punkt ist der, daß wir immer dann meditieren können, wenn wir die richtige Zeit und den richtigen Ort für uns finden.

0104 **Zweiter Schritt: Eine bestimmte Haltung einnehmen**

S. 033

- 0105 Wir sollten in einer Haltung sitzen, die für uns am bequemsten ist. Das kann überall in unserem Haus sein. Wir müssen unser Haus nicht verlassen, um zu meditieren. Meditation kann überall ausgeübt werden. Wir können auf einem Stuhl sitzen, auf dem Boden, auf einem Sofa, mit gekreuzten Beinen oder mit ausgestreckten Beinen. Man kann in jeder Art sitzen. Man kann sogar im Stehen oder im Liegen meditieren. Die Hauptsache ist, dann zu meditieren, wenn wir eine für uns bequeme Haltung eingenommen haben. Das einzige, was von uns erwartet wird ist, daß wir in dieser von uns gewählten Haltung längere Zeit still sitzen können. Bevor das Gemüt zur Ruhe kommen kann, muß der Körper zur Ruhe kommen. Wir sollten sicher sein, daß wir in der Haltung, die wir gewählt haben, bleiben können, ohne uns zu bewegen, ohne hin und her zu rutschen oder ohne uns da, wo es uns juckt, zu kratzen. Wer aus

körperlichen Gründen nicht sitzen kann, kann sogar liegen. Allgemein wird Liegen aber nicht empfohlen, weil es zum Schlafen verführt.

0106 Welche Haltung wir auch wählen, kein Teil des Körpers sollte verspannt sein, sondern wir sollten in ganz entspannter Haltung dasitzen. Und wenn wir diese Haltung einmal eingenommen haben, sollten wir sie während der ganzen Meditationssitzung nicht mehr verändern, sondern sollten körperlich völlig ruhig bleiben.

0107 **Dritter Schritt: Konzentration**

0108 Wenn wir einmal eine Haltung eingenommen haben, sollten wir unsere Augen ganz sanft schließen, gerade so als würden wir schlafen gehen, und uns auf das konzentrieren, was vor uns liegt. Auf den Augen sollte kein Druck sein. Sie sollten so entspannt sein, wie sie es sind, wenn wir schlafen gehen. Da es nicht die physischen Augen sind, mit denen wir die inneren Bereiche sehen, gibt es keinen Grund, die Augäpfel nach oben zu drehen, in der Hoffnung, dort etwas zu sehen. Wir sollten uns auch nicht auf die Stirn konzentrieren. Statt dessen sollten wir unsere Augäpfel horizontal halten, als würden wir geradeaus schauen.

S. 034

0109 Wenn die Augäpfel sich nach oben drehen, fühlen wir einen kleinen Druck auf der Stirn, der zwei Probleme zur Folge haben kann: Wir könnten Kopfschmerzen bekommen oder wir könnten an dieser Stelle Hitze erzeugen, wodurch unsere Stirn heiß werden würde. Das schafft Probleme, die uns veranlassen, uns zu bewegen oder aufzustehen, um etwas zu tun oder um uns abzukühlen. Das unterbricht die Meditation. Deshalb müssen wir unsere Aufmerksamkeit einige Zentimeter vor uns sammeln.

0110 Wenn wir die Augen schließen, werden wir zunächst Dunkelheit sehen. Es ist unser inneres Auge, das diese Dunkelheit sieht. Mit dem inneren Auge sollten wir liebevoll und sanft, aber intensiv auf das schauen, was vor uns liegt. Wir sollten entspannt, doch aufmerksam sein, als würden wir auf einen Bildschirm blicken und darauf warten, daß der Film beginnt. Während dieses Vorgangs kümmern wir uns nicht um die äußere Welt, noch um das, was im Körper unten geschieht. Statt dessen versuchen wir, uns nach innen zu wenden, um die inneren Welten zu erreichen.

0111 **Vierter Schritt: Die Gedanken zur Ruhe bringen**

0112 Haben wir die Augen einmal geschlossen und die Aufmerksamkeit vor uns gesammelt, wird das Gemüt unsere Aufmerksamkeit mit Gedanken ablenken. Unser Gemüt ist wie Quecksilber, immer rastlos und in Bewegung. Wir beginnen, über all unsere Probleme nachzudenken. Wir denken an die Vergangenheit, wir denken an die Gegenwart und wir denken an die Zukunft. Es kann unsere Gedanken auf die Arbeit, auf unsere Familie oder auf unsere Freunde lenken. Das Gemüt kennt viele Wege, wie es uns von der Meditation ablenken kann und davon, über unsere Seele und über Gott etwas zu erfahren.

S. 035

0113 In unserem Körper wohnen Seele und Gemüt. Das Gemüt ist ein mächtiges Wesen, dessen Hauptziel es ist, die Seele im Körper zu halten, so daß sie die inneren Regionen nicht erreichen kann. Das Gemüt versucht, unsere Aufmerksamkeit in der physischen Welt zu halten. Es tut sein Bestes, uns davon abzuhalten, sich über den physischen Körper zu erheben und zu Gott zurückzukehren. Das Gemüt läßt uns fortwährend an unsere Probleme in der Arbeit oder zu Hause denken. Es beschäftigt uns ständig damit, Pläne für die Zukunft zu schmieden. Wir müssen uns vergegenwärtigen, daß die Seele unser wahres Selbst ist. Sie ist der Teil von uns, der vom selben Wesen wie Gott ist. Leider wurden wir von Gott getrennt. Wenn wir uns vergegenwärtigen, daß unsere Seele von Gemüt und Körper verdeckt ist und verstehen, daß es die Rolle des Gemüts

ist, uns davon abzuhalten, unsere Seele zu erkennen, werden wir eher in der Lage sein, unser Gemüt zu Ruhe zu bringen.

- 0114 Um vollkommene Konzentration zu erreichen, müssen wir in einem Zustand ohne Gedanken sein. Wenn wir etwas denken, ob gut oder schlecht, ist es für uns immer schlecht, soweit es die Meditation betrifft. Gedanken sind wie Ketten. Die eisernen Ketten sind unsere schlechten Gedanken. Doch wenn gute Gedanken auch Ketten aus Gold sind, so bleiben sie doch Ketten. So sind gute Gedanken auch Ablenkung und sie helfen uns nicht bei der Meditation.
- 0115 ***Fünfter Schritt: Konzentration auf das innere Licht und den inneren Ton***
- 0116 Wir müssen das Licht in uns verwirklichen. Es ist wie bei einer Glühbirne: Wenn man vier oder fünf Decken darüber legt, wird man ihr Licht nicht mehr sehen. Bei der Konzentration, der Meditation, versuchen wir, eine dieser Decken nach der anderen zu entfernen. Wir versuchen, nach innen zu gehen, so daß wir das Licht in uns sehen können. Wenn wir einmal sehen, welche Festbeleuchtung innen ist, wollen wir von selbst immer mehr davon sehen. Wir wollen immer in diesem Zustand bleiben. Ähnlich werden wir das Glück, das in der Verbindung mit dem inneren Licht liegt, nicht schätzen, wenn wir es nicht erlebt haben. Doch wenn wir einmal nach innen gehen, sehnen wir uns nach dieser Glückseligkeit mehr und mehr.
- 0117 Es gibt zwei Meditationsübungen. Die erste ist die der Konzentration auf das innere Licht. Während dieser Übung werden - wir nennen das «Simran» - fünf heilige Namen ständig im Geiste wiederholt. Dabei blicken wir in das Feld der Dunkelheit vor uns. Wir sollten nicht an die äußere Welt denken, nicht an den Körper und auch nicht an den Prozeß des Zurückziehens. Wir sollten uns nicht um unseren Atem kümmern, sondern dieser sollte wie gewohnt weitergehen, genau so wie wenn wir lesen, studieren, arbeiten oder uns bewegen. Wenn wir unserem Alltagsleben nachgehen, denken wir auch nicht an den Atem. Ähnlich sollte dieser auch in der Meditation automatisch weitergehen.
- 0118 Unsere Aufgabe ist es, still und ruhig zu sitzen und liebevoll in die Dunkelheit zu blicken, die vor uns liegt. Wenn wir das tun, wird sich die Aufmerksamkeit von selbst am Brennpunkt sammeln. Das erfordert keine Mühe, im Gegenteil, jede Anstrengung, die wir unternehmen, jeder Gedanke, sich zurückziehen zu wollen, wird sich störend auf den Prozeß auswirken, denn es bedeutet, daß unser Denken wieder aktiviert ist. Wir sollten einfach nur fortfahren, die heiligen Namen zu wiederholen und nach vorn zu blicken.
- 0119 Es gibt innen unendlich viele Ausblicke und Visionen. Wenn sich der Sinnesstrom zurückzieht, vergessen wir unseren Körper. Wenn wir vollständig im Augenbrennpunkt gesammelt sind, werden wir zunehmend von dem Feld absorbiert, das vor uns liegt. Wir werden einige Lichtblitze sehen, oder Licht in verschiedenen Farben; doch wir sollten fortfahren, mit voller Aufmerksamkeit in die Mitte dessen zu blicken, was vor uns liegt. Schaut mit Bedacht und dringt tief ein, um herauszufinden, was dort ist. Unsere Aufgabe ist es, liebevoll und eindringlich in das zu schauen, was vor uns liegt, was es auch sei, und nicht, uns um irgend etwas anderes im Körper zu kümmern. Wir sollten vollkommen auf das konzentriert sein, was vor uns liegt. Wenn wir uns dann mehr und mehr konzentrieren, stabilisieren sich die Lichter und wir können rotes, weißes, grünes, blaues, violett, purpurnes, gelbes, orangefarbenes oder goldenes Licht oder auch Lichtblitze sehen. Was wir auch sehen, wir sollten uns auf dessen Mitte konzentrieren.
- 0120 Wenn wir mehr meditieren und unsere Aufmerksamkeit konzentrierter wird, können wir innen sehen. Wir können die inneren Sterne, den Mond und die Sonne erblicken. Wenn

wir aufmerksam in die Mitte dessen schauen, was wir sehen, wird uns die Kraft Gottes über die physische Ebene hinaus in die höheren Bereiche führen.

0121 Die zweite Meditationsübung ist, auf den inneren Ton zu hören. Wir konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf den Sitz der Seele und lauschen auf den inneren Tonstrom. Dieser Ton ist die Kraft Gottes, Naam oder das heilige Wort, das die ganze Schöpfung ins Sein brachte. Die Seele ist vom gleichen Wesen wie Gott und der Tonstrom. Deshalb wird sie, wenn sie die göttliche Melodie hört, von dieser magnetisch angezogen. Sie kann dann auf dem Tonstrom durch die höheren Regionen reisen.

0122 **Sechster Schritt: Die Reise in die höheren Regionen**

0123 Wenn wir vom inneren Licht, das wir in der Meditation sehen, und vom inneren Ton, den wir in der Meditation hören, mehr absorbiert werden, übersteigen wir die physische Ebene und betreten die astrale Region. Wir lassen die physische Welt der Materie zurück und finden ein Gebiet mit mehr Bewußtheit. Hier reisen wir in einer Hülle, die als Astralkörper bekannt ist. Dies ist ein ätherischer Körper. Die astrale Welt ist voller Schönheit und wunderbarem Licht und Klang.

0124 Wenn wir die astrale Region durchquert haben, betreten wir die kausale Region. Diese Region ist noch ätherischer. Sie besteht zu gleichen Teilen aus Materie und Bewußtheit. In dieser Region werfen wir unseren Astralkörper ab und reisen in unserem Kausalkörper. S. 038

0125 Wir gehen noch weiter und betreten die suprakausale Region. Jede Region hat immer höheres Licht und immer höhere himmlische Klänge und Glückseligkeit. Die suprakausale Region hat mehr Bewußtheit und nur noch wenig Täuschung. In der suprakausalen Region wird der Kausalkörper zurückgelassen, und unsere Seele ist nur noch mit einer dünnen Hülle bedeckt. Auf dieser Ebene werden wir uns als Seele bewußt. Wir sehen, daß die Seele so hell ist wie zwölf äußere Sonnen. Es ist die Ebene auf der wir «Sohang» oder «Das bin ich» oder «Aham Brahm Asmi» verwirklichen. Wir erkennen, daß wir vom selben Wesen wie der Schöpfer sind. Zuletzt erreichen wir die Region, von der die Kraft Gottes ausging, die spirituelle Region, die als Sach Khand, Muquam-i-Haq oder als das wahre Reich bekannt ist. Es ist die rein spirituelle Region allen Lichts und aller Glückseligkeit, in der alle Hüllen, die die Seele umgeben, abgeworfen werden. In dieser Region gibt es keine Spur von Materie mehr. Hier taucht unsere Seele in den Ozean der Allbewußtheit ein, in die Überseele, die Quelle, von der sie kam. Der Wassertropfen verschmilzt mit dem Ozean und wird zum Ozean. Der Lichtstrahl verschmilzt mit der Sonne und wird zur Sonne.

0126 Auf jeder Stufe der Reise erleben wir immer größere Wellen spiritueller Glückseligkeit, die die Seele durchdringen. Die Hüllen, die unsere Seele bedecken, werden eine nach der anderen abgestreift, bis wir unseren ehemaligen Zustand wieder erreicht haben. Auf jeder Stufe denken wir, wir hätten den höchsten Zustand von Entzückung erreicht, nur um festzustellen, daß uns die nächste mit noch größerer Ekstase erfüllt. Das höchste Glück ist, wenn unsere Seele wieder mit Gott, ihrem Schöpfer, verschmilzt. Das ist die Stufe, die wir alle erreichen müssen, um ewigen Frieden und ewiges Glück zu verwirklichen. Diese Vereinigung unserer Seele mit dem Schöpfer schenkt uns eine Freude und eine Glückseligkeit, die für immer bei uns bleiben. Wenn wir diese höheren inneren Stufen der Glückseligkeit erreichen, erhalten wir ein göttliches Geschenk, das uns bei all unseren Problemen im täglichen Leben hilft. Wir können diese Quelle der Göttlichkeit anzapfen, wann wir wollen. Die Glückseligkeit und die Freude, die wir während der Meditation erfahren, bleiben bei uns, auch nach der Meditation. Es ist eine Quelle der Liebe und des Friedens, die wir immer, wenn wir wollen, anzapfen können. Die Erfahrung ist so mächtig und erfüllt uns so tief, daß sie uns hilft, sich über die S. 039

Leiden und Sorgen des Lebens zu erheben. Was uns auch im Leben widerfahren mag, wir haben dann eine Quelle des Nektars in uns, von der wir jederzeit trinken können. Das ist der Segen, den wir durch Meditation erreichen können.

0127 **Übungen für die Praxis**

0128 Lies das Kapitel noch einmal, um die Technik der Meditation zu verstehen. Suche einen ruhigen, bequemen Ort und übe die Meditation. Beginne mit 15 Minuten und erweitere diese mit der Zeit auf 30 Minuten täglich. Wenn du mehr Übung hast, dehne die Meditationszeit auf ein oder zwei Stunden aus. Führe ein Tagebuch über deine Erfahrungen.

0129 **5. Wahres Glück erwartet uns innen**

S. 040

0130 Die Geschichte berichtet vom großen Prinzen Siddhartha, den wir heute als Buddha, den Erleuchteten, kennen. Er hatte alles, was man sich im Leben wünschen kann: er war ein Prinz, lebte in einem königlichen Palast, hatte großen Reichtum, eine schöne Frau und Kinder. Sein Vater versuchte eine Prophezeiung zu verhindern, die sagte, sein Sohn würde der Königswürde entsagen und sich einem spirituellen Leben zuwenden. Er hielt ihn sicher im Palast, damit er schließlich doch König werden würde. Eines Tages aber gelang es Siddhartha, sich außerhalb der Palastmauern zu wagen. Er war geschockt durch das, was er sah. Sein Vater hatte ihm das Wissen vorenthalten, daß die Menschen krank und alt werden und sterben. Seine Reise durch das Königreich offenbarte ihm die Schrecken des Lebens. Zum erstenmal sah er Menschen, die an Krankheiten und am Alter litten und schließlich starben. Er erkannte, daß das ganze Leben Leiden ist und daß alle weltlichen Wünsche zu Schmerz und Unglück führen. Durch diese Offenbarung begann er die Suche nach Frieden und Glück, welche nicht vorübergehend, sondern ewig sind.

0131 **Die Suche nach Glück in der Welt**

0132 Heute suchen wir alle nach Frieden und Glück. Diese Suche ist allgegenwärtig. Schließlich trachtet niemand danach, unglücklich zu sein! Die Menschen versuchen, auf verschiedenen Wegen Freude zu finden. Die einen suchen danach in Wohlstand und Besitz, die anderen in Ruhm und Ehre, wieder andere in weltlichen Beziehungen. Viele gehen weltlichen Vergnügungen nach, wie ins Kino gehen, Musik hören, kulturelle Veranstaltungen besuchen, fernsehen, sich sinnlichen Vergnügen hingeben. Andere freuen sich am Sport, aktiv oder als Zuschauer. Es gibt auch welche, die Anregung durch Drogen und Alkohol suchen.

S. 041

0133 Wenn wir all diese Geschäfte analysieren, sehen wir, daß sie nicht das Glück bringen, das sie versprochen haben. Wir können in ihnen eine Zeitlang Glück finden, doch der Verlust eines unserer Besitztümer oder eines Verwandten bringt unsäglichen Schmerz und Leid. Wenn unser Auto beschädigt wird, beklagen wir unser Schicksal. Wenn unser Haus durch einen Brand zerstört wird, haben wir das Gefühl, wir hätten alles Wichtige im Leben verloren. Wenn wir Millionäre sind und plötzlich bankrott gehen, sind wir so entmutigt, daß wir sogar an Selbstmord denken. Wenn wir krank sind und nicht tun können, was wir normalerweise tun, sind wir frustriert und unzufrieden. Wenn wir unsere Arbeit verlieren, werden wir depressiv. Und wenn einer unserer Lieben stirbt, ertrinken wir in Kummer. Das Glück, das wir genossen, während wir unser Geld, unseren Besitz, unsere Vertrauten und Lieben noch hatten, wendet sich durch deren Verlust in tiefes Elend. Zu einem bestimmten Zeitpunkt entdecken wir, daß das Glück in der äußeren Welt eine vorübergehende Täuschung ist. Alles in dieser Welt muß

vergehen. Schließlich müssen wir auch unserem eigenen physischen Ende ins Auge schauen und müssen alles, was uns lieb ist, zurücklassen.

0134 Die dauernde Verfolgung von äußerem Glück ist mit zahlreichen Rückschlägen verbunden. Sogar die Mittel, die wir benutzen, um unsere Ziele zu erreichen, schaffen Qual und Leid. Wenn wir auf irgendein Ziel losschießen, versuchen uns die fünf Spieler Ärger, Lust, Habsucht, Verhaftung und Ego zu blockieren. Diese fünf Leidenschaften spielen ihre Rolle, um uns unsere Freuden mit mannigfachem Kummer zu verderben. Wenn wir z.B. versuchen, ein Ziel zu erreichen, sei es ein Haus zu kaufen, oder an die Spitze unseres Vereins zu gelangen, werden wir durch diese fünf Leidenschaften von verschiedenen Schwierigkeiten geplagt. Wenn jemand sich uns in unserem Bemühen, unser Ziel zu erreichen, in den Weg stellt, überkommt uns Ärger. Wir werden beunruhigt und ärgerlich über jeden, der uns Hindernisse in den Weg legt oder nicht mit uns kooperiert, indem er uns hilft, zu bekommen, was wir wollen. Lust drückt sich als intensiver Wunsch aus, das zu bekommen, was wir wollen. Sie überrascht manchmal sogar unsere Fähigkeit zur Vernunft. Wir werden getrieben, unser Ziel sogar auf Kosten anderer Faktoren zu erreichen. Auch Habsucht weckt in uns einen häßlichen Geist. Wenn wir genug Geld für ein bescheidenes Auto haben, werden wir habsüchtig und wollen einen extravaganteren Kauf tätigen, auch wenn wir es uns nicht leisten können. Wir opfern das Geld, das wir für die Ausbildung unseres Kindes gespart haben, um das Auto zu bezahlen. Um für unsere habsüchtigen Wünsche bezahlen zu können, sind wir vom Wunsch nach Geld so besessen, daß manche sogar zu unehrenhaften Mitteln greifen, um Geld zu bekommen. Als nächstes werden wir verhaftet. Wir geben dem gewünschten Objekt die oberste Priorität. Wenn es ein Besitz ist, setzen wir all unsere Aufmerksamkeit ein, Geld für ihn auszugeben, sogar auf Kosten anderer Bedürfnisse im Leben. Wenn wir an einem Möbelstück hängen, werden wir zu Schwärmern und sind sogar bereit, wenn unser kleines Kind diesem einen Kratzer zufügt, die zarten Gefühle des Kleinen zu verletzen, nur um die Schönheit des leb- und gefühllosen Objekts zu schützen. Schließlich betritt das Ego die Szene. Wir werden stolz auf unseren Besitz. Wir prahlen bei allen mit dem, was uns gehört. Wir haben das Gefühl, durch den Kauf eine große Erfüllung erreicht zu haben. Wir sehen auf andere herab und kritisieren die, die bescheidenere Dinge besitzen. Wenn wir unsere Wünsche erfüllt haben, uns z.B. ein Haus, ein Boot, ein Flugzeug oder irgend etwas anderes gekauft haben, sind wir dann wirklich glücklich? Dabei richteten wir möglicherweise die Beziehung zu unserer Familie zugrunde, wurden von Hindernissen gequält, die uns vielleicht in den Weg gekommen sind und haben unsere ethischen Prinzipien geopfert.

S. 042

0135 Auch unsere weltlichen Beziehungen erleiden das gleiche Schicksal. Als junge Erwachsene sehnen wir uns nach einem Gefährten, um ihn zu heiraten. Haben wir uns erst einmal jemanden in den Kopf gesetzt, werden wir auf jeden ärgerlich, der uns im Wege steht, mit dieser Person zusammen sein zu können. Wir bauen uns das Bild einer vollkommenen Beziehung auf, und wir werden sogar auf den Geliebten oder die Geliebte wütend, wenn er oder sie nicht unseren Erwartungen entsprechend lebt. In unserer Beziehung mit unserem Geliebten werden wir auch von Lust und Habsucht geplagt. Dann entwickeln wir einen Anspruch, der so stark sein kann, daß wir besitzergreifend und eifersüchtig werden, wenn der oder die Geliebte uns nicht jeden Augenblick in unserem Leben seine totale Aufmerksamkeit widmet. In einer solchen Beziehung verursacht das Ego Machtkämpfe. Die fünf Leidenschaften enden in Argumenten und Kämpfen, und mit der Zeit kann sich die Beziehung verschlechtern. Diese Probleme finden wir bei allen Beziehungen zwischen zwei Menschen. Was mit Anziehung und tiefer Liebe begann, kann aufgrund von Ärger, Lust, Habsucht,

S. 043

Verhaftung und Ego über die Jahre entarten. So kann das Versprechen des Eheglücks möglicherweise den negativen Kräften der Welt nicht widerstehen.

0136 Haben wir das Objekt unseres Verlangens erhalten, sind wir andauernd auf der Hut, es zu bewahren. Wenn wir das Glück darin suchen, unseren Reichtum zu vermehren, geht das nicht ohne Schwankungen. Die Aktienmärkte gehen hinauf und hinunter. Die Wirtschaft bewegt sich von Inflation zu Rezession und zur Depression. Manchmal erhalten wir eine gute Arbeit, und manchmal sind wir vorübergehend ohne Arbeit oder werden gefeuert. Besitz kann gestohlen oder Opfer von Flammen, Stürmen, Überflutungen oder Vulkanausbrüchen werden. Die Elemente Feuer, Luft, Wasser oder Erde können unsere Besitztümer fordern. Wenn eine solche Katastrophe über uns kommt, leiden wir unter dem Verlust des Objekts, als würde ein Teil von uns zerstört. Wir freuen uns vielleicht an unseren Beziehungen. Doch früher oder später müssen wir ihren unvermeidlichen Verlust durch den Tod erfahren. So bringt uns genau das Objekt oder die Person, das oder die uns das Glück schenken sollte, den Schmerz des Verlusts.

0137 Das ist der Weg der Welt. Wenn wir auf die Realitäten des Lebens schauen, fragen wir uns, ob es überhaupt eine Hoffnung gibt, wirkliches Glück in der Welt zu finden. Und wenn es existiert, wie können wir es finden? S. 044

0138 **Wie man ewiges Glück findet**

0139 Zuerst müssen wir analysieren, was Glück ist. Man kann es als einen Zustand von Freude, Frieden und Liebe definieren. Andere halten es für Abwesenheit von Sorgen, Schmerz oder Leiden. Wenn wir die vielen Wege betrachten, auf denen Menschen versuchen, das Glück zu erreichen, erkennen wir, daß alles im Leben, das uns Freude schenkt, ein potentiell Leiden enthält. Wenn die weltlichen Freuden wegfallen, erdulden wir Schmerz und Qual.

0140 Zu allen Zeiten sagten uns die großen Lehrer, Weisen, Heiligen und Philosophen der Welt, daß es wahres Glück gibt. Doch es liegt nicht in dieser Welt. Es kann nur innen gefunden werden. Wenn wir es außen suchen, werden wir immer enttäuscht sein. Wenn wir in dieser Welt nach Vollkommenheit suchen, werden wir sie nicht finden. Jeder Diamant hat einen Fehler, jede Schönheit einen Makel. Das ist der Grund, weshalb die Menschen, wenn sie das Objekt ihrer Wünsche erhalten, wieder neue Wünsche entwickeln. Wir kaufen etwas oder eine nützliche Kleinigkeit und wollen bald etwas anderes. In vielen Ländern wechseln die Menschen sogar die Ehepartner, einmal, zweimal, dreimal und vielleicht noch öfter. Wir bewegen uns von einer Aktivität zur nächsten und denken, sie würde uns die Erfüllung bringen, nach der wir uns sehnen. Solange wir in die Ränke der falschen Juwelen der äußeren Welt verflochten sind, werden wir uns in diesem Rad der Enttäuschung drehen. Wir haben vergessen, daß der wahre Juwel uns innen erwartet. Wahres Glück liegt nicht außen; wahres Glück liegt innen.

0141 Es gibt nur eine Quelle des Glücks, die beständig ist, die nicht durch Wind, Feuer, Wasser, oder Erde zerstört werden kann. Sie kann uns nicht genommen werden, weder zu unseren Lebzeiten, noch bei unserem Tod. Das einzig beständige Glück ist Gott. S. 045
Manche Mystiker des Ostens nennen Gott «sat-chit-ananda». Diese Worte bedeuten nacheinander übersetzt Wahrheit, Bewußtheit und Glück. Die meisten von uns würden Gott in Wechselwirkung mit ewiger Wahrheit sehen. Wir würden auch denken, daß der göttliche Schöpfer allbewußt, allwissend und allmächtig ist. Im Westen denken wir jedoch selten an ihn als göttliches Glück. Doch die Mystiker aller Religionen, die über ihre Erfahrungen mit Gott berichten, berühren gerade diesen Punkt. Mehr als von ihrer Erfahrung der göttlichen Weisheit sind sie von der transzendentalen Ekstase erfaßt, die

sie erfahren, wenn ihre Seele mit Gott verschmilzt. Im Christentum quellen die Schriften der Heiligen Theresa oder des Heiligen Johannes vom Kreuz über von Verweisen auf das Entzücken und die göttliche Ekstase. Moslemische Mystiker und Sufi-Mystiker drücken in ihrer Dichtung immer wieder das Glück der Vereinigung der Seele mit Gott aus. Die Erfahrung von unauslöschbarem Glück ist nicht nur auf die Heiligen und Mystiker der Vergangenheit beschränkt. Was sie kosteten, können wir auch kosten. Das Geheimnis ist, die Glückseligkeit in uns selbst zu finden.

- 0142 Solange wir das Glück in der Welt suchen, werden wir enttäuscht sein, denn alle Materie unterliegt dem Verfall und der Zerstörung. Nur Gott ist ewig. Alle Schriften sagen, daß Gott in uns ist. Es stellt sich nun die Frage, wie wir Ihn finden können.
- 0143 Heilige und Mystiker waren in der Lage, Gott in sich zu verwirklichen und teilten ihr Wissen mit der Menschheit. Sie beschreiben uns, was Gott ist und wie man mit Ihm in Verbindung kommen kann. Nach ihrer Aussage ist Gott ein Meer von Licht, Liebe und Bewußtheit. Er ist das Alpha und das Omega aller Existenz. Er wurde nie erschaffen, noch kann er zerstört werden. Er ist alles, was ist.
- 0144 Die Seele ist ein Tropfen Seines Wesens. Ihre wahre Natur ist also auch «sat-chit-ananda», «Wahrheit, Bewußtheit und Glück». Jeder von uns ist tatsächlich ein Tropfen dieser glückseligen Bewußtheit. Nur wenn wir uns mit unserem wahren Selbst identifizieren, werden wir zu wandelnden Tropfen des Glücks auf Erden. Auf der Suche nach dem Ozean wandeln wir auf dieser wüsten Erde umher und welken immer mehr dahin. Wir müssen uns vergegenwärtigen, daß in uns ein Reservoir erfrischenden Wassers ist. Wenn wir uns mit unserem wahren Wesen identifizieren können, werden wir in einem erhabenen Zustand des Glücks leben.
- 0145 ***Unwissenheit ist kein Glück***
- 0146 Wie kommt es, daß so viele Menschen unglücklich, deprimiert und elend sind, da doch diese Ekstase in uns ist? Es heißt, Unwissenheit sei Glück. Doch in diesem Fall ist Unwissenheit kein Glück. Die Menschen sind sich nicht darüber bewußt, daß unser wahres Wesen tief innen versteckt ist. Es ist von unserem Gemüt, unserem Körper und der Welt verdeckt.
- 0147 Um den Grund unserer Unwissenheit zu verstehen, können wir uns auf die Lehren erleuchteter Mystiker und Heiliger beziehen, deren Worte in den verschiedenen Schriften erhalten sind. Sie erklären, daß am Anfang der Ozean der Wahrheit, Bewußtheit und Glückseligkeit, den wir Gott nennen, die Schöpfung ins Sein brachte und Teile von sich selbst trennte, die Seelen genannt werden. Diese Seelen wurden ausgeschiedet, um die verschiedenen Regionen der Schöpfung zu bewohnen. Sie hatten Gottes Natur. Wenn sie die physische Welt betreten, nehmen sie Körper und Gemüt an. Da die Seele Geist ist, braucht sie einen physischen Körper und ein physisches Gemüt, in dem sie wirken und mit der physischen Welt in Verbindung treten kann. Der Plan war, daß die Seele die herrschende Kraft innerhalb von Gemüt und Körper sein sollte. Doch leider geschah das Gegenteil. Die Seele identifizierte sich so mit dem Körper und dem Gemüt, daß sie sich selbst vergaß. Das Gemüt ist eine mächtige Kraft und liebt das Vergnügen. Es wird leicht von den Versuchungen der äußeren Welt angezogen. Der Sirenenruf der Welt zieht die Sinne zu schönen Anblicken, süßen Tönen, lieblichen Gerüchen, delikaten Geschmäckern und verführerischen Empfindungen. Die Sinne ziehen die Seele in die äußere Welt, und das Gemüt nimmt die Seele mit sich, um die weltlichen Attraktionen zu genießen. Mit der Zeit schließlich vergißt die Seele, verloren im Spiel der Welt, was ihre eigene Natur ist. Sie ist auf die Welt konzentriert, anstatt auf ihr wahres Wesen, auf Wahrheit, Bewußtheit und Glück.

- 0148 Ein Kind kommt in Reinheit und Unschuld auf die Welt. Schauen wir in seine Augen, finden wir diese voller Liebe und Glück. Ein Kind strahlt so viel Freude aus, daß wir uns in seiner Gegenwart wohl fühlen. Doch von dem Augenblick an, in dem ein Kind geboren ist, wird es mit weltlichen Ablenkungen überschüttet. Das Kind ist von Geburt an von Spielzeug, hängenden Mobiles, Rasseln und Musik umgeben. Es beginnt, die kleine Welt um sich herum zu erkunden. Wächst es heran, wird es entsprechend der Kultur, in der es lebt, erzogen. Seine Schulung ist vorwiegend körperlich und intellektuell. Langsam verliert es den Kontakt mit seiner Reinheit und seinem wahren Wesen. Wie die Erwachsenen wird es in die Welt verstrickt und vergißt sich selbst als Seele. Je mehr wir uns mit Körper und Gemüt identifizieren, um so mehr Zeit verbringen wir mit Dingen, die unsere körperlichen und intellektuellen Bedürfnisse befriedigen.
- 0149 Wachsen wir heran, bringt man uns bei, wie wichtig unsere körperliche und mentale Entwicklung ist. Wir beginnen zu glauben, daß das Glück nur darin liegt, sich auf diesen beiden Gebieten zu entwickeln. Das Leben wird zur Hetzjagd, indem wir versuchen, unsere körperlichen Bedürfnisse nach Nahrung, Kleidung, Schutz und Annehmlichkeiten zu stillen, Hand in Hand mit sinnlichen Freuden, Besitz und Liebe. Wir verbringen die Zeit damit, unseren Intellekt zu entwickeln, indem wir eine gute Erziehung anstreben, die zu einer lohnenden Karriere führt. Wir beschäftigen uns mit Hobbies und Zeitvertreib, die unserem Gemüt Freude bereiten. Auf der Suche nach Glück stillen wir unsere emotionalen Bedürfnisse nach Liebe und Freundschaft durch die Beziehungen zu unseren Familien, Freunden und Geliebten. Wir suchen nach einem Lebensgefährten, heiraten schließlich und gründen eine Familie. Wir können lange in unserem Gedächtnis kramen, um herauszufinden, ob uns jemals jemand lehrte, daß das Glück in uns selbst liegt. Es war die Rolle der spirituellen Adepten, der Heiligen und Mystiker, uns für das Reservoir des glückspendenden Nektars, der in uns sprudelt, zu erwecken.
- 0150 ***Vom inneren Glück trinken***
- 0151 Es ist leicht, dieses Reservoir anzuzapfen. Es ist nur eine Sache der Aufmerksamkeit. Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken, wohin wir wollen. Wir können sie auf unseren Körper richten. Wir können sie auf unser Gemüt lenken. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf unsere Seele konzentrieren. Leider haben wir von Kindheit an gelernt, uns auf Körper und Gemüt zu konzentrieren. Natürlich haben es unsere Sinne leicht, durch Augen und Ohren, durch Nase, Mund und Haut in die Aktivitäten der Welt verwickelt zu werden. Unsere Eltern und Lehrer zeigten uns nie, wie wir uns auf unsere Seele konzentrieren können. Hätten sie das getan, wären wir jetzt darin geübt, die Quelle von Bewußtheit und Glück, die in uns liegt, anzuzapfen.
- 0152 Es ist die Aufgabe der spirituellen Lehrer, uns anzuleiten, die Aufmerksamkeit auf die Seele zu richten. Diesen einfachen Vorgang können wir von einem Adepten lernen, so daß wir das reine Glück unserer wahren Natur erfahren können. Wir nennen diesen Vorgang Konzentration oder Sammlung unserer Aufmerksamkeit im Brennpunkt. Doch die populärste Bezeichnung ist Meditation.
- 0153 Meditation ist einfach. Einer der großen spirituellen Lehrer dieses Jahrhunderts, Sant Kirpal Singh, sagte immer, es ist wie eine Schublade schließen und eine andere öffnen. Während der Zeit der Meditation legen wir nur unsere Gedanken an die Welt und unsere Probleme in eine Schublade und schließen sie. Dann öffnen wir die Schublade der Meditation und konzentrieren uns darauf.
- 0154 Meditation ist die Sammlung der Aufmerksamkeit am Sitz der Seele, der zwischen und hinter den Augenbrauen liegt. Wenn wir für eine Weile damit aufhören können, unsere Aufmerksamkeit auf unsere äußeren Augen und Ohren zu richten und sie am Sitz der

Seele konzentrieren können, zapfen wir die Quelle des Glücks und der Freuden an, die auf uns warten.

- 0155 Sich jeden Tag zwei Stunden am Augenbrennpunkt zu konzentrieren, hilft unserer Aufmerksamkeit, sich vom Körper zurückzuziehen. Gewöhnlich sind unsere Sinnesströme, die uns die Empfindungen dieser physischen Welt vermitteln, im ganzen Körper verteilt. Wenn wir uns auf den Sitz der Seele konzentrieren, beginnen die Sinnesströme, sich von den Gliedmaßen zurückzuziehen; sie ziehen sich von unseren Füßen und Beinen in den Rumpf zurück. Schließlich sind wir ganz im Sitz der Seele konzentriert. Einmal an diesem Punkt angelangt, öffnet sich für uns eine Schau göttlichen Lichts und himmlischen Klangs. Wir sind Zeugen des Lichts und des Tons, die von Gott in der Dämmerung der Schöpfung ausgingen. Wie Strom fließt dieser Fluß von Gott aus durch alle Regionen. Er kehrt auch zu Ihm zurück, und wenn unsere Seele mit diesem Fluß in Verbindung kommt, kann sie auf ihm zurück zur Quelle reisen.
- 0156 Die Reise beginnt am dritten Auge. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit dort sammeln, beginnt die Seele ihre Reise zur letztendlichen Quelle des Glücks. Das ist Meditation.
- 0157 Gott und die Seele sind ewig. Sie sind allbewußt, reine Glückseligkeit und in einem fortwährenden Zustand des Glücks. Wenn wir in diesem Stadium sind, zerstreut sich alles Wünschen und Begehren nach den Dingen dieser Welt. Unsere weltlichen Wünsche werden zu reinen Lappalien, wenn wir die unerwartete Freude innen plötzlich erleben. Irgendwann erleben wir alle eine große Euphorie, zum Beispiel wenn unser Team ein Fußballspiel gewinnt, oder wenn wir eine lang erwartete Gehaltserhöhung bekommen oder sich sonst einer unserer Träume erfüllt. In diesem Augenblick sind wir so in die Freude vertieft, daß alle anderen Probleme auf einmal wie Kleinigkeiten erscheinen. Wir schieben diese ehemaligen Schwierigkeiten beiseite, weil wir nicht von unserem Augenblick der Herrlichkeit und des Glücks abgelenkt werden wollen. Das ist nur ein kleines Beispiel, um zu zeigen, wie die Berührung mit dem Glück uns in permanenter Glückseligkeit halten kann, so daß die Probleme der Welt verblassen.
- 0158 Wer lernt zu meditieren, kann seine Aufmerksamkeit auf die Quelle des Glücks ausrichten, selbst inmitten von Sorgen. Es stimmt, man macht die äußeren Schmerzen und Sorgen des Lebens noch durch, doch es berührt einen nicht. Man trinkt von der inneren Berausung, die den Schmerz lindert und die Aufmerksamkeit von den Leiden nimmt.
- 0159 Es liegt nichts Magisches in der Meditation. Sie ist etwas was jeder, vom Kind bis zum alten Menschen, lernen kann. Hätten wir in unserer Jugend gelernt, die Aufmerksamkeit innen zu sammeln, wäre es uns zur Gewohnheit geworden. Wir wären in der Lage, es willentlich jederzeit zu tun. Doch es ist niemals zu spät, diese Praxis zu erlernen. Indem wir lernen zu meditieren, können wir die Kunst vervollkommen, unsere Aufmerksamkeit auf die Quelle des Glücks in uns zu lenken. Dann können wir, wann immer wir wollen, vom ewigen Meer des Glücks in uns trinken. Äußere Quellen von Vergnügen mögen uns genommen sein, doch wir haben Zugang zum ewigen Glück, das wir in uns tragen.
- 0160 Indem wir lernen zu meditieren und die inneren Freuden zu genießen, sind wir vor den Leiden und Sorgen des Lebens geschützt. Wir sind uns bewußt, daß die Welt nur ein vorübergehendes Schauspiel ist. Die Ekstase, die wir innen erfahren, erfüllt uns mit Glück, und wir können unsere Probleme überwinden.
- 0161 Wenn wir meditieren und in Verbindung mit der Quelle aller Liebe in uns kommen, geben wir das an andere weiter. Wir sind dann immer in Einklang mit dem inneren Glück und werden es auf alle ausstrahlen, die mit uns in Verbindung kommen. Dann können wir überall, wo wir sind, Freude verbreiten.

0162 Die Heiligen und Mystiker kamen, um mit der Menschheit den Frieden und das Glück zu teilen, das sie fanden. Sie kommen, um uns die Quelle des Friedens und des Glücks innen zu zeigen, so daß die Mühen des Lebens uns nicht länger berühren können. Das geschieht, wenn sie uns in die inneren Gebiete bringen, die uns mehr Glück und Ruhe geben können, als wir uns je erträumen könnten. Es ist meine Hoffnung und mein Gebet, daß jeder von euch die innere Freude und die innere Glückseligkeit erreicht, die euer Geburtsrecht von Gott sind.

S. 051

0163 **Übung**

0164 Trage in einer Spalte alles im Leben ein, von dem du glaubst, daß es dir Glück bringt. In eine zweite Spalte trage alles ein, das geschehen ist oder geschehen könnte, was dieses Glück vergänglich machen könnte.

0165 Versuche irgendeinen Bereich im weltlichen Leben zu finden, der dauerhaftes Glück bringt.

0166 Bedenke schließlich, wie die Quelle allen Glücks tief aus dir heraus kommt. Meditiere, um das innere Glück in dir zu erfahren.

0167 **6. Der selige Garten des Friedens**

S. 052

0168 **Der Garten der Glückseligkeit**

0169 Während meiner Reisen habe ich viele große Städte besucht mit Beton- und Stahlbauten, gepflasterten Straßen und Fußwegen und den lauten Geräuschen laufender Maschinen. Und doch sehe ich, daß sich die Menschen mitten in der Betriebsamkeit und mitten im Lärm oft winzige Gärten als Zufluchtsstätten bauen, um ein wenig Heiterkeit und Schönheit zu erleben. In Deutschland gibt es viele Wohnungen mit Blumenkästen voll farbiger Blumen. In New York staune ich beim Anblick parkähnlicher Gärten, die auf den Dächern der Wolkenkratzer und auf Terrassen wachsen. Der Wunsch, die mechanistische Welt mit einem Hauch Natur zu verschönern, ist symbolisch für unsere Suche nach Frieden in unserer vom Wettbewerb zerrissenen Welt.

0170 Trotz unserer technologischen und wissenschaftlichen Fortschritte steht die Welt in Flammen. Täglich hören wir Berichte voller Leid und Unmenschlichkeit. Es ist kaum jemand zu finden, der nicht von Schmerz, Angst, von Trauer und Verzweiflung betroffen ist.

0171 Manchmal, wenn wir auf einen leuchtenden See hinausblicken, auf die unzähligen Sterne des Himmels schauen oder die Pastellfarben des Himmels in der Dämmerung beobachten, mögen wir uns wundern, wie Gott, der eine so schöne Welt erschaffen hat, das ungeheure Leid seiner Geschöpfe ertragen kann. Die Mystiker aller Zeiten betonten, daß der Mensch für einen hohen und edlen Zweck erschaffen wurde. Die Grausamkeiten, die wir in dieser Welt sehen, sind nicht Ausdruck seiner wahren Natur.

0172 Der große spirituelle Lehrer und mystische Dichter Sant Darshan Singh beschrieb dies in einem seiner Verse:

0173 *Gottes heiliges Land ward von der Last des Elends getreten.
Das Leben ist kein Dolch, getränkt vom Blut des Hasses.
Es ist ein Zweig mit Blüten von Liebe und Erbarmen.*

S. 053

0174 Zuzeiten ähnelt die Welt mehr einem Gefängnis, aus dem es kein Entkommen gibt. Doch Gott hat uns nicht verlassen. Er hat uns einen Schlüssel zu einem geheimen

Garten des Friedens und der Freude gegeben. Wir können diesen Garten betreten, wann wir wollen. Wir müssen uns nur innerlich an ihn wenden, uns den Weg zu zeigen.

0175 Ich möchte gerne erörtern, wie wir in diesem Leben Glück und Erfüllung erreichen können, indem wir lernen, den Garten des Friedens im Innern zu betreten.

0176 Kabir, der große indische Mystiker sagte:

0177 *Du mußt nicht in den Blumengarten gehen; in deinem Körper ist ein Garten. Nimm den Sitz auf dem tausendblättrigen Lotus ein, und schau in die unermessliche Schönheit.*

0178 Die Mystiker aller Zeiten beschrieben Welten ungeahnter Schönheit. Flüsse aus Licht entspringen ihnen. Tausende von Sonnen und Monden schmücken die inneren Regionen. Himmlische Musik spielt bezaubernde Melodien. Jedes Atom birst vor Liebe und Freude. Und in uns ist der Eine, der Schöpfer von allem, der Herr selbst.

0179 **Wie man den Garten betritt**

0180 Wie kann man diesen inneren Ort ewiger Freude betreten? Wie Kabir in seinen Versen sagt, müssen wir den Eingang zu diesem Garten des Friedens entdecken und dann unseren Sitz auf dem tausendblättrigen Lotus einnehmen.

0181 Alle Heiligen und Mystiker, die den inneren Garten betreten haben, sagen uns, daß der Weg nach innen durch Meditation oder Konzentration geht. Meditation ist die Kunst, die Aufmerksamkeit von der äußeren Welt weg und zur inneren Welt hin zu wenden. S. 054

0182 Gegenwärtig geht unsere Aufmerksamkeit nach außen durch die verschiedenen Sinne. Wir haben den Gesichtssinn, den Hörsinn, den Geruchssinn, den Geschmackssinn und den Tastsinn. Leider glauben wir, daß die physische Welt die einzige existierende Wirklichkeit ist. Doch wie begrenzt ist unser Blick! Unsere Augen sehen nur Licht einer bestimmten Wellenlänge. Unsere Ohren hören nur Klangschwingungen einer bestimmten Frequenz. Erst nachdem noch komplexere Geräte entwickelt wurden, erkannten wir, daß es Licht- und Tonschwingungen jenseits der menschlichen Reichweite von Sehen und Hören gibt. Heute zeigt uns die Wissenschaft, daß sogar das, was wir sehen und hören, nicht so ist, wie es erscheint. Feste Materie wie Kommoden, Stühle und Wände enthüllen sich als nicht wirklich fest, wenn sie durch sehr starke Mikroskope gesehen und von wissenschaftlichen Instrumenten analysiert werden. Die Materie setzt sich aus subatomaren Teilchen zusammen, tanzenden Energiepaketen, die durch den Raum wirbeln. Unsere Sinne sind nicht in der Lage, die Realität des physischen Raums wahrzunehmen, um wieviel weniger dann die Gebiete jenseits der physischen Welt!

0183 Die Schriften beziehen sich auf Augen und Ohren, die die inneren Reiche bezeugen können. In der Bibel heißt es: «Wenn dein Auge einfältig ist, wird dein ganzer Leib licht sein.» Die großen Mystiker, Heiligen, Propheten und Meister hatten ihr inneres Auge und ihr inneres Ohr geöffnet. Sie sahen nicht nur ins jenseits, sie reisten dorthin. Sie reisten durch höhere spirituelle Ebenen und hatten schließlich Gotterkenntnis. Heute verehren die Menschen aller Religionen diese großen Seelen. Der beste Weg, die Ideale zu ehren, für die sie lebten, ist, ihre Lehren in die Praxis umzusetzen. Sie lehrten ihre Schüler eine praktische Methode, nämlich nach innen zu gehen. Doch nachdem die Heiligen und Mystiker die Welt verlassen hatten, wurden die inneren Techniken der Übungen vergessen und nur die äußeren Schriften, Riten und Rituale blieben. Wenn wir den inneren Garten des Friedens finden wollen, müssen wir jemanden finden, der uns helfen kann, das Tor zu öffnen und innen einzutreten. Wir brauchen die Hilfe eines S. 055

kompetenten spirituellen Lehrers oder Adepten, der uns lehren kann, wie man die Aufmerksamkeit von der äußeren Welt zur inneren Welt zurückzieht.

0184 **Tausendblättriger Lotus**

0185 So wie wir das Tor der Sinne haben, das in die äußere Welt führt, gibt es ein Tor, das nach innen führt. Wenn wir dieses Tor betreten, erreichen wir den tausendblättrigen Lotus, auf den sich Kabir in seinen Versen bezieht. Es symbolisiert die erste Stufe der inneren Reise, die Region des tausendblättrigen Lotus oder Sahansdal Kanwal in der astralen Ebene. Das ist der erste Ort, den die Seele besucht, wenn sie sich über das Körperbewußtsein erhebt. Er wird durch den Vorgang der Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton erreicht. Dieses göttliche Licht und dieser göttliche Ton erwarten uns am Sitz der Seele, zwischen und hinter den beiden Augenbrauen. Wenn wir dort unsere Aufmerksamkeit sammeln, unseren Sitz am Augenbrennpunkt einnehmen, können wir unsere spirituelle Reise beginnen. Die Schriften und die Mystiker nennen diesen Punkt das dritte oder das Einzelauge, *ajna chakra* oder *tisra til*. An diesem Punkt können wir das Licht Gottes sehen und die himmlischen Harmonien aller Harmonien hören, die im Innern widerhallen. Indem wir unsere Aufmerksamkeit an diesem höchsten Sitz der Seele im Körper konzentrieren, beginnen wir, das innere Licht zu sehen und die innere himmlische Musik zu hören.

0186 Wenn wir uns an den Augenbrennpunkt zurückgezogen haben, beginnen wir das Licht Gottes zu sehen. Die Erfahrung des inneren Lichts ist im Anfangsstadium vielleicht nicht so groß, doch wenn man fortschreitet und höher steigt, wird das Licht immer strahlender. Dann werden wir inwendig immer mehr in Anspruch genommen. Wir gehen durch die inneren Sterne, den Mond und die Sonne' bis wir uns über das Körperbewußtsein erheben und die inneren spirituellen Gebiete betreten. Wir betreten Reiche, die man nicht beschreiben kann. Wir erfahren große Ekstase und Seligkeit, wenn wir die höheren Ebenen durchqueren. Wir überqueren die astrale, die kausale und suprakausale Ebene, bis wir unser letztes Ziel, die Vereinigung mit Gott, erreichen.

S. 056

0187 Die zweite Meditationsübung ist, dem inneren Tonstrom zu lauschen. Während wir die Aufmerksamkeit am Augenbrennpunkt halten, hören wir auf den inneren Ton. Der Ton wird schließlich lauter und lauter und beginnt, den Geist nach oben zu ziehen. Der mystische Ton, der unaufhörlich in uns widerhallt, hebt unsere Seele über das Körperbewußtsein. Von Stufe zu Stufe wird die himmlische Musik entzückender. Wenn die Seele diese göttliche Melodie hört, wird sie magnetisch davon angezogen und steigt auf. Wir reisen auf diesem Ton immer höher zu Welten von unvorstellbarer Glückseligkeit.

0188 Die der Seele angeborene Eigenschaft ist Liebe und Ekstase. Gott ist Liebe, und die Seele ist ein Funken dieser Liebe. Wir wissen, daß Liebende glücklich sind, wenn sie vereint sind. Ähnlich ist die Seele wirklich glücklich, wenn sie mit Gott vereint ist. Sie ist ein bewußtes Wesen und kann bleibendes Glück nur von Bewußtem gewinnen. Um dies zu erfahren, muß sie nach innen gehen und die Quelle allen Bewußtseins finden: Gott.

0189 **Ekstase der Liebe**

0190 Sogar noch berausender als die Schönheit der inneren Gebiete ist die alles durchdringende Atmosphäre der Liebe. Die inneren Regionen tanzen in der Ekstase der Liebe. Das Erschauern und das Glück, das wir erfahren, wenn wir in Gesellschaft unseres irdischen Geliebten sind, ist nur ein Bruchteil der Ekstase, die wir erfahren, wenn wir mit unserem ewigen Geliebten zusammen sind.

- 0191 Eine der großen weiblichen Heiligen war Rabia Basri. Sie lebte im achten Jahrhundert in Arabien. Sie war Gott sehr ergeben und verbrachte einen großen Teil ihrer Zeit in Meditation versunken. Eines Tages kamen einige ihrer Gefährtinnen, um sie in ihrer bescheidenen Wohnung zu besuchen. Der Frühling war gekommen und mit ihm blühten die duftenden Blumen. Sie riefen ihr zu, sie möge kommen und mit ihnen einen Tag in der Schönheit der Natur verbringen. Sie erzählten ihr von der sanften Brise, die wehte, und den süßen Klängen der zwitschernden Vögel. Als Rabia sich weigerte, drängten sie sie wieder, mit nach draußen zu kommen. Sie sagte ihnen, daß sie lieber drinnen bliebe und meditiere. Als sie sie weiter anflehten, die Lieblichkeit des Frühlings zu genießen, sagte sie ihnen schließlich: «Warum muß ich die äußeren Gärten sehen? In meinen Meditationen genieße ich die Schönheit der inneren Gärten, in denen ich in der Liebe meines ewigen Geliebten verloren bin. Die Glückseligkeit und die Ekstase innen ist viel größer als das Glück, das man in den äußeren Gärten genießt.»
- 0192 Viele Mystiker haben die Freude ausgedrückt, den inneren Garten zu betreten und die Vereinigung mit dem geliebten Herrn zu erlangen. Weil die Erfahrung nicht mit Worten zu beschreiben ist, müssen sie Zuflucht zu Analogien, Allegorien und Symbolen nehmen. Diese Bilder geben uns nur eine Ahnung von der Wirklichkeit, die auf uns wartet. Mystiker aus der Tradition der Hindus, der Sikhs, des Christentums, des Judentums und der Sufis sprachen wiederholt von der göttlichen Vereinigung der Liebenden mit dem Geliebten. Ihren Beschreibungen zu lauschen füllt uns mit Leidenschaft und Sehnsucht, die herrlichen inneren Gärten zu betreten und unserem ewigen Geliebten zu begegnen.
- 0193 Meister Eckhart, der deutsche Mystiker, sagte: «O Wunder der Wunder, wenn ich an die Vereinigung denke, die die Seele mit Gott hat! Der Frühling der göttlichen Liebe fließt aus der Seele und zieht sie aus sich selbst heraus in ihren primären Ursprung, der Gott allein ist.»
- 0194 Die Heilige Theresa von Avila, eine spanische Heilige, sagte: «Es ist, als verließ die Seele den Körper.»
- 0195 So groß ist die innere Glückseligkeit, daß wir sogar dann noch von der Ekstase der göttlichen Vereinigung durchdrungen sind, wenn wir uns in der äußeren Welt betätigen und unsere Pflichten erfüllen. Ein Ausdruck im Punjab beschreibt das treffend: «Unsere Hände bei der Arbeit, doch unser Herz bei unserem Geliebten.»
- 0196 **Die Samen der Liebe ausstreuen**
- 0197 Einige fragen sich, ob wohl die Lebenshaltung von Aussteigern die richtige sei, wenn man den inneren Garten des Friedens betreten will. Doch Mystik ist nicht lebensverneinend. Die Haltung eines Aussteigers nannte Sant Darshan Singh «negative Mystik». Doch den Weg der Heiligen und Mystiker nannte er «positive Mystik». Wir sind auf der inneren Reise und bleiben gleichzeitig in der Gesellschaft, in der wir geboren wurden. Wir erfüllen weiterhin unsere Verpflichtungen der Familie, der Arbeit, der Gemeinde und der Gesellschaft gegenüber. Doch wir widmen der Meditation Tag für Tag Zeit, um die glückseligen Gärten innen zu betreten. Wenn wir innen und mit Gott in Verbindung sind, bringen wir den Duft des Gartens der göttlichen Liebe mit uns zurück. Alle, die mit uns in Verbindung kommen, genießen die Innigkeit und die Liebe, die von uns ausstrahlt. Die Menschen fragen uns, wie sie diese Liebe ebenfalls erfahren können. So verbreiten sich die Samen aus dem Garten der Liebe und Glückseligkeit nach und nach weit und breit, bis die Liebe in jedem Herzen blüht.

- 0198 Der Schlüssel zu diesem Garten ist jedermann zugänglich, unabhängig davon, welcher Nationalität, Farbe oder Religion er angehört. Und jedermann kann in der Meditation diesen Garten frei genießen.
- 0199 Es gibt eine lehrreiche Geschichte von einem König, der ein großes Schloß hatte. In diesem Schloß befanden sich die wunderbarsten Gärten und Springbrunnen im ganzen Land. Er quoll über von den schönsten und farbigsten Blumen, von wunderbar geschnittenem Rasen, und Spazierwege führten an Bächen und Wasserkaskaden vorbei. Der Garten war im ganzen Königreich bekannt, doch nur wenige hatten ihn selbst gesehen. Der König lud nur einige wenige seiner engen Freunde ein, den Garten zu besuchen. Sie fanden es dort so bezaubernd, daß sie ihn nie mehr verlassen wollten. Viele sehnten sich nach einem Blick auf des Königs Privatgarten. Doch wenn einer das Glück hatte, eingelassen zu werden, so kam er niemals wieder heraus und entschloß sich, innerhalb der Mauern des Schlosses zu leben. Eines Tages hatte ein junger Mann aus dem Königreich das Glück, vom König eingeladen zu werden, diesen Garten zu besuchen. Aufgeregt trat er durch das Tor zum Königreich ein, doch er merkte sich den Eingang genau. Einmal drinnen, war er von dem schönen Anblick, den herrlichen Tönen und Düften, die all seine Sinne gefangen nahmen, entzückt. Er verbrachte Tag um Tag damit, den großen Garten zu erkunden, und wie die anderen wollte auch er ihn niemals mehr verlassen. Doch er dachte an seine Freunde daheim und wünschte sich, diese herrliche Erfahrung mit ihnen zu teilen. Er erinnerte sich daran, wie er in den Garten gekommen war und kehrte zu diesem Punkt zurück. Er fand jedoch den Ausgang des Gartens versperrt und suchte nach einer anderen Öffnung. Schließlich erklimmte er einen der Türme und fand so einen Weg nach draußen. Er knüpfte eine Strickleiter und warf sie in der Einfahrt über die Mauer. Dann kletterte er diese Leiter hinunter und verließ den Palast des Königs. Er ging nach Hause, um all seinen Freunden zu erzählen, daß er den Garten des Königs gesehen und einen Weg gefunden habe, wie auch sie ihn besuchen könnten. Einen nach dem anderen brachte er all seine Freunde zum Palast und half ihnen, über die Leiter nach innen zu klettern. Jeder, den er dorthin brachte, war entzückt, als er die Schönheit des königlichen Gartens sah. Auf diese Weise öffnete er den Weg für alle, die den Garten besuchen wollten. Er war nicht zufrieden damit, die Glückseligkeit des Gartens selbst zu genießen. Er wollte diese grenzenlose Ekstase mit jedermann teilen.
- 0200 Heilige, Mystiker und erleuchtete Seelen sind wie dieser großmütige Mann. Wenn sie den Garten der Glückseligkeit, den Garten des Herrn im Innern, betreten haben, sind sie nicht damit zufrieden, dieses Glück alleine zu genießen. Sie möchten, daß die ganze Menschheit den gleichen Segen genießt. Sie widmen ihr Leben der Aufgabe, andere in den geheimen Garten Gottes zu bringen. Es ist ihr Ziel, diese Freude jeder Seele in der Schöpfung zugänglich zu machen.
- 0201 Wenn wir den Garten der Glückseligkeit betreten, werden wir sehen, daß uns Gott dort erwartet. Er wird uns mit Glück erfüllen und unser Wesen durchdringen. Wir erkennen dann, daß er in jedem Augenblick mit uns ist. Er umarmt unser Herz. Sein Duft fließt durch jede unserer Poren. Er ist im Hauch eines jeden Atemzugs, den wir nehmen. Seine Musik entzückt unsere Seelen.
- 0202 Maulana Rumi beschrieb diese Erfahrung folgendermaßen:
- 0203 *Deine liebe Seele verband sich mit meiner Seele, wie sich Wasser mit Wein mischt,
Wer kann Wein und Wasser trennen, oder mich und dich, wenn wir vereint sind.
Deine Liebe durchdringt mich durch und durch.*

S. 059

S. 060

- 0204 Gott sehnt sich sogar noch mehr danach, sich mit uns zu vereinen, als wir uns danach sehnen, mit Ihm eins zu werden. Es liegt an uns, Ihm unsere Herzen zuzuwenden. Wenn unsere täglichen Verantwortungen und Pflichten erledigt sind und die Welt schläft, dann sollten wir zu unserem ewigen Geliebten eilen. Geht nach innen, öffnet das Tor zum inneren Garten der Glückseligkeit und des Friedens und begegnet ihm.
- 0205 Ein französisches Sprichwort sagt: «Wenn ein Mensch keinen Frieden in sich findet, ist es sinnlos, ihn irgendwo zu suchen.» Die heilige Katharina von Genua, eine italienische Heilige und Mystikerin, sagte: «Wer Gott nicht begegnet, findet keinen Frieden.»
- 0206 Unser ewiger Geliebter wartet innen auf uns. Eilt zu ihm und umarmt ihn. Nicht nur wir werden Frieden finden, sondern die ganze Welt wird zum Garten der Glückseligkeit.

0207 **Übung**

S. 061

- 0208 Meditiere, wie es die Anweisungen in Kapitel 4 erklären. Beobachte den Frieden in dir. Immer wenn du von äußerem Streß oder Störungen beunruhigt bist, schließe die Augen für einige Minuten und versuche zu meditieren, um in deinen eigenen Garten des Friedens zu gelangen. Schreibe alle Veränderungen auf, die du, bezogen auf die äußeren Störungen, nach der Meditation fühlst. Notiere, ob die Meditation die Störungen vermehrte oder verschwinden ließ.

0209 **7. Streß durch Meditation verringern**

S. 062

- 0210 Ein Mann ging einmal eine Straße entlang und traf auf einen jungen Mann, der mit einer langen Metallspule kämpfte. Er fragte ihn, was er täte und erhielt zur Antwort, er versuche, die Spule abzuwickeln, um den Draht zu begradigen. Als er fragte, warum dies denn so mühsam sei, erklärte ihm der andere, daß jedesmal, wenn er eine Krümmung glätte, eine neue entstehe. Dies ähnelt der schlimmen Lage in unserem Leben. Unsere tägliche Existenz ist voller Probleme. Lösen wir ein Problem, taucht das nächste auf. Wir kämpfen vielleicht mit den Finanzen und suchen nach einer Lösung. Schließlich kommt der Tag, an dem wir eine Gehaltserhöhung bekommen. Da entdecken wir, daß unser Auto kaputt ist, und wir brauchen das zusätzliche Geld für die Reparatur oder für ein neues Auto. Haben wir dieses Problem gelöst, wird vielleicht jemand in unserer Familie krank. Gleichzeitig finden wir vielleicht heraus, daß wir ein Problem in der Beziehung zu einem unserer Mitarbeiter haben. Während wir dieses in Ordnung bringen, beginnt plötzlich unser Dach zu lecken und muß repariert werden. Nach einiger Zeit fragen wir uns, ob es im Leben jemals eine Zeit geben wird, in der wir frei von Problemen sind. Vielleicht denken wir, wir allein hätten Pech. Doch wenn wir andere fragen, stellen wir fest, daß jeder seine Schwierigkeiten hat. Es scheint, als nähmen die Probleme kein Ende.

0211 **Der Streß des modernen Lebens**

- 0212 Es ist kein Wunder, daß die Menschen gewaltigem Streß und großer Spannung ausgesetzt sind. Der Druck des Lebens ist so stark, daß er uns physisch und mental zusetzt. Die Menschen leiden an Angst, Furcht, Depressionen und Phobien. Die Praxen von Psychiatern, Psychologen und Therapeuten sind voller Menschen, die den Lebenskampf nicht bewältigen. Sie sind nicht in der Lage, mit ihren Problemen umzugehen. Sie leben in Furcht vor wirtschaftlichem Unglück. Sie versuchen, zerbrochene Ehen und zerbrochene Familien zu kitten. Andere fürchten die Einsamkeit, wenn man einen geliebten Menschen verliert. Und einige sind so enttäuscht vom Leben, daß sie für die Zukunft keine Hoffnung sehen.

S. 063

0213 Streß und Spannung beeinflussen nicht nur unser Gemüt. Unser mentaler Zustand kann streßbedingte Krankheiten verursachen. Untersuchungen zeigen, daß bei Ärger und emotionaler Erregung in unserem Körper Hormone ausgeschüttet werden, die uns auf «Kampf oder Flucht» vorbereiten. Da die Normen in unserer Gesellschaft verlangen, daß wir Probleme kühl und rational behandeln, neigen wir dazu, nicht zu «kämpfen oder zu fliehen». Wir stellen uns der Situation und behalten unsere Gefühle für uns. Das Ergebnis ist, daß die Hormone auf unseren Körper wirken und streßbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Atemprobleme, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Hautausschläge und ähnliche Probleme verursachen. Die Lösung besteht nicht notwendigerweise darin, daß wir unseren Ärger in Form von Kampf oder Flucht herauslassen, denn diese Reaktionen können weitere Probleme in unseren Beziehungen verursachen. Wir müssen einen brauchbaren Weg finden, um die mentalen, emotionalen und physischen Auswirkungen von Streß zu verhindern, die uns krank machen.

0214 ***Meditation - ein Mittel gegen Streß***

0215 In den letzten Jahren wenden sich die Menschen der Meditation zu als Hilfsmittel gegen die emotionalen und mentalen Anspannungen im Leben. Die Meditation bietet viele Vorteile für unser physisches und mentales Wohlbefinden. Sie ist sicher, effektiv und kostet nichts. Wenn wir einmal lernen, wie man meditiert, steht uns ein Heilmittel zur Verfügung, das wir jederzeit anwenden können.

0216 Die Meditation hilft uns in zweierlei Hinsicht. Zuerst verhilft sie uns zu körperlicher Entspannung, und zweitens gelangen wir in einen Zustand, in dem wir ganz in einer erfreulichen und glücklichmachenden Erfahrung aufgehen, wodurch uns die Probleme der äußeren Welt nicht berühren.

S. 064

0217 Wie meditiert man nun? In der Meditation wählen wir eine Haltung, in der wir entspannt und ruhig verbleiben können. Das Einstimmen auf die Meditation hilft uns, unsere Aufmerksamkeit an einem Punkt zwischen und hinter den beiden Augenbrauen zu konzentrieren. Dieser Punkt ist als Einzelaug oder zehntes Tor bekannt. So ziehen wir unsere Aufmerksamkeit vom Körper zurück. Der Körper entspannt sich dann so, wie wenn man schlafen würde.

0218 Untersuchungen über Meditation zeigen, daß die Gehirnwellen eine Frequenz von 4-10 Hertz haben. In dieser Phase hat man das Gefühl von Frieden und völliger Entspannung. Diese Entspannung bezieht sich jedoch nur auf die Ebene unserer Gefühle und Gedanken und den Körper. Durch Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton haben wir noch eine weitere Möglichkeit. Diese Art von Meditation bringt uns mit dem Licht- und Tonstrom in Verbindung, einer strahlenden Energie, die aus Bereichen jenseits dieser physischen Welt kommt. Es ist ein mächtiger Strom von göttlicher Liebe, Bewußtheit und Seligkeit, eine rein spirituelle Erfahrung, die nicht gemessen werden kann. Jener Strom ist in jedem Menschen und man kann mit ihm am dritten oder Einzelaug in Verbindung kommen. Er bringt uns sehr viel mehr als nur physische Entspannung. Er taucht uns in eine Berausung, die stärker ist und länger anhält als jede äußere Berausung in dieser Welt. Unser ganzes Wesen, unser Körper, unser Gemüt und unsere Seele, erfährt eine Flut von Ekstase, die alles in uns durchdringt.

0219 Diese Erfahrung kommt aus unserem innersten Selbst, unserer Seele, die so mit ihrem eigenen Wesen, das in Form von Licht und Ton von Gott ausgeht, in Verbindung kommt. Vergleichen wir die großen Schriften und mystischen Bücher dieser Welt, so finden wir die gemeinsame Aussage, daß die schöpferische Kraft, die alle Universen, und alle Lebensformen ins Sein brachte, sich selbst als Licht- und Tonstrom offenbarte.

S. 065

Dieser Strom, der aus dem schöpferischen Ursprung stammt, war die Kraft, die alles erschuf. Unsere Seele ist ein Tropfen dieses Wesens. Es heißt, daß diese schöpferische Kraft, der Strom, der aus ihr fließt, und unsere Seele All-Liebe, All-Bewußtheit und All-Seligkeit sind. In unserem täglichen Leben sind wir uns nur unseres Körpers und unseres Gemüts bewußt. Wir vergessen unsere wahre Natur, die Seele. Wenn in der Meditation Körper und Gemüt ruhig sind, werden wir uns unserer Natur als Seele bewußt. Wenn sich die Seele zurückzieht und im dritten Auge sammelt, befindet sie sich am Verbindungspunkt zum inneren Licht und Ton. Trifft die Seele den Strom, wird sie von ihm angezogen. Sie ist wie ein Wassertropfen, der auf der Oberfläche eines Tisches ruht. Läßt man einen Wasserstrahl darüber fließen, verbindet sich der Tropfen mit dem Strahl und geht in ihm auf. Wenn unsere Seele sich an dem Punkt sammelt, an dem der Strom beginnt, am dritten Auge, wird sie in ähnlicher Weise angezogen, um mit dem Strom zu verschmelzen. Dann beginnen wir, auf diesem Strom zu reisen. Unsere Seele erhebt sich über das Körperbewußtsein und freut sich an der Reise in die höheren Regionen.

0220 Diese innere Reise wurde von Mystikern und Heiligen durch die Jahrtausende hindurch beschrieben. Sogar heute hören wir von Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen. Sie liebten ihren Körper zurück und betraten eine Region aus Licht, das sie mit transzendenter Liebe, Wärme und Wissen umhüllte.

0221 In der Meditation können wir diesen Vorgang leicht und natürlich üben. Diese Erfahrung ist so einzigartig, daß sie jede Sensation übertrifft, die die Welt bieten kann. Sie versetzt uns in einen Zustand, in dem wir die Schwierigkeiten dieser Welt vergessen. Unsere Probleme haben nicht mehr die gleiche Wirkung auf uns, weil wir in einem Zustand großer Glückseligkeit sind. Sie verschwinden wie Wellen im Meer. Wir werden hoch über die Sturmwolken erhoben und schweben in sonnigen Himmeln voll strahlendem inneren Licht.

0222 ***Von äußerem Streß befreien***

S. 066

0223 Wenn wir in den Zustand der Körperbewußtheit zurückkehren, bringen wir die anregende Erfahrung unserer Meditationen mit. Wir haben unsere Probleme zwar noch, doch ihre Wirkung auf uns ist kleiner geworden, weil wir in der Glückseligkeit verloren sind, die wir mit uns tragen. Das Leid des Lebens drückt uns nicht mehr, weil wir mit einem Anker, einer Rettungsleine verbunden sind. Wir sind beständig mit der inneren göttlichen Seligkeit verbunden, und mit innerer Unterstützung können wir unseren Problemen mit klarem Verstand begegnen und Lösungen finden. Wir können rationalere Entscheidungen treffen, weil wir das Leben von einem höheren Blickwinkel aus sehen. Der Streß des Lebens verringert sich. Wir sind dann von einem Zustand der Berausung erfüllt, der unser Gemüt beruhigt, und dies wiederum entspannt den Körper. So sinkt die Gefahr, eine streßbedingte Erkrankung zu bekommen.

0224 ***Eine besondere private Zuflucht***

0225 Meditation auf Licht und Ton ist wie eine besondere Zuflucht, ein besonderer Ort, an dem wir Erleichterung von den Problemen des Lebens finden können. Wir können zu jeder Tageszeit meditieren. Wir können unseren Tag beim Erwachen mit Meditation beginnen, um uns in einen Zustand der Ruhe für den Rest des Tages zu versetzen. Wenn wir mit dem Zug oder dem Bus in die Arbeit fahren oder uns jemand in einer Fahrgemeinschaft im Auto mitnimmt, können wir auf dem Weg meditieren. In der Arbeit können wir während der Pause oder in der Mittagszeit meditieren, um uns wieder aufzutanken und um unsere Arbeit ruhig erledigen zu können. Auch wenn wir zu Hause arbeiten, können wir uns Zeit für die Meditation nehmen. Wenn wir außer Haus arbeiten

und nach einem hektischen Tag zurückkehren, können wir die Anspannungen des Tages durch Meditation wieder loswerden. Viele meditieren gerne nachts vor dem Schlafengehen, weil es eine stille, ruhige Zeit ist mit weniger Ablenkung und Störung. Andere beginnen ihren Tag gern mit Meditation, so daß sie eine schützende Hülle der Ruhe umgibt, die ihnen hilft, den Schwierigkeiten des Tages zu begegnen.

S. 067

- 0226 Wenn wir den Streß mindern, haben wir auch eine positive Wirkung auf die Menschen um uns. Sind wir durch die Meditation in einem Zustand der Seligkeit, so gehen wir das Leben ruhiger an und reagieren nicht so stark auf die anderen. Wir können dem, was sie sagen, ruhig und bedacht zuhören. Und so werden wir friedvoller und gewaltloser.
- 0227 In der indischen Überlieferung gibt es eine interessante Geschichte. Einst lebte eine Prinzessin mit Namen Laila, die ständig in Liebe und in Gedanken an ihren irdischen Geliebten Majnu versunken war. Eines Tages ging sie in die Moschee, um zu beten. Sie war so verloren in ihren Gedanken an Majnu, daß sie nicht bemerkte, wie sie auf die Gebetsmatte eines heiligen Mannes trat. Als das geschah, sprang dieser auf und beschimpfte sie wegen dieser gotteslästerlichen Tat. Seine Erregung schreckte sie aus ihrer Träumerei. Er sagte: «Wie konntest du eine solch respektlose Handlung begehen, auf meine Gebetsmatte zu treten, während ich betete?» Sie entschuldigte sich und sagte: «Es tut mir leid, ich war so in Gedanken in meinen irdischen Geliebten versunken, daß ich nicht bemerkte, wohin ich trat.» Doch dann sagte sie noch voller Weisheit: «Ach wundere mich nur, o heiliger Mann, wenn ich so in meinen weltlichen Geliebten verloren sein kann, daß ich nicht einmal bemerke, wohin ich trete, wie kannst du dann sagen, du seiest verloren im Gebet an den göttlichen Geliebten, an Gott, verloren in der Erinnerung an Gott, und doch hast du bemerkt, daß ich auf deine Matte trat? Wärest du wirklich im Gebet verloren, hättest du mich gar nicht bemerkt.»
- 0228 Das beschreibt den Zustand, den wir in der Meditation erreichen. Unsere Probleme sind zwar noch da, doch wir sind so in die innere Glückseligkeit und Berausung versunken, daß wir die Widrigkeiten und Enttäuschungen des Lebens nicht wahrnehmen. Unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen sind durch den Streß und die Anstrengungen des Lebens weder verwirrt noch aus dem Gleichgewicht geraten. Wir können sie ruhig und unbeschwert behandeln.
- 0229 Sant Darshan Singh, einer der großen Heiligen dieser Zeit, drückte das in einem Gedicht so aus:
- 0230 *Lehr' mich des Lebens Kunst, die mich zum Fremden macht für alles Leid der Welt, o Mundschenk.*
- 0231 Durch Meditation können wir die Kunst des Lebens lernen, die uns helfen kann, Streß und Anspannung zu überwinden. Durch Meditation können wir den Weg zu Entspannung und Ruhe entdecken.
- 0232 **Übung**
- 0233 Sei dir der Zeiten bewußt, in denen dein Körper und dein Gemüt Streß erfahren. Beobachte ein paar Tage lang, wie du physisch, emotional und mental auf Streß reagierst.
- 0234 Achte nach ein paar Tagen Beobachtung auf den Augenblick, in dem dich der Streß überkommt. Finde einen Weg, die Augen zu schließen, zu entspannen und zu meditieren. Wenn du in der Arbeit bist, versuche, dich an deinen Arbeitsplatz zurückzuziehen, um ein paar Minuten lang allein und in Ruhe meditieren zu können. Wenn du zu Hause bist, verbringe längere Zeit in Meditation.
- 0235 Beobachte, wie Meditation den Streß verringert. Mach Meditation zu einer Gewohnheit gegen Streß.

S. 068

0236 **8. Meditation und Nah-Tod-Erfahrung**

S. 069

0237 Im letzten Viertel dieses Jahrhunderts wurde ein neues Forschungsgebiet erschlossen, das «Nah-Tod-Erfahrungen» oder NTE genannt wird. Ärzte und Wissenschaftler erforschen dabei die Erfahrungen von Menschen, die klinisch tot waren und durch die Wunder der modernen Medizin wieder ins Leben zurückgebracht wurden. Diese Studien wurden populär, als Dr. Raymond Moody 1976 sein Buch «Leben nach dem Tod» veröffentlichte. In diesem Buch gibt er die Nah-Tod-Erlebnisse von Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen wieder.

0238 **Was ist eine Nah-Tod-Erfahrung?**

0239 1982 zeigte eine Erhebung des Gallup-Instituts für Meinungsforschung, daß bereits acht Millionen Menschen Nah-Tod-Erfahrungen oder NTEs hatten. Eine Analyse ihrer Erfahrungen zeigt, daß diese alle ähnlich sind. Ihre Erfahrungsberichte beschreiben Bereiche, die sie betraten, die von der physischen Welt verschieden sind. Ein typisches NTE beginnt damit, daß jemand einen Unfall hat oder in eine medizinische Notsituation gerät, wobei der Körper den klinischen Tod erleidet. Er findet sich plötzlich über seinem Körper schwebend wieder und sieht den Ärzten und Krankenschwestern zu, wie diese seinen Körper bearbeiten. Kurz danach geht er durch einen Tunnel, aus dem er sich in eine Lichtwelt erhebt. Das Licht ist sehr hell und ungleich allem, was man in der physischen Welt sieht. Obwohl es hell ist, ist es weder heiß noch brennend. Er bemerkt, daß seine Hände auch aus Licht sind. Darin erscheint ein strahlendes göttliches Wesen und umgibt ihn mit einer Liebe, Wärme und Fürsorge, wie er dies niemals zuvor auf der Erde erlebt hatte. Das Licht bringt ihm Frieden und Glückseligkeit.

0240 In manchen Fällen blickt er während dieser Zeit zurück auf sein Leben, und das ganze Leben zieht vor den Augen vorbei. Es ist wie eine dreidimensionale Schau, bei der er selbst Teil der Szene ist. Er fühlt nicht nur die eigenen Gefühle in den verschiedenen Situationen, sondern auch die Gefühle der anderen. Das Lichtwesen hilft ihm, richtig und falsch zu unterscheiden und zu erkennen, wie er es in Zukunft besser machen kann. Anschließend hat er entweder die Wahl, oder es wird ihm gesagt, daß er auf die Erde zurück muß. Die meisten Menschen sagen, sie wollten von dieser Region nicht zurück auf die Welt. Doch da es nicht der rechte Zeitpunkt war, den Körper für immer zu verlassen, waren sie plötzlich wieder im Körper. Sie befanden sich im Krankenzimmer oder an dem Ort, an dem ihr Körper lag. Viele von ihnen konnten beschreiben, wie sie die Operation, die an ihnen vorgenommen wurde, beobachtet haben, oder was die Ärzte oder Krankenschwestern taten und sagten, während sie klinisch tot waren. Für die Menschen der medizinischen Berufe war es schwer zu verstehen, daß Menschen, die bereits für tot erklärt waren, von einem passenden Ort außerhalb ihres Körpers sehen und hören konnten.

S. 070

0241 Die Erfahrung, strahlendes Licht zu sehen an der Grenze der physischen Welt zum Jenseits, mag ungewöhnlich erscheinen. Doch viele von denen, die ihr Leben in Meditation verbringen, erfahren häufig, was jenseits dieser Welt liegt. Vor 1970 hörte man selten von Menschen, die einen Blick hinter die Tür des Todes werfen durften. Manche mögen dies erlebt haben, doch nur wenige berichteten davon. Erst nachdem Dr. Moody seine Forschungen über Menschen mit Nah-Tod-Erlebnissen publiziert hatte, wagten es mehr Menschen, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Während es bei den berichteten Nah-Tod-Erfahrungen viele Variationen gibt, gibt es etwas, was allen gemeinsam ist, und das ist die Erfahrung von innerem Licht.

0242 Einige Menschen haben Nah-Tod-Erfahrungen bei einem Unfall. Andere wiederum erfahren die jenseitigen Welten, bevor sie sterben. Es beruhigt sie zu erkennen, daß es

ein Leben nach dem Tod gibt. Dieses Phänomen wird heutzutage immer intensiver erforscht. Die Erfahrungen außerhalb des Körpers mögen vielleicht für die Welt der Wissenschaften neu sein, aber wir können bereits Hinweise auf diese Erfahrungen in den Schriften und Leben der großen Heiligen und Mystiker finden, die über ihre Reise ins Jenseits berichteten, über ihre Flüge in spirituelle Regionen, wo nichts außer Glückseligkeit, Liebe und Schönheit vorherrscht. Wer die Nah-Tod-Erfahrungen mit den heiligen Schriften und Traditionen verschiedener Religionen vergleicht, wird sehen, daß sie bereits in den heiligen Schriften beschrieben wurden. Die großen Religionsgründer haben über ihre Reise ins jenseits berichtet. Wir finden in den Schriften Hinweise auf das Leben und auf das große Licht im Jenseits.

S. 071

0243 In der Bibel lesen wir über das Tor zum Jenseits:

0244 *Gehet ein durch die enge Pforte...
Und die Pforte ist enge, und der Weg ist schmal, der zum Leben führet;
und wenige sind ihrer, die ihn finden.
(Matth. 7,13)*

0245 Im Gayatri, dem zehnten Mantra der sechzehnten Sutra im dritten Mandala des Rig Veda, heißt es:

0246 *Das heilige Symbol «Aum» wiederholend erhebe dich über die drei Regionen,
Und richte deine Aufmerksamkeit auf die alles absorbierende innere Sonne.
Nimmst du ihren Einfluß an, gehst du in der Sonne auf
Und sie wird dich, ihr ähnlich, all-leuchtend machen.*

0247 Guru Nanak sagt im Jap Ji:

0248 *Sach Khand, oder das Reich der Wahrheit, ist der Sitz des Formlosen Einen,
Hier erschafft er die ganze Schöpfung und erfreut sich an ihr.
Hier sind viele Regionen, himmlische Systeme und Universen;
Sie zu zählen, hieße das Unzählige zu zählen.
Hier entstand aus dem Formlosen
Die himmlische Hochebene und alles andere,
alles bestimmt, nach seinem Willen sich zu bewegen.
Wer mit dieser Schau gesegnet ist, erfreut sich ihrer Kontemplation.
Doch, o Nanak, ihre Schönheit ist dergestalt, daß der Versuch, sie zu
beschreiben,
der Versuch ist, das Unmögliche zu tun.
(Jap Ji, Stanze XXXVII)*

S. 072

0249 Bis vor kurzem war jede Forschung und Diskussion über das Leben nach dem Tode in der Gesellschaft fast ausschließlich im Bereich der Religionen zu finden. Es wurde weder in der Schule erwähnt, noch in den Medien, ja nicht einmal in den Krankenhäusern. Menschen, die Erlebnisse dieser Art hatten, sprachen nicht darüber aus Angst, für verrückt erklärt zu werden oder als jemand angesehen zu werden, der Halluzinationen hat. Doch als Ärzte und Wissenschaftler begannen, Fälle von Nah-Tod-Erlebnissen zu untersuchen und zu dokumentieren, wurde eine so überwältigende Anzahl von Menschen gefunden, die solche Erlebnisse hatten, daß die Beweise nicht länger ignoriert werden konnten. Persönlichkeitstests zeigten, daß Menschen mit diesen Erfahrungen normale, glaubwürdige Individuen sind. Die Forschungen der Ärzte zeigten aufsehenerregende Ähnlichkeiten über die Grenzen von Nationalität, Religion und sozialem Hintergrund hinaus. Menschen aus verschiedenen Religionen und verschiedenen Ländern, die nie etwas von Nah-Tod-Erfahrungen gehört hatten,

beschrieben die gleichen Erlebnisse. Heute wird diesen Erfahrungen in den Medien große Beachtung geschenkt, und sie sind in medizinischen Kreisen zum beliebten Konversationsthema geworden. Dies öffnete unser Denken für neue Dimensionen, die gleichzeitig mit unserer physischen Welt existieren.

0250 ***Können wir Licht sehen ohne eine Nah-Tod-Erfahrung?***

S. 073

0251 Mit dem wachsenden Interesse an Nah-Tod-Erfahrungen entstehen neue Untersuchungen. Die Menschen fragen sich, ob es möglich ist, die Reiche im Jenseits ohne Nah-Tod-Erfahrung zu betreten. Wenn die Lichtwelten gleichzeitig vorkommen und Menschen sie immer wieder durch beinahe tödliche Unfälle betreten, weshalb sollte man sie dann nicht zu einem anderen Zeitpunkt erreichen können? Diese Frage mag für moderne Wissenschaftler neu sein. Für den Osten ist sie jedoch nicht neu, ebensowenig für New-Age-Denker oder für die, die sich mit Yoga und Meditation befassen. Tatsächlich ist das Hauptziel der Meditation die Erfahrung des Jenseits. Die Lehren, wie sie die Wissenschaft der Spiritualität vermittelt, bieten eine leichte Methode an, wie man sich einfach und natürlich über den Körper erheben kann. Schüler dieser Wissenschaft können mit dem inneren Licht in Verbindung kommen. Das Licht ist nicht nur für diejenigen bestimmt, die am Ende ihres Lebens durch das Tor des Todes gehen. Es wartet darauf, von jedem von uns bereits zu Lebzeiten entdeckt zu werden.

0252 Das innere Licht ist nicht nur ein Hauptmerkmal der Nah-Tod-Erfahrung; auch wer das Körperbewußtsein durch Meditation übersteigt, bezieht sich wiederholt darauf. Mystiker und Heilige verschiedener Religionen liefern uns zahlreiche Hinweise auf das innere Licht. Auch in der Bibel finden sich Beschreibungen des göttlichen Lichts und der himmlischen Reiche. Christus sagt: «Wenn dein Auge einfältig ist, wird dein ganzer Körper Licht sein.» (Matthäus 6,22)

0253 In Indien begannen im 15. Jahrhundert große Heilige wie Kabir Sahib und Guru Nanak die Praxis der Meditation als Wissenschaft zu lehren. Sie lehrten, daß die Kunst, sich über das Körperbewußtsein zu erheben, um das Jenseits zu erfahren, eine Wissenschaft wäre, die von jedermann praktiziert werden könne, unabhängig von seinem religiösen Hintergrund. Entsprechend lehrten sie diese Methode sowohl Hindus wie Moslems. Ihre Tradition wurde fortgesetzt, und seither wird die Praxis dieser Meditation als eine Methode weitergegeben, die von Menschen aller Religionen, Nationalitäten und Bereiche geübt werden kann. In diesem Jahrhundert lehrten Hazur Baba Sawan Singh, Sant Kirpal Singh und Sant Darshan Singh die Technik Hunderttausenden. Sie lehrten eine Methode, durch die wir die spirituellen Regionen betreten und Frieden, Glück und Wonne finden können.

S. 074

0254 Mit dieser Technik kann man das innere Licht leicht und auf natürliche Art sehen, ohne einen beinahe tödlichen Unfall zu haben. Es ist ein Vorgang, den man täglich in der Behaglichkeit seiner eigenen vier Wände vollziehen kann. Viele Schüler sehen regelmäßig im Inneren Licht. Die Versenkung in das Licht hilft ihnen, den physischen Körper zu transzendieren und das Jenseits zu erforschen. Mit Meditation kann man ins Jenseits reisen und dieselbe Glückseligkeit und Liebe genießen, die Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen beschrieben haben.

0255 Alle, die Nah-Tod-Erfahrungen hatten, beschreiben eine Welt aus Licht. Wir müssen bedenken, daß diese Menschen nur die Schwelle zur spirituellen Welt erreichen und dann in ihren Körper zurückgeschickt werden um weiterzuleben. Doch wer meditiert, kann die Schwelle überschreiten und die inneren Regionen weiter erforschen. Das Licht, das die Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen beschreiben, ist nur der Anfang. Forscht man weiter, findet man Regionen von Licht, das sogar noch heller und ätherischer ist. In dieser Welt können wir uns kein Licht heller als die Sonne vorstellen.

Doch wer klinisch tot war, beschreibt ein weit strahlenderes Licht, das aber die Augen nicht schmerzt. So gibt es Regionen von Licht, das heller ist als jenes, das Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen beschreiben.

0256 ***Innere Welten***

0257 Erforscher der inneren Reiche, wie der große Heilige Kabir Sahib und Soami Ji Maharaj, beschreiben eine Reihe innerer Regionen mit verschiedenem Licht. Sie sprechen auch von innerer himmlischer Musik. Als dieser Licht- und Tonstrom sich aus Gott manifestierte, erschuf er verschiedene Ebenen. Es gibt die rein spirituelle Ebene Sach Khand. Dann folgt die suprakausale Ebene, auf der der Geist vorherrscht, mit einem dünnen Schleier von Täuschung. Danach kommt eine Region, auf der Geist und Materie zu gleichen Teilen existieren, bekannt als die kausale Ebene. Die folgende astrale Ebene enthält mehr Materie als die kausale Ebene. Die physische Ebene, auf der wir leben, besteht vorwiegend aus Materie und sehr wenig Geist. Die Dichte der Materie nahm also zu, je weiter sich der Strom von Gott entfernte.

S. 075

0258 Die meisten Religionen lehren uns, daß wir in uns eine Seele haben, die den Tod des physischen Körpers überlebt. Stirbt der Körper, geht die Seele. Wir erkennen auch, daß die Seele aus geistiger Substanz besteht und nicht aus dem Stoff, aus dem unser Körper gebildet ist. Wer eine Nah-Tod-Erfahrung hatte, beschreibt, daß er einen Körper aus Licht besaß und andere Lichtwesen sah. Deshalb können die Menschen auf der physischen Welt nicht sehen, wie man über seinem Krankenhausbett schwebt und die Ärzte beobachtet, die versuchen, einen wiederzubeleben. Wissenschaftler fragen sich nun, ob der Lichtkörper, der sich über die Welt erhebt, die Seele ist. Ob sie ihn nun Seele nennen wollen oder nicht, ist sozusagen belanglos. Tatsache ist, daß dieser Körper aus geistiger Substanz besteht. Mystiker und Heilige sagen, die Seele sei vom gleichen geistigen Wesen wie Gott. Der Licht- und Tonstrom, der von Gott kommt, ist ebenfalls von der gleichen Essenz. Die Technik des Meditationsprozesses bewirkt die Verbindung der Seele in uns mit dem Licht- und Tonstrom. Es ist eine Methode, mit der man außerhalb des physischen Körpers reist. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit oder Seele an den Punkt bringen können, an dem sie sich mit dem Licht- und Tonstrom verbinden kann, taucht sie in ihn ein und reist mit ihm zu den höheren spirituellen Reichen.

0259 Vor dem sprunghaften Anstieg des Interesses an Nah-Tod-Erfahrungen in der jüngsten Zeit hatten nur wenige die Erkenntnis ihrer selbst als Seelen. Wir identifizieren uns so sehr mit unserem Körper und unserem Gemüt, daß wir unser wahres Wesen vergessen haben. Die Seele ist vom selben Wesen wie Gott. Gott ist ganz und gar Liebe, Freude und Frieden, und unsere wahre Natur ist ebenfalls Liebe, Freude und Frieden. Wenn wir uns wieder mit unserer Seele identifizieren können, können wir das göttliche Licht und die göttliche Liebe in uns erfahren. Dann werden wir auch unsere Unsterblichkeit erkennen. Der Tod des Körpers bereitet uns nicht länger Angst, weil wir während des Lebens gesehen haben, was im Jenseits ist.

S. 076

0260 ***Innere Welt durch Meditation betreten***

0261 Heilige und Mystiker, die diese Wahrheiten verwirklichten, teilten ihr Wissen mit der Menschheit. Sie lehrten uns die Methode, durch die wir mit dem Licht in uns in Verbindung kommen. Diese Methode ist als Meditation auf den Licht- und Tonstrom bekannt. Derselbe göttliche Strom, der von Gott ausgeht, kehrt auch zu ihm zurück. Er ist wie eine königliche Schnellstraße zurück zum Herrn. Der Zugangspunkt zu dieser Schnellstraße liegt in jedem von uns. Heilige haben die Fähigkeit, unsere Seele mit

dieser Schnellstraße zu verbinden, so daß wir unsere Reise zurück zum Herrn beginnen können.

0262 Der Verbindungspunkt liegt zwischen und hinter den Augenbrauen. Er wird das sechste Chakra oder das zehnte Tor genannt. Die großen Heiligen betonen die Wichtigkeit, sich an diesem Chakra zu konzentrieren, denn sie wissen, daß unsere Lebensspanne kurz ist. Wir haben nur sechzig oder siebzig, höchstens hundert Jahre, um Gott zu verwirklichen. Die Heiligen ermahnen uns, die Konzentration am höchsten Punkt zu beginnen, um unser Ziel schneller zu erreichen. Wenn wir in der Meditation mit dem inneren Licht- und Tonstrom in Verbindung kommen, können wir auf dem göttlichen Strom zurück zu Gott reisen.

0263 Zuerst kommen wir auf die astrale Ebene, und wir erfahren eine Welt von Schönheit, Glückseligkeit und Licht, die alle Freuden dieser Welt übertrifft. Wir erleben eine Freude und ein Glück, die unser ganzes Wesen erfüllen. S. 077

0264 Wenn wir unsere Reise fortsetzen, betreten wir die kausale Ebene. Das Glück und die Berausung werden immer größer, wenn wir nacheinander durch immer höhere Regionen kommen. Wenn wir die kausale Ebene durchqueren, erreichen wir die suprakausale Ebene und erkennen, daß wir Seele sind. Auf dieser Ebene ruft die Seele «Sohang» oder «Das bin ich». Zuletzt erreichen wir die rein geistige Region von Sach Khand, wo alle Schleier von Täuschung und Materie zerreißen, und wir sind reine Seele, reines Licht und reine Bewußtheit. Hier verschmelzen wir wieder mit unserem Herrn. Der Wassertropfen wird eins mit dem Meer der Glückseligkeit. Die Erfahrung, mit Gott zu verschmelzen, hebt unsere Identität nicht auf, sondern vermittelt uns eher eine All-Bewußtwerdung. Wir gewinnen alles Licht, alle Liebe, alles Wissen, das Gott ist.

0265 Wir müssen alle dem physischen Tod ins Auge schauen. Doch wer sich über den physischen Körper erheben kann, weiß, daß es keinen Tod gibt. Wir tauschen nur unseren physischen Körper gegen einen leichteren, geistigeren Körper. Es ist, als würde man einen Mantel ablegen und darunter eine dünnere Jacke tragen. Mit dem Wissen, was nach dem Leben ist, werden wir auch zur Quelle von Kraft und Trost für unsere Umgebung. Wir sprechen aus Überzeugung, wenn wir mit anderen das Wissen teilen, daß der Tod nur ein Wechsel von einer Existenzform zur anderen ist.

0266 ***Transformation durch die innere Reise***

0267 Wenn wir meditieren und in uns mit der Quelle aller Liebe in Verbindung kommen, beginnen wir, diese Liebe auf andere auszustrahlen. Wir haben von der unglaublichen Verwandlung gelesen, die mit Menschen geschehen ist, die eine Nah-Tod-Erfahrung hatten. Der kurze Kontakt mit dem Lichtwesen und die Lebensrückschau lassen sie augenblicklich erkennen, was im Leben wichtig ist. Sie erkennen, daß sie nichts aus dieser physischen Welt mit sich nehmen können. Das einzige, was mit ihnen geht, ist die Seele und die Aufzeichnung ihrer Gedanken, Worte und Taten. Sie sehen, wie wichtig es ist, liebevoll und hilfsbereit anderen gegenüber in dieser Welt zu sein. Das zählt in der anderen Welt. Wenn sie erkennen, daß die physische Welt nicht Wirklichkeit, sondern Täuschung ist, wenn sie erkennen, daß ihr wahres Selbst nicht der Körper, sondern die Seele ist, dann stellen sie fest, daß die kleinen Dinge im Leben, die offensichtlich Streß und Spannung erzeugen, nicht mehr wichtig erscheinen. Wenn sie ins Leben zurückkehren, bessern sie sich. Sie erkennen, daß das Leben ein großes Ziel hat. Dieses Ziel ist, das wahre Selbst und Gott verwirklichen zu können. Sie erkennen den Wert liebevoller Beziehungen mit anderen und den Wert, der Menschheit auf der Erde zu dienen. Sie beginnen, sich um andere Menschen zu kümmern, und versuchen, Freude in deren Leben zu bringen. In der Meditation erfahren wir dieselbe Verwandlung. Liebe beginnt, von uns auf die ganze Menschheit auszustrahlen. Wenn S. 078

wir in fortwährender Verbindung mit dem inneren Licht und der inneren Liebe sind, breitet sich Göttlichkeit auf alle aus, die wir treffen. Wir beginnen, alle um uns zu lieben, und andere ziehen aus unserer Gegenwart großen Frieden und Trost. Wir beginnen, Liebe für die ganze Schöpfung zu entwickeln. Wir werden sanft und liebevoll zu allen, einschließlich der Tiere und niederen Lebensarten. So wie wir niemals daran denken würden, jemanden aus unserer Familie zu verletzen, so werden wir gewaltlos und liebevoll zu allen in der großen Familie Gottes. Wir werden zum Hort aller ethischen Tugenden.

- 0268 Wenn jeder von uns die Kunst der Meditation lernen würde, wäre die Welt voller friedlicher und freundlicher Menschen. Kriege und Konflikte hätten ein Ende. Wir würden alle inneren Frieden und Glückseligkeit erreichen und dabei helfen, diese auf alle um uns herum auszustrahlen. Wir hätten nicht nur inneren Frieden, sondern auch äußeren. Dann könnten wir wie Sant Darshan Singh in einem seiner Verse sagen:

0269 *Die ganze Schöpfung lernt' ich innig lieben,
Deiner Liebe Botschaft ist mir wahrer Sinn des Lebens.*

S. 079

- 0270 Die Heiligen und Mystiker kommen, um mit der ganzen Menschheit das Licht, den Frieden und die Glückseligkeit zu teilen, die sie selbst gefunden haben. Sie kommen, um uns das Licht zu zeigen, damit wir mehr Glück, Ruhe und Frieden erfahren können, als wir uns jemals träumen lassen. Wir müssen nicht warten, bis wir sterben, um die jenseitigen Welten kennenzulernen. Wir brauchen nicht einmal eine Nah-Tod-Erfahrung und das damit verbundene physische Trauma, um das innere Licht zu finden. Es wartet innen auf jeden von uns, genau in diesem Augenblick. Durch Meditation kann es jeder finden.

0271 **Übung:**

- 0272 Lege dir einen Ordner mit Artikeln über Nah-Tod-Erfahrungen aus Zeitungen, Illustrierten und Magazinen an. Suche nach Ähnlichkeiten, die Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen hatten. Setze dich zur Meditation. Führe Aufzeichnungen über jede Erfahrung, die Elemente enthält, die mit Nah-Tod-Erfahrungen zu tun haben. Halte jede positive Veränderung als Ergebnis deiner Meditation fest.

0273 **9. Heilung durch Meditation**

S. 080

- 0274 In den letzten Jahrzehnten haben die Menschen besonderes Augenmerk darauf gelegt, Wege der Heilung für Körper, Geist und Seele zu entdecken, um ein erfülltes Leben führen zu können. In der ganzen Welt sind zahlreiche neue Techniken entstanden, die den Menschen helfen sollen, körperlich, mental, emotional und spirituell gesund zu werden. Verschiedene alternative Heilmethoden sind aufgekommen, die zu einem gesunden Körper beitragen sollen. Im Hinblick auf Selbsthilfe und persönliche Transformation ist viel Neues bekannt geworden, durch das sich die Menschen emotional und mental besser fühlen sollen. Es werden auch viele Wege erforscht, um dem Menschen bei seiner spirituellen Entwicklung zu helfen.
- 0275 Wenn ich an all diese Methoden denke, die sich entwickelt haben um zu heilen, wendet sich meine Aufmerksamkeit einer Technik zu, die ich von zwei großen Heiligen gelernt habe, von Sant Kirpal Singh und Sant Darshan Singh; sie standen mit einer Heilkraft in Verbindung, die in jedem von uns verborgen liegt.
- 0276 Was ist nun diese Heilkraft oder heilende Kraft, und wie können wir damit in Verbindung kommen? Ich beziehe mich nicht auf die Kraft, die von Menschen benutzt wird, die sich selbst als Heiler bezeichnen und die eine Genesung des Körpers anderer Personen

bewirken, indem sie die Hand auflegen oder psychische Kräfte einsetzen. Ich meine eine Kraft, durch die wir unseren eigenen Körper, unser Gemüt, unser Herz und unsere Seele heilen, indem wir mit einem heilenden Strom in Verbindung kommen, der sich bereits in uns befindet. Dieser heilende Strom ist als Licht- und Tonstrom bekannt. Alle Weltreligionen beziehen sich darauf mit unterschiedlichen Bezeichnungen: Logos, Naam, Shabd, Bani, Jyoti und Shruti, Kalma, Sarosha, Baang-e-Asmani, Stimme der Stille; und es gibt noch viele andere Namen dafür. Durch Meditation können wir mit diesem Strom in Verbindung kommen und zahlreiche Vorteile erlangen.

- 0277 ***Heilung des physischen Körpers durch Meditation*** S. 081
- 0278 Um zu verstehen, wie Meditation unseren physischen Körper heilen kann, müssen wir zunächst erkennen, wie Krankheit und Unwohlsein entstehen. Es gibt verschiedene Gründe für körperliche Krankheiten. Ich möchte auf drei davon eingehen.
- 0279 Erstens: Bestimmte Krankheiten entstehen aufgrund des Gesetzes von Ursache und Wirkung. Dies wird im Osten als das Gesetz des Karma bezeichnet. Im Osten wird angenommen, daß wir für unsere guten Taten belohnt und für unsere schlechten Taten bestraft werden. Wir erhalten Lohn und Strafe vielleicht nicht sofort, sondern diese häufen sich zunächst in einem Vorratslager an. Zu einer bestimmten Zeit in der Zukunft wird das Gesetz der Gerechtigkeit im Universum danach trachten, daß jeder von uns seinen gerechten Lohn erhält. Einige unserer Krankheiten und Unfälle, die uns widerfahren, obwohl wir vorsichtig sind und obwohl wir auf unsere Gesundheit achten, sind das Ergebnis oder Karma unserer vergangenen Taten. Oft sind wir uns der Handlung, für die wir bestraft werden, nicht bewußt. Sie kann in der Vergangenheit des jetzigen Lebens liegen oder, wie es im Osten angenommen wird, auf ein früheres Leben zurückgehen.
- 0280 Solche Krankheiten und Mißgeschicke können nicht umgangen oder vermieden werden. Doch Meditation kann uns auf zweierlei Weise helfen. Zunächst kann unsere Aufmerksamkeit auf eine höhere Bewußtseinsstufe erhoben werden, so daß wir unsere Schmerzen nicht spüren. Wir ziehen dabei unsere Aufmerksamkeit vom Körper außen zurück, konzentrieren sie am Sitz der Seele und gelangen so in innere, höhere Bereiche, wobei wir mit einem Strom von Glückseligkeit und Freude in Berührung kommen, der unsere Aufmerksamkeit vom Leid dieser Welt abzieht. Durch fortgeschrittene Meditation können wir das Zurückziehen vom Körper und das Wiedereintauchen in die physische Welt bewußt kontrollieren und haben so im Innern einen Zufluchtsort voller Glückseligkeit und Frieden, an dem wir vor den Qualen körperlichen Leides sicher sind. S. 082
- 0281 Ein weiterer Weg, wie uns Meditation helfen kann, die Auswirkungen des Gesetzes vom Karma zu verringern, besteht darin, daß sie uns davon abhält, neues Karma zu erzeugen, das wir sonst zu einem späteren Zeitpunkt abtragen müßten. Wenn wir meditieren, kommen wir mit einem Strom spiritueller Kraft in Verbindung, und während dieser Zeit schaffen wir kein Karma, weder gutes noch schlechtes. Während korrekter Meditation, wenn unser Körper und Gemüt zur Ruhe gekommen sind, beschäftigen wir uns nicht mit Dingen dieser Welt, und haben dadurch weder gute Gedanken, Worte und Taten noch schlechte Gedanken, Worte und Taten. Während der Meditation denken, sprechen und handeln wir nicht. Daher erzeugen wir während dieser Zeit kein neues Karma, wofür unser Körper die Früchte ernten müßte. Das ist echte Vorsorge, denn wir verhindern, daß neues Karma entstehen kann, das in der Zukunft Krankheiten oder Unfälle hervorrufen könnte.
- 0282 Zweitens: Krankheiten entstehen auch dann, wenn wir die Naturgesetze brechen. Manche glauben fälschlicherweise, daß sie bei jeder Erkältung Karma abtragen. Das ist

nicht notwendigerweise der Fall. Wenn wir im Hinblick auf die Gesundheit keine Vorsorge treffen und z.B. jemandem die Hand geben, der eine Erkältung hat, und uns dann die Augen reiben oder essen, ohne uns die infizierten Hände zu waschen, dann ist es möglich, daß auch wir eine Erkältung bekommen. Hätten wir Vorsichtsmaßnahmen ergriffen, hätten wir den Virus vermeiden können. Wenn wir Karotten schneiden und dabei unachtsam sind, können wir uns verletzen. Wir können nicht für jede Krankheit oder jedes Ungeschick das Karma verantwortlich machen. Als Sant Darshan Singh einmal gefragt wurde, wie man unterscheiden kann, ob eine Krankheit auf Karma zurückzuführen ist oder nicht, gab er folgende generelle Richtlinie: «Wenn wir trotz all unserer Bemühungen, gesund zu bleiben, krank werden oder ohne absehbaren Grund wie aus heiterem Himmel einen Unfall haben, dann sollten wir das als Karma annehmen, das es abzuzahlen gilt. Wenn wir aber die Naturgesetze brechen, wird die Natur ihren Preis fordern.» Daher entstehen manche Krankheiten nur, weil wir die Naturgesetze brechen. Hier kann Meditation wieder auf zweierlei Weise helfen. Erstens werden wir uns unserer Handlungen bewußter und sind vorsichtiger, wenn es darum geht, die Naturgesetze zu beachten. Und zweitens können wir, wenn wir krank werden, weil wir die Naturgesetze gebrochen haben, meditieren, um uns über die Unannehmlichkeiten der Krankheit zu erheben und auf einer Ebene über dem Bewußtsein des körperlichen Schmerzes Trost und Frieden zu finden. Wir müssen nur die Nah-Tod-Erfahrungen betrachten, um zu erkennen, wie manche Menschen sehr qualvolle Unfälle erlitten und über den Schmerz erhoben wurden, als sie den Körper verließen. Sie konnten ihren verletzten Körper im Trauma unter sich liegen sehen und erfuhren solange keinen physischen Schmerz, bis sie wieder in ihren Körper zurückkehrten. Ein solcher Zustand ist durchaus vergleichbar mit dem fortgeschrittener Meditation und gewährt uns einen Einblick in die Kraft, die uns vor den Schmerzen beschützt, sofern wir uns in der Meditation vervollkommen.

0283 Drittens: Der dritte Grund für Krankheit liegt in der Beziehung Körper - Gemüt. Medizinische Untersuchungen führen bestimmte Krankheiten auf unseren Gemütszustand und unsere emotionale Verfassung zurück. Man hat entdeckt, daß die körperliche Widerstandskraft gegenüber Krankheiten abnimmt, wenn wir unter mentalem Streß oder emotionalem Schmerz oder Depressionen leiden. Wir werden für Krankheiten anfälliger, weil wir nicht in der Lage sind, unser Immunsystem intakt zu halten. Die Wissenschaft hat auf einige Krankheiten, wie Herzerkrankungen, Verdauungsprobleme, Atembeschwerden und Migräne, hingewiesen, die manchmal streßbedingt sind. Es hat sich herausgestellt, daß regelmäßige und genaue Meditation Streß verringert. Viele medizinische Zentren und Krankenhäuser bieten inzwischen Meditationskurse als Mittel an, um Streß zu reduzieren und bestimmte Krankheiten loszuwerden. Meditation kann uns also auch helfen, unseren Körper zu heilen, indem unser Gemüt und unser emotionaler Zustand gesunden.

S. 084

0284 **Heilung des Gemüts durch Meditation**

0285 In dieser hektischen Welt wird unser Gemüt oft von Streß und Spannungen geplagt. Das Leben ist so kompliziert geworden, daß die Menschen anscheinend sehr viel zu tun haben, aber nicht genügend Zeit, um alles zu erledigen. Manche haben einen Beruf, der sehr viel Zeit und zu viel Verantwortung erfordert. Andere haben zwei Berufe, um ihre Familie versorgen zu können. Zu viel Druck veranlaßt viele dazu, scheinbar «auszurasten» - sie werden gereizt, geraten aus dem Gleichgewicht und sind überlastet. Sie beginnen, seltsame Dinge zu tun und sind nicht mehr sie selbst. Manchmal laden sie ihren Frust bei ihren Lieben ab und verletzen diejenigen, die sie eigentlich am meisten lieben sollten.

- 0286 Meditation ist ein Mittel, um das mangelnde Gleichgewicht, das durch den mentalen Streß im Leben entstanden ist, wieder herzustellen. Wenn wir Zeit für die Meditation aufbringen, schaffen wir einen ruhigen Hafen, in dem wir unser Gleichgewicht in Frieden wiederherstellen können, damit unser Gemüt wieder funktioniert. Untersuchungen haben gezeigt, daß die Gehirnwellen von Meditierenden mit einer Frequenz von 4 bis 10 Hz arbeiten, also in einem Zustand tiefer Entspannung. Ihr Gemüt kommt zur Ruhe, und auch ihr Körper. Könnten wir jeden Tag eine bestimmte Zeit in Meditation verbringen, würden wir feststellen, daß sich unser Streß merklich verringert.
- 0287 Neben der Streßminderung hat Meditation auch einen übergreifenden Effekt: Wir werden nämlich erkennen, daß wir dann bei unseren täglichen Aktivitäten mehr Gemütsfrieden bewahren. Wenn wir unsere Meditation vervollkommen, können wir den ruhigen Gemütszustand selbst inmitten von Unruhe und Streitereien aufrechterhalten. Wir werden feststellen, daß wir unsere Reaktionen besser unter Kontrolle haben und angesichts der Konflikte anderer wie ein Pfeiler im Sturm dastehen. S. 085
- 0288 Ein weiterer Vorteil der Meditation ist die Veränderung unseres Blickwinkels. Wenn wir uns über das Körperbewußtsein erheben, erkennen wir, daß unser Sein mehr umfaßt als das, was wir in der physischen Welt erleben. Wir lösen uns mehr und mehr von Ereignissen und Problemen, die uns vielleicht in der Vergangenheit beeinträchtigt haben. Wir erkennen die höheren Zusammenhänge und die höheren Werte des Lebens. Alle, die Nah-Tod-Erfahrungen hatten, berichteten, daß es wichtig ist, andere zu lieben und ihnen zu helfen. Die kleinen Unannehmlichkeiten des Lebens kümmerten sie nicht mehr, weil sie wußten, daß dann, wenn sie die Welt verlassen, nichts anderes zählt als das, wie liebevoll und hilfreich sie im Leben waren. Durch Meditation erreichen wir denselben Standpunkt. Bei all den unbedeutenden Kleinigkeiten des Lebens regen wir uns daher nicht auf, sondern richten unsere Aufmerksamkeit auf höhere Ziele.
- 0289 Somit erreichen wir durch Meditation eine Heilung unseres mentalen Zustandes und entwickeln mit der Zeit die nötige Besonnenheit, um in dieser Welt effektiver und friedvoller handeln zu können.
- 0290 ***Heilung von emotionalem Leid durch Meditation***
- 0291 In den letzten Jahrzehnten hat sich das Familienleben drastisch verändert. Da oft beide Elternteile arbeiten müssen, haben die Menschen immer weniger Zeit für ihre Kinder, die dann von Babysittern, in Kinderpflegezentren und Tagespflegezentren großgezogen werden. Durch den Zerfall der Großfamilien fehlt den Kindern der Zugang zu den Großeltern und Tanten und Onkeln, die sich um die Kinder kümmern könnten, wenn die Eltern arbeiten. In zunehmendem Ausmaß erhalten die Kinder nicht die Liebe und Aufmerksamkeit, die sie brauchen, um ganzheitliche und emotional gesunde Menschen zu werden.
- 0292 Wir sehen sogar, daß Mißbrauch und krankhafte Beziehungen entstehen, wie Drogen- und Alkoholabhängigkeit, Kindesmißhandlungen und Grausamkeiten innerhalb der Familien. Da die Gesellschaft heute die akademischen Berufe und die Karriere zu wichtig nimmt, haben wir nicht genügend Zeit investiert, um zu lernen, wie wir mit anderen umgehen, wie wir gute Beziehungen aufbauen, Fertigkeiten und Fähigkeiten für ein gesundes Eheleben entwickeln und wie wir mit emotionalen Problemen zurechtkommen. Was man zunächst für ein Problem einiger weniger hielt, wurde nun zum Problem der Massen - psychisches und emotionales Leid. Psychologen führen dies oft auf eine unerfüllte Kindheit zurück. Die populäre Bezeichnung im Westen für diesen Zustand heißt «das innere Kind heilen». Dies bezieht sich auf die Gefühle, die S. 086

wir als Kind hatten und die niemals zurechtgerückt wurden. Wir wurden vielleicht von unseren Eltern verletzt oder mißhandelt, wir haben uns vielleicht ungeliebt gefühlt, nicht umsorgt, verlassen, zurückgestoßen und beschämt. Wenn die Erwachsenen, die dem Kind etwas bedeuten, nicht helfen, diese Probleme zu lösen, nimmt es die entstandenen Wunden mit in sein Erwachsenenendasein. Es hat den Anschein, als ob das emotionale Wachstum auf der Ebene der Kindheit stehengeblieben ist. Während die Kinder groß werden und den Körper und die geistige Fähigkeit von Erwachsenen bekommen, arbeiten ihre Emotionen noch immer auf der Ebene der Kindheit. Wenn sie daher von anderen Erwachsenen verletzt, kritisiert, zurückgewiesen oder nicht liebevoll behandelt werden, reagieren solche Erwachsenen wie Kinder: Sie weinen, laufen davon, ziehen sich zurück, bekommen einen Wutanfall und benehmen sich kindisch unter anderen Erwachsenen. Der Krisenschmerz reißt die Wunden der Kindheit von neuem auf, und sie durchlaufen als Erwachsene immer wieder denselben Kummer. Bei jeder Verletzung vergrößert sich die Narbe der Wunde. Anstatt zu heilen wird das Trauma immer größer, und manche werden derart übersensibel, daß sie eine Neurose entwickeln, in der sie mit Erwachsenenproblemen nicht mehr umgehen können. Sie beginnen, anderen aus dem Weg zu gehen, errichten Mauern um sich oder werden in den geringsten Konfliktsituationen aggressiv.

S. 087

0293 Meditation kann die verschiedenen Therapieformen, die zur Heilung emotionaler Probleme angewendet werden, unterstützen und ergänzen. Wenn die Menschen an ihren emotionalen Problemen arbeiten - oftmals unter Anleitung erfahrener Spezialisten -, können sie den Heilungsprozeß durch Meditation beschleunigen bzw. die heilende Wirkung vergrößern. Meditation hilft in mehrfacher Hinsicht bei emotionalen Problemen. Erstens, wenn wir uns über das Körperbewußtsein erheben, können wir unser Leben von einem höheren Standpunkt aus betrachten. Wir beginnen, die Wurzeln unserer Leiden zu erkennen, und können beginnen, die Probleme zu lösen. Viele wissen noch nicht einmal, warum sie auf eine bestimmte Art und Weise handeln. Wenn wir unser Bewußtsein erweitern, werden wir uns der Ursachen so mancher Gefühle bewußt. Wir können dann den Bereich in unserem Leben bestimmen, an dem wir arbeiten müssen. Zweitens kommen wir in der Meditation mit der Quelle aller Liebe in Verbindung. Der Licht- und Tonstrom ist vom selben Wesen wie unsere Seele und die Überseele. Dieses Wesen ist Liebe, Bewußtheit und Glückseligkeit. Wenn wir damit in Berührung kommen, erfahren wir göttliche Liebe. Wir verbinden uns mit der Liebe Gottes, die in uns verborgen ist. Es heißt: «Gott ist Liebe, unsere Seele ist Liebe, und der Weg zurück zu Gott geht über die Liebe.» Wir haben als Kind vielleicht keine Liebe erfahren und leiden noch immer an den Wunden, doch die Verbindung mit der göttlichen Liebe füllt diese Leere mit mehr Liebe auf, als wir uns jemals vorstellen konnten. Wir können einen Einblick in diese Liebe gewinnen, wenn wir etwas über Nah-Tod-Erfahrungen lesen. Viele, die solche Erfahrungen gemacht haben, schreiben, in die Gegenwart eines Lichtwesens gekommen zu sein, das mehr Liebe verströmte, als sie jemals in ihrem ganzen Leben erfuhren. Diese Liebe war tatsächlich so tief und so erfüllend, daß viele nicht mehr in ihren Körper zurückkehren wollten! Doch eine Nah-Tod-Erfahrung berührt nur die Schwelle zu den höheren Regionen. Die Heiligen und Religionsgründer, die durch Gebet und Meditation noch höher gestiegen sind, beschrieben in ihren Schriften die überwältigende Liebe, die sie im Jenseits erlebten. Die Heilige Katharina von Siena bezeichnet dies als mystische Hochzeit mit Gott. Mystiker und Heilige aus Indien und Persien sprechen von der Vereinigung mit Gott als ewiger Hochzeit mit ihrem Geliebten. Wenn wir in diese Liebe eintauchen, wird die Leere aufgefüllt, die in unserem Herzen vom Leiden der Kindheit zurückgeblieben ist. So kann emotionales Leid durch Meditation wirklich effektiv geheilt werden.

S. 088

Heilung der Seele durch Meditation

0294
0295 Noch intensiver als die körperlichen Schmerzen, die Schmerzen des Gemüts und die emotionalen Schmerzen ist das Leid der Seele. Der Hunger nach Gott verursacht einen Schmerz, der weit tiefer als jede andere Form von Qual ist. Der Heilige Johannes vom Kreuz bezeichnet ihn als «die schwarze Nacht der Seele». Wir wollen unseren Schöpfer sehen, wir möchten die letzte Wahrheit erkennen, und wir wollen das Mysterium unseres Daseins enthüllen. Sant Kirpal Singh sagte einst: «Wenn einmal die Frage nach dem Mysterium des Lebens und des Todes in unserem Herzen aufkommt, können wir nicht ruhen, bis wir die Antwort gefunden haben.» Tatsächlich hat er selbst Tage und Nächte lang Tränen für Gott vergossen, damit Er ihn zu jemandem führe, der die Antworten auf diese Mysterien geben kann.

0296 Wenn uns spirituelle Sehnsucht erfaßt, beginnen wir unsere Suche. Dies ist unser spirituelles Erwachen. Wir suchen vielleicht in unseren Religionen nach den Antworten. Wir lesen die heiligen Schriften, besuchen Stätten der Gottesanbetung und vollbringen Riten und Rituale. Finden wir dort nicht die Antwort, suchen wir in anderen Religionen und Glaubensrichtungen. Finden wir auch dort nicht die Antwort, beginnen wir mit Yoga oder einer spirituellen Übung. Wenn wir schließlich den Pfad analysieren, den die Heiligen, Mystiker, Religionsgründer und spirituellen Lehrer, die alle die Antworten gefunden haben, gegangen sind, gelangen wir zum selben Schluß, wir kommen zum selben Ergebnis: Der Weg liegt in uns, und wir können ihn durch Meditation erreichen.

S. 089

0297 Meditation kann unsere Seele in Bereiche erheben, in denen wir die Antworten auf alle unsere spirituellen Fragen finden. Wir können in die Regionen reisen, die uns erwarten, wenn wir unseren physischen Körper zum Zeitpunkt des Todes verlassen. Die brennende Frage «Wohin gehen wir nach dem Tod?» wird beantwortet, weil wir bereits in der Meditation dorthin gereist sind. Der Tod erfüllt uns nicht länger mit Furcht, weil wir selbst sehen, daß er uns mehr Glückseligkeit, Freude und Liebe bringt, als wir uns jemals vorstellen konnten.

0298 Wir erkennen uns selbst als Seele, als ein Licht Gottes, und wissen, daß wir ein Teil, ein Tropfen der Überseele sind. Schließlich erreichen wir eine Stufe, auf der wir mit Gott verschmelzen und allbewußt werden. Auf dieser Stufe der Vereinigung wird unser spiritueller Durst gestillt, und wir sehnen uns nicht länger nach Liebe, sondern werden selbst zur Liebe.

Heilung der Welt durch Meditation

0299
0300 Wenn jeder sein Leid durch Meditation heilt und dadurch Integrität erreicht, ereignet sich ein anderes Phänomen. Jeder wird zu einem Werkzeug, das die Heilung des Planeten bewirkt. Wenn wir innerlich friedvoll werden, wenn unser körperliches, mentales, emotionales und spirituelles Leid geheilt ist, strahlen wir diesen Frieden auf andere aus. Wir sind nicht mehr eine Quelle des Konflikts, sondern ein Heilmittel für Konflikte. Wir verletzen andere nicht mehr - weder in Gedanken, noch in Worten oder Taten. Statt dessen tragen wir Balsam auf die Wunden der anderen auf.

0301 Erheben wir uns in der Meditation über diese Welt, sehen wir das Licht Gottes in allem und lieben die gesamte Schöpfung als eine Familie Gottes. Wir werden ein Vermittler des Friedens und der Selbstlosigkeit, ein Botschafter der Liebe. Wenn jeder seinen Mitmenschen Sanftmut entgegenbrächte, würde es nicht mehr lange dauern, bis unsere Welt von den Wunden des Krieges, des Hasses und der unmenschlichen Taten geheilt würde. Äußerer Friede wäre uns sicher, und ein goldenes Zeitalter der Spiritualität würde beginnen.

S. 090

0302 Die Lösung für all unsere Probleme und die Probleme der Welt ist nicht teuer. Sie kostet nichts und ist für jeden Menschen auf diesem Planeten zugänglich. Verbringen wir täglich einige Zeit in Meditation, so werden wir in beständiger Verbindung mit einer heilenden Kraft sein, die unser Leben umwandeln und uns die Erleichterung und den Trost spenden kann, den wir für ein friedvolles und glückliches Leben brauchen.

0303 **Teil II** **Persönliche Transformation**

S. 091

0304 **10. Persönliche Transformation durch Meditation**

S. 093

0305 In Laboratorien, in denen Computer erzeugt werden, gibt es spezielle Räume, wo man bestimmte Teile zusammensetzt. Diese Teile sind so winzig und so empfindlich, daß sie möglicherweise nicht funktionieren, wenn sich auch nur ein winziges Staubkörnchen auf ihnen festsetzt. Um das zu verhindern, wird in isolierten und staubfreien Räumen gearbeitet. Die Arbeiter müssen einen Mundschutz und Handschuhe tragen, um die Möglichkeit auszuschließen, daß Staub die Bauteile, verunreinigt.

0306 Auf dem Gebiet der Medizin ist man besonders vorsichtig, wenn jemand eine ansteckende Krankheit hat, damit die Keime nicht auf andere übergehen. Es gibt bestimmte Krankheiten, bei denen die Übertragung des geringsten Virus tödlich sein kann. Die Sorge um den Schutz unseres Körpers und bei der Herstellung wissenschaftlicher Bauteile ist ein Bild dafür, wie wir uns um unsere Seele kümmern sollten.

0307 Unser wahres Selbst ist die Seele. Wir glauben, daß wir der physische Körper sind, der an einem bestimmten Tag in unserem jetzigen Leben geboren wurde und bis zum Zeitpunkt unseres Todes existieren wird. Doch unser wahres Selbst bestand schon vor unserem Geburtsdatum und wird auch nach unserem physischen Ende weiterbestehen. Es ist wichtig, sich um unseren physischen Körper zu kümmern, weil wir fit sein müssen, um in dieser Welt effektiv wirken zu können. Es ist auch wichtig, unser Gemüt zu entwickeln, damit wir produktive und erfüllende Arbeit leisten können. Doch Körper und Gemüt werden nur für eine Lebensspanne von sechzig, siebzig oder hundert Jahren bei uns sein. Was mit unserer Seele geschieht, ist eine Frage der Ewigkeit. Dies bestimmt unser Schicksal für viele Leben und Äonen in der Zukunft. Wir müssen verstehen, wie wir uns mit dem Zustand unserer Seele identifizieren können und wie wir dafür sorgen können, spirituelles Bewußtsein zu erlangen.

0308 **Die Auswirkung der Gedanken auf unsere Meditation**

S. 094

0309 Solange unsere Aufmerksamkeit auf die Welt um uns, auf den physischen Körper und unseren beständigen Gedankenstrom gerichtet ist, sind wir nicht in der Lage, unsere Sinnesströme zum Sitz der Seele zurückzuziehen. Um erfolgreich mit dem inneren Licht und Klang in der Meditation in Verbindung zu kommen, müssen wir uns konzentrieren. Wenn wir nur für einige wenige Augenblicke meditieren wollen, werden wir feststellen, wie uns unsere Gedanken ablenken. Wir beginnen, uns an unsere Handlungen und Worte und an unsere Gespräche mit anderen zu erinnern. Wir beginnen, über die Vergangenheit nachzudenken und uns über die Zukunft Sorgen zu machen. Das Gemüt beschäftigt uns mit einem permanenten Strom von Gedanken und Ideen, der uns von der Konzentration abhält. Wenn wir spirituelles Bewußtsein erlangen wollen, müssen wir unser Gemüt während der Meditation beruhigen.

- 0310 Alles, was wir in unserem täglichen Leben denken, sagen und tun, wird großen Einfluß auf unseren Gemütszustand während der Meditation haben. Wir brauchen nur unsere Verfassung nach einem wunderbaren, friedlichen Tag, den wir mit unseren Lieben verbracht haben, mit unserem Zustand an einem Tag vergleichen, an dem wir uns ständig mit unserem Chef bei der Arbeit auseinandergesetzt haben. Wenn unser Tag friedlich verläuft, ist es viel einfacher, das Gemüt zur Konzentration ruhig zu stellen. Wenn wir aber von Problemen bewegt werden, müssen wir uns gewaltig anstrengen, um sie zu vergessen und ruhig und still zu sitzen. Der Schlüssel zu spirituellem Bewußtsein liegt in einer Lebensführung, in der wir immer Ruhe und Gleichmut bewahren. Lernen wir einmal diese Kunst, dann können wir unser Gemüt trainieren und bei der Meditation mit der erforderlichen Ruhe und Stille sitzen, um die spirituellen Bereiche zu betreten.
- 0311 Unsere Seele kann in die spirituellen Bereiche nicht vordringen, solange sie nicht von allen Unreinheiten befreit ist. Dies ist ein einfaches Gesetz. Wenn unser Gemüt mit negativen Gedanken verunreinigt ist, können wir bei der Meditation nicht still sitzen. Bevor wir nicht mit voller und ungeteilter Konzentration meditieren, werden wir nicht in der Lage sein, unsere Seele an dem Punkt zu sammeln, von dem aus wir mit dem inneren Licht und Klang in höhere Bereiche reisen können. Aus diesem Grund haben Heilige und Mystiker im Verlauf der Jahrhunderte immer betont, wie wichtig es ist, ein ethisches Leben zu führen. Durch die Entwicklung edler Tugenden wird der ursprüngliche Zustand der Seele, als sie noch eins mit Gott war, wiederhergestellt. Dieser Zustand ist reiner Geist, reine Liebe, reines Bewußtsein.
- 0312 **Reinigung unserer Seele**
- 0313 Analysieren wir uns selbst, werden wir feststellen, daß unsere Seele mit einer Schicht von Unreinheiten umhüllt ist, die durch zahllose Gedanken, Worte und Taten, die wir im Verlauf unseres Lebens begangen haben, entstanden ist. Erleuchtete Seelen haben die Menschheit gelehrt, wie man negative Gewohnheiten ändert, damit die Seele den Zustand der Gedankenreinheit und des Gleichmutes erreicht, um bei der spirituellen Suche erfolgreich zu sein. Sie selbst haben sich aus den Fängen von Gemüt, Materie und Illusion befreit. Sie kennen den Weg durch die heimtückischen Meere und können uns Führung bieten, wie auch wir das Ziel der Reise sicher erreichen.
- 0314 Um mit Gott wieder eins zu werden, muß unsere Seele von allem frei sein, was nicht spirituell, nicht bewußt und nicht Liebe ist. Das Tor zu spirituellen Bereichen steht nur für diejenigen offen, die in ihrer Seele rein sind. In dieser Welt brauchen wir die richtige Qualifikation, um in eine bestimmte höhere Schule aufgenommen zu werden oder einen bestimmten Job zu erhalten. In ähnlicher Weise stellt Gott bestimmte Anforderungen an die Seele, die Sein Heim betreten will. Die grundlegende Voraussetzung ist Reinheit der Seele, erlaubt ist noch nicht einmal ein winziges Fleckchen an Unreinheit. Da uns Zeitalter voller negativer Eindrücke umhüllen - wie können wir jemals hoffen, gereinigt zu werden?
- 0315 Die Zeit, die wir für die Meditation und die Entwicklung der ethischen Tugenden einsetzen, liegt im Bereich unserer freien Entscheidung. Verbringen wir unsere Zeit damit, beschützen wir unsere Seele vor den Flecken neuer karmischer Verstrickungen.
- 0316 Es ist wichtig zu verstehen, daß Meditation und das Führen eines ethischen Lebens ein Sprungbrett für das Königreich Gottes sind.
- 0317 Der Vorgang der Meditation auf das innere Licht und den inneren Klang reinigt unsere Seele. Dabei sammeln wir unsere Aufmerksamkeit am dritten Auge oder Einzelaug zwischen und hinter den beiden Augenbrauen. Wir sitzen in einer entspannten und

S. 095

S. 096

bequemen Haltung, in der wir so lange wie möglich verharren können. Während dieser Zeit ziehen wir unsere Aufmerksamkeit für eine bestimmte Zeit von der Welt, vom Körper und von den Gedanken zurück. Unser Gemüt muß zur Ruhe gebracht werden, damit wir die inneren Manifestationen Gottes sehen können.

- 0318 Während der Meditation müssen wir es mit unserem Gemüt aufnehmen, dessen Aufgabe es ist, uns an die äußere Welt zu binden. Es wird versuchen, einen Gedanken nach dem anderen zu erzeugen. Das Gemüt ist ein mächtiger Agent, der es liebt, sich in den Attraktionen der Welt zu verlieren. Solange sich unsere Seele mit dem Gemüt identifiziert, wird sie ebenfalls zu den weltlichen Versuchungen hingezogen. Die Kraft des Gemüts ist eines der größten Hindernisse auf unserem Weg zurück zu Gott. Es wird uns veranlassen, immer mehr Karma für unser bereits volles Vorratslager anzuhäufen.
- 0319 Es gibt drei Arten von Karma, das wir schaffen: Das Sanchit- oder Vorratskarma - das ist das Karma, das wir in unseren vergangenen Leben angesammelt haben. Dann gibt es das Pralabd- oder Schicksalskarma - das ist jener Teil des Sanchit- oder Vorratskarmas, der uns für das gegenwärtige Leben zugemessen ist. Schließlich gibt es das Kriyaman- oder tägliche Karma, das ist das neue Karma, das wir im jetzigen Leben erzeugen. Am Ende unseres Lebens wird das Kriyaman-Karma zu einem Teil des Vorratskarmas. Betrachten wir diese drei Arten von Karma, können wir erkennen, warum unser Vorratslager voll ist und wie schwierig es ist, uns seinem Einfluß zu entziehen. S. 097
- 0320 Je mehr wir mit dem inneren Licht in Verbindung kommen, desto mehr wird unsere Seele von diesen drei Arten des Karmas gereinigt. Sie wird immer reiner, bis sie geeignet ist, die spirituellen Bereiche wieder zu betreten.
- 0321 Viele glauben, daß gute Taten unsere Heimkehr zu Gott bewirken. Doch nur wenige erkennen, daß auch gute Taten unserem karmischen Vorratslager dazugezählt werden. Ob wir gute oder schlechte Handlungen begehen, wir vollbringen jedenfalls Werke, für die wir entweder belohnt oder bestraft werden müssen. Krishna sagte, daß sowohl gute als auch schlechte Taten wie Ketten aus Gold oder Eisen sind, die uns an die Welt binden. Doch die Zeit, die wir in Meditation und in der Erinnerung an Gott verbringen, erzeugt kein neues Karma und bindet uns nicht an die Welt. Es ist eine Handlung, die unsere Reise zurück zu Gott beschleunigt.
- 0322 **Die Kraft der Meditation wandelt uns um**
- 0323 Licht und Klang sind ein Strom der Liebe. Wenn wir meditieren, berührt die göttliche Liebe unsere Seele. Sie durchdringt unser Wesen und erfüllt uns mit Glückseligkeit. Die Verbindung mit dieser berausenden Kraft verwandelt uns. Das Ergebnis ist, daß wir liebevoller werden. Wir entwickeln Liebreiz und Güte, die von unserer Seele ausstrahlen. In diesem Zustand sind wir nicht mehr in die Fehler verwickelt, die unsere Seele beschmutzen. Unser Herz wird liebevoll, und wir können niemanden mehr verletzen oder beleidigen. Wir können nur noch liebevolle Worte sprechen und gute Taten vollbringen. Wir werden friedvoller und sind weniger anfällig für Ärger. Wir werden liebevoll und demütig. Sant Darshan Singh betonte oft: «Verlieren wir uns in der Liebe unseres Geliebten, wo ist dann noch Zeit, um an andere zu denken? Wo ist dann noch Zeit, um sich in eitler Rede und Kritik zu ergehen?» Verlieren wir unser Herz und unsere Seele in der Liebe des Schöpfers, wird unser Leben spiritueller und erhabener. S. 098
- 0324 Tägliche Meditation hilft uns, den negativen Auswirkungen und Eindrücken, denen wir in unserem täglichen Leben in der Welt ausgesetzt sind, entgegenzuwirken. Die Anziehung der Welt ist sehr stark, und wir brauchen alle Hilfe, die wir bekommen können, um

uns weiterhin auf unser Ziel zuzubewegen. Unsere Seele, die vom selben Wesen wie Gott ist, erfährt Glückseligkeit in der Gegenwart reiner Bewußtheit. Kosten wir einmal von den göttlichen Wassern des inneren Tonstromes, wollen wir immer mehr davon trinken. Dies lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Ziel, in die himmlischen Regionen zu reisen. Die Anziehungskraft der äußeren Freuden läßt nach. Wir sind auch vor den negativen Eigenschaften geschützt, die mit jeder äußeren Versuchung einhergehen. Wenn wir nicht in den weltlichen Wünschen aufgehen, sind wir weniger ärgerlich, weniger gierig, weniger egoistisch und weniger habgierig. Da es unser Ziel ist, die inneren Welten zu erreichen, fallen alle negativen Gewohnheiten, die durch die weltlichen Verhaftungen entfacht wurden, allmählich ab.

0325 Bei der Reise zurück zu Gott ist unbedingt notwendig, ethische Tugenden zu entwickeln. Eine Möglichkeit dazu besteht einfach darin, in den Ozean der Liebe einzutauchen und so darin aufzugeben, daß wir keine Zeit und kein Interesse mehr haben, uns mit negativen Gewohnheiten und Fehlern einzulassen. Wir sind dann in der Liebe Gottes so verloren, daß wir keine Zeit haben, andere zu kritisieren oder uns wegen unwichtiger Dinge auseinanderzusetzen. Wir haben keine Zeit, um über Besitz zu streiten. Statt dessen sind wir nur daran interessiert, unsere Seele wieder mit Gott zu vereinigen und unsere Zeit mit solchen Aktivitäten zu verbringen, die uns schneller ans Ziel führen.

0326 Bevor wir diesen Zustand erreichen, müssen wir beharrlich einen Fehler nach dem anderen beseitigen und durch positive Tugenden wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Reinheit, Demut, selbstloses Dienen und konsequente vegetarische Ernährung ersetzen. Wir müssen halluzinogene Drogen und Alkohol vermeiden, da sie unser Bewußtsein verringern und somit unserem Ziel, ständig bewußter zu werden, entgegenstehen. Solange wir weiterhin solche Fehler begehen, beschmutzen wir unsere Seele mit immer mehr Flecken und häufen immer mehr Karma an. Am Ende jeden Tages müssen wir unsere Gedanken, Worte und Taten untersuchen und bewerten, um uns unserer Fehler in den jeweiligen Bereichen bewußt zu werden. Dann entschließen wir uns, es am folgenden Tag besser zu machen und diese Mängel aufzugeben.

S. 099

0327 Wenn wir Gott in diesem Leben erreichen wollen, sollten wir täglich meditieren. Wir können unsere lange, lange Vergangenheit nicht rückgängig machen, aber wir können auf unsere Zukunft achten. Wir können unsere Unterscheidungskraft einsetzen und eine Entscheidung treffen, die unserer Seele hilft, ihr ewiges Ziel in diesem Leben zu erreichen. Die spirituellen Adepten haben uns ein Vorbild für unsere persönliche Umwandlung gegeben. Es liegt an uns, den ersten Schritt zu tun.

0328 **Übung**

0329 Beobachte dich einige Tage. Notiere, wie oft deine Gemütsruhe gestört wurde. Vermerke jene Ereignisse, die deinen Frieden beeinträchtigen. Ist es vielleicht Ärger? Ist es Gier? Ego?

0330 Sobald Gedanken aufkommen, die deine Ruhe stören, sage zu dir: «Diese Gedanken werden meine Gemütsruhe stören, die aber nötig ist, um eine fruchtbare Meditation zu erleben.» Beobachte dich selbst und stelle fest, wie du die Anzahl der Störungen von Tag zu Tag verringern kannst.

0331

11. Ein Leben der Gewaltlosigkeit

S. 100

0332 Wenn wir die Seiten der Geschichtsbücher durchblättern, entdecken wir Geschichten über Kriege und Eroberungen. Zu einer bestimmten Zeit ist eine Nation vielleicht der Er-

oberer, und ein Jahrhundert später wird sie selbst erobert. Länder und Wohlstand wechseln oft ihren Besitzer. Kriege wurden wegen Gebieten, Reichtümern, Religionen und politischen Ideologien ausgefochten. Die Ursachen für die einzelnen Konflikte sind verschieden, doch alle gehen mit dem Verlust von Leben, unermeßlichem Leid und Schmerz einher.

- 0333 In periodischen Abständen tauchen Philosophen und große Denker auf, die zum Ausdruck bringen, wie kostbar und heilig das Leben ist. Sie versuchen, unter ihren Zeitgenossen die Botschaft zu verbreiten, daß Macht, Besitz und Stolz es nicht wert sind, selbst ein einziges menschliches Leben aufs Spiel zu setzen. Wir haben Vorbilder wie Mahatma Gandhi im Osten und Dr. Martin Luther King im Westen, die die Botschaft der Gewaltlosigkeit predigten. Durch gewaltfreie Methoden führte Gandhi Indien zur Unabhängigkeit, während Dr. Martin Luther King so den Afro-Amerikanern half, zivile Rechte zu erlangen.
- 0334 Die Menschheit erkennt die Größe solcher Seelen an, die ihren Ärger unter Kontrolle hatten und sich von Gewalt fernhielten. Jedes Jahr erhält jemand den Nobelpreis für sein Werk. Zahlreiche andere Belohnungen werden von religiösen, zivilen und sozialen Gruppen für individuelle Verdienste um den Frieden ausgegeben. Wenn Frieden in unserer Gesellschaft einen so hohen Stellenwert besitzt, erhebt sich die Frage, warum wir ihn vermissen. Ist Frieden in dieser Welt möglich, und wie können wir ihn erlangen? Diese Fragen sind nicht nur für die Zukunft unseres Planeten von Bedeutung, sie sind auch unabdingbar für diejenigen, die den spirituellen Pfad beschreiten möchten. Eine der wichtigsten Grundlagen der Spiritualität ist Gewaltlosigkeit. Um das Königreich Gottes zu betreten, dürfen wir kein einziges Lebewesen verletzen - weder in Gedanken noch in Worten noch in Taten. Unsere Seele muß frei sein von allen Unreinheiten jeglicher Gewalt.
- 0335 **Jede Lebensart hat einen Zweck**
- 0336 Die gesamte Schöpfung wurde von Gott ins Leben gerufen. Jedes Lebewesen, ob Säugetier oder Insekt, ist Teil Seiner Arbeit. Obwohl uns das Leben der winzigen Arten unbedeutend erscheinen mag, steckt dennoch hinter jeder Lebensform eine bestimmte göttliche Absicht.
- 0337 Jedes Lebewesen wird von einer Seele belebt. Jedes Wesen in der Schöpfung ist auf der Reise zurück zu Gott, zur Quelle, von der es einst ausging. Auf dieser Reise gehen die Seelen von einem Leben zum anderen, in der Hoffnung, die menschliche Gestalt zu erlangen. Der menschliche Körper wird als die höchste Form der gesamten Schöpfung angesehen. Es ist die einzige Form, in der wir Gelegenheit haben, uns über diese physische Welt zu erheben und zu Gott zurückzukehren. Wir sind sehr begünstigt, weil wir eine menschliche Geburt erhalten haben. Dies ist unsere goldene Gelegenheit, um Gott zu erkennen. Wenn wir diese Chance in diesem Leben versäumen - wer weiß, wann wir wieder eine menschliche Geburt erhalten. Wir müssen dann von neuem den Zyklus durchlaufen, der als Rad der Seelenwanderung oder Rad der 8,4 Millionen Lebensarten bekannt ist.
- 0338 Beschenkt mit dem menschlichen Körper, haben wir eine zweifache Verantwortung. Die eine betrifft uns selbst. Wir sollten dieses kostbare Geschenk bestmöglich nutzen und unser Leben dazu verwenden, uns selbst und Gott zu erkennen. Zweitens sollten wir auch der Schöpfung Gottes dienen. Wir müssen erkennen, daß die in den verschiedenen Lebensarten verkörperten Seelen alle großen Schmerzen ausgesetzt sind. Die niederen Lebensformen bewohnen Körper, in denen sie selbst ständig für ihr Überleben sorgen müssen. Der Sinn ihres Lebens besteht darin zu essen, Schutz zu suchen und sich zu vermehren. Ihnen fehlt die Möglichkeit, sich selbst und Gott zu

erkennen. Wir müssen Mitgefühl für alle Lebensformen haben. Sie leiden bereits genug; wir dürfen ihnen kein zusätzliches Leid zufügen.

0339 ***Gewaltlosigkeit ist für die spirituelle Entwicklung notwendig***

0340 Es gibt mehrere Gründe, warum diejenigen, die dem spirituellen Pfad folgen, Gewaltlosigkeit üben sollen. Einer hängt mit dem Gesetz des Karma zusammen. Dieses Gesetz besagt, daß auf jede Handlung eine Reaktion erfolgt. Was wir säen, müssen wir auch ernten. Alles, was wir tun, wird unserer karmischen Rechnung als Schuld oder Guthaben zugeschrieben. Wenn wir irgendeinem Lebewesen Leid antun, müssen wir dafür bezahlen. Die meisten leben, ohne von diesem Gesetz zu wissen. Sie verletzen andere, ohne sich der Folgen bewußt zu sein. Obwohl es Gerichtshöfe gibt, die manche Verbrechen ahnden, bleiben anscheinend dennoch viele Vergehen unbestraft. Wir glauben vielleicht, der Strafe entgangen zu sein, doch früher oder später müssen wir für unsere Handlungen bezahlen, sei es in diesem Leben oder im nächsten. Das karmische Gesetz ist unerbittlich. Wer den spirituellen Pfad aufgenommen hat, enthält sich jeglicher gewaltvoller Taten. Möchten wir unsere karmischen Schulden reduzieren, damit wir zu Gott zurückkehren können, müssen wir Gewaltlosigkeit entwickeln.

0341 Ein anderer Grund, weshalb wir gewaltlos werden sollten, besteht darin, daß Gewalt gegenüber anderen Lebewesen in Gottes Schöpfung eingreift. Wie können wir erwarten, daß uns Gott Zutritt zu den spirituellen Regionen gewährt, wenn wir Seine Kinder mißhandeln? Wir halten vielleicht die niederen Lebensformen für unbedeutend. Wir glauben vielleicht, Insekten seien abstoßend oder Reptilien nutzlos. Doch aus irgendeinem Grund, der Gott sehr wohl bekannt ist, erschuf Er jede Lebensform. Für Ihn sind alle Seine Kinder. Und noch mehr, die äußere Form ist nur eine Hülle, eine Behausung für die Seele, die darin lebt. Aber die Seele ist ein Teil Gottes. Wenn wir für unsere Kinder so viel Liebe empfinden können, um wieviel mehr Liebe muß Gott verspüren, der das gesamte Universum erschaffen hat? Stellt euch Seinen Schmerz vor, wenn Er Seine intelligentesten Lebewesen, Seine edelsten Kreaturen, die Menschen, beobachtet, wie sie Seine weniger entwickelten Kinder verletzen! Wir, die höchsten in der ganzen Schöpfung, sollten die spirituellsten und edelsten Seiner Lebewesen sein. Es liegt an uns, nach den höchsten Idealen zu leben, wofür Er uns geschaffen hat, und die niedrigeren Lebensarten zu beschützen und ihnen zu helfen. Aus diesem Grund treten auch die, die auf dem spirituellen Pfad sind, für eine vegetarische Lebensweise ein. Gott hat der Menschheit genug Pflanzen als Nahrung gegeben. Wir müssen keine Tiere, Vögel oder Fische töten, um uns am Leben zu halten. Wenn wir unsere Seele mit Gott wieder vereinen möchten, müssen wir uns rein halten. Wir müssen Liebe für die gesamte Schöpfung entwickeln. Wir können nicht behaupten, Gott zu lieben, wenn wir nicht all Seine Kinder liebhaben.

S. 103

0342 Wir sollten versuchen, dasselbe Gefühl der Liebe, das wir für unsere nahen Angehörigen und unsere Lieben empfinden, auf die ganze Menschheit und die gesamte Schöpfung auszudehnen. Wir sollten erkennen, daß sich hinter jedem Herzschlag eine Seele verbirgt, die nicht anders als unsere eigene ist. Alle Seelen sind ein Teil Gottes. Alle Seelen sind durch ein tiefes Band verbunden. Die Seele in uns ist dieselbe, die sich in allen anderen Lebensarten befindet. Wir sollten danach trachten, daß keiner Seele etwas zuleide getan wird, denn wenn ein Teil eines Systems Schaden erleidet, ist das ganze System betroffen.

0343 ***Wie man Gewaltlosigkeit entwickelt***

0344 Gewaltlosigkeit hat mehrere Aspekte. Sie umfaßt Nichtverletzen in Gedanken, Worten und Taten. Es gibt viele Schattierungen von Gewaltlosigkeit, an die wir nicht einmal

S. 104

denken. Uns ist klar, daß wir niemanden töten oder schlagen sollten. Wir sind vielleicht in der Lage, uns selbst so weit unter Kontrolle zu halten, daß wir niemandem körperlich weh tun. Doch wir sind sehr sorglos, wenn es um Gewaltlosigkeit in Worten und Gedanken geht. Untersuchen wir diese beiden Gewohnheiten und versuchen wir, Wege zu finden, unsere Fehler zu beseitigen.

- 0345 Gewalt in Worten fällt uns wahrscheinlich auf. Wir wissen, daß wir niemanden beschimpfen sollten, so daß dessen Gefühle verletzt werden. Die meisten machen sich kaum lustig über Behinderte, Blinde oder Mißgestaltete. Doch wie oft am Tag sagen wir etwas, was die Gefühle anderer verletzt, nur um unser Ego aufzublähen? Würden wir uns im Verlauf des Tages selbst zuhören, würden wir feststellen, daß wir dann, wenn andere einen Fehler begehen, annehmen, daß sie dumm oder verrückt sind. Wenn andere nicht korrekt antworten, bringen wir sie in Verlegenheit oder vermitteln ihnen das Gefühl, minderwertig zu sein. Wenn jemand Fehler begeht, fühlt er sich bereits schlecht genug, aber wir beleidigen ihn noch zusätzlich, indem wir seinen Fehler betonen. Die meisten unserer gewalttätigen Worte entstehen dann, wenn wir versuchen, unseren eigenen Stolz hervorzuheben - wir wollen besser dastehen. Doch dabei verletzen wir die Gefühle so vieler.
- 0346 Oft, wenn wir lustig sein wollen, sind wir sarkastisch. Wir versuchen intelligent und witzig zu erscheinen, doch wir tun dies auf Kosten der Gefühle anderer. Humor ist gut und immer willkommen, doch er sollte nicht zu Lasten anderer Herzen geschehen. Humor bereichert so manche Situation, doch wir sollten nicht über andere spaßen und dabei ihr Herz brechen.
- 0347 Eine andere Art von Gewalt in Worten sind Vorurteile und Bigotterie. Wir stellen fest, daß manche abfällige Bemerkungen über Angehörige anderer Religionen, anderer Länder, anderer Hautfarbe oder des anderen Geschlechts machen. Es ist ein großartiger Schritt für die Menschheit, daß in den letzten Jahrzehnten Gesetze zur Gleichberechtigung erlassen wurden. In den letzten Jahren wurden sogar Bücher noch einmal geschrieben, um Begriffe zu vermeiden, die Angehörige anderer Religionen oder anderer Nationalität verletzen könnten. Es ist wichtig, nichts zu sagen, was jemanden, der anders als wir denkt, verletzen könnte.
- 0348 Eine der am meisten verbreiteten Formen der Gewalt in Worten ist der Streit unter Familienmitgliedern, Freunden, Eheleuten, Eltern und Kindern. Vom psychologischen Standpunkt aus ist es normal, unterschiedliche Ansichten zu vertreten. Es ist akzeptabel, Meinungsverschiedenheiten zu haben. Doch sie sollten niemals bis zum Streit ausarten. Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen einer Meinungsverschiedenheit, einer Argumentation oder Debatte und einem Streit. Bei einer Meinungsverschiedenheit haben zwei Menschen verschiedene Ansichten. Sie bringen ihre Meinung zum Ausdruck, doch akzeptieren sie, daß jeder auf seiner eigenen Ansicht beharrt. Bei einer Argumentation oder einer Debatte versucht jeder, den anderen zu überzeugen, daß er recht hat. Aber bei einem Streit kommt Gewalt dazu, und beide Teile verwenden Reizworte, um ihren jeweiligen Standpunkt zu vertreten. Dies führt schließlich dazu, daß man etwas sagt, um die Gefühle des anderen zu verletzen. In der Hitze des Gefechts sagen wir vieles, was nicht wahr und nicht nett ist. Später bedauern wir, was wir gesagt haben, doch dann ist die Beleidigung bereits erfolgt. Es heißt, daß unsere Zunge schärfer ist als ein Schwert. Eine Wunde von einem Schwert mag heilen, doch die Wunde von Worten, die unser Herz gebrochen haben, ist nicht so leicht heilbar. Wir müssen unsere Worte sehr sorgfältig abwägen. Wenn wir Meinungsverschiedenheiten ruhig und friedlich austragen können, ist das annehmbar. Wir sollten niemals zulassen, daß unsere Diskussion die Stufe eines Streits erreicht. Wir sollten unsere Zunge kontrollieren und versuchen, bei Diskussionen Gleichmut und

Disziplin zu bewahren. Wenn wir das schaffen, werden wir feststellen, daß sich unsere Probleme liebevoll lösen lassen, und wir werden die anderen dabei nicht verletzen oder selbst verletzt werden.

0349 Nur wenn wir tief in uns selbst blicken, können wir erkennen, wie oft wir am Tag über andere schlecht denken. Viele von uns haben die Angewohnheit, anderen Schlechtes zu wünschen. Wir tun jemandem vielleicht nichts, doch wir wünschen ihm Schlechtes. Manche wünschen vielleicht, daß einem anderen Leid geschehe oder daß er einen Unfall hat, andere, daß jemand sein Geld oder seinen Besitz verliert. Manchmal hoffen wir, daß jemand sein Ziel nicht erreicht, im Glauben, daß wir es dann leichter haben, dieses Ziel zu erreichen. Wenn wir auf andere eifersüchtig sind, wünschen wir ihnen Unglück und uns selbst Glück. Sind wir uns einmal dieser Angewohnheit bewußt, können wir solchen Gedanken Einhalt gebieten, sobald sie aufkommen. Das Heilmittel gegen diese Art von Fehler ist der Gedanke, daß wir alle eine große Familie sind. Nur selten wünschen wir unseren nahen Familienangehörigen, wie unserem Ehepartner, unseren Eltern oder unseren Kindern, Unglück. Wenn wir die Liebe, die wir für unsere Familie empfinden, auf die gesamte Schöpfung ausdehnen können, wird es uns helfen, die negative Neigung, anderen Schlechtes zu wünschen, zu überwinden.

S. 106

0350 Die am meisten verbreitete Form der Gewalt in Gedanken besteht darin, andere zu kritisieren. Wir tun dies in Worten und genauso heftig in Gedanken. Wenn wir unsere Gedanken den ganzen Tag über verfolgen, werden wir feststellen, daß wir eigentlich jeden kritisieren, der uns begegnet. Wir denken daran, wie der eine seine Arbeit schlecht verrichtet hat, wie dumm der andere sich benommen hat oder wie inkompetent wieder ein anderer ist. Den ganzen Tag über denken wir ständig so und über viele Leute. Unser Gemüt hat uns bei dieser schlechten Gewohnheit so sehr im Griff, daß wir sogar unsere Lieben kritisieren. Wir denken schlecht über sie. Wenn irgend etwas passiert, das uns nicht gefällt, denken wir sogar von denen schlecht, die wir am meisten lieben.

0351 **Die Macht der Gedanken**

S. 107

0352 Wir erkennen, wie mächtig Gedanken sind. Es gibt eine bemerkenswerte Geschichte über König Akbar und Birbal. König Akbar hatte einen Untertan namens Birbal, der für seine Weisheit bekannt war. Birbal wollte dem König beweisen, wie mächtig Gedanken sind, und als einmal ein bestimmter Mann auf die beiden zukam, forderte er den König auf, schlecht über diesen Mann zu denken. Der König befolgte Birbals Rat und sandte in Gedanken Beschimpfungen gegen den herannahenden Mann aus. Als dieser näher kam, fragte ihn der König: «Was hast du gedacht, als du mich heute das erstmal gesehen hast?» Der Mann erwiderte: «Ich hatte plötzlich das innige Verlangen, dich zu schlagen.» Für den Mann gab es keinen Grund, so zu denken, doch die Auswirkungen der böartigen Gedanken des Königs gegen ihn wurden unbewußt empfangen, so daß der Mann eben auf diese Weise reagierte.

0353 Wir kennen die Auswirkungen liebevoller Gedanken über jemand anderen. Kinder sind sehr empfindsam und können sofort auf jemanden zugehen, der liebevolle Gedanken für sie hat. Auch wir sind sensibel. Wenn jemand liebevoll über uns denkt, antworten wir mit Liebe. In ähnlicher Weise senden negative Gedanken eine Schwingung aus, die vom anderen aufgenommen wird. Wir glauben vielleicht, unsere Gedanken gehören nur uns, doch andere können sie wahrnehmen. Daher müssen wir mit ihnen sehr sorgfältig umgehen.

0354 Unsere Gedanken können nicht nur andere verletzen, sondern schließlich auch uns selbst schaden. In der Zeit, in der wir schlecht über andere denken, verschwenden wir die kostbaren Atemzüge, die uns gewährt wurden. Die Zeit, während der wir andere

S. 108

kritisieren, hält uns nur von unserem Ziel ab, Gott zu finden. Denn erstens können wir uns, wenn wir schlecht über andere denken, bei der Meditation nicht konzentrieren. Zweitens wird ein solcher Gedanke bei uns sein und uns den ganzen Tag nicht mehr loslassen. Und drittens erzeugen wir Handlungen, für die wir die Früchte ernten müssen. Und schließlich sind wir einem von Gottes Kindern gegenüber nicht liebevoll gewesen. Wie sollen wir Gott gefallen, wenn wir über eines Seiner Kinder schlecht denken?

0355 ***Sich auf die spirituelle Reise konzentrieren***

0356 Das Panorama des Lebens ist voller Menschen und Probleme. Wenn wir zulassen, daß unser Gemüt ständig die Worte und Taten der anderen kommentiert, sind wir nicht mehr als ein Kassettenrecorder, der jede Begebenheit wiedergibt. Jeder unserer Atemzüge ist kostbar. Wenn wir dieses Leben verschwenden, wer weiß, was wir im nächsten sind? Wir sollten uns um unsere eigene Erlösung kümmern. Wir sollten uns um unseren eigenen spirituellen Fortschritt bemühen. Laßt die anderen tun, was sie wollen. Laßt andere sagen, was sie wollen. Wir sollten uns auf unsere eigene spirituelle Reise zu Gott konzentrieren. Wir wurden nicht von Gott als Kritiker aller anderen engagiert. Laßt Gott Richter über die anderen sein - wir sollten Richter über uns selbst sein.

0357 Wenn wir uns selbst genauso penibel untersuchen und kritisieren würden wie die anderen, könnten wir erkennen, wie viele Fehler wir haben. Wenn wir daran arbeiteten, unsere Fehler auszumerzen, würden wir auf unserer Heimreise größere Fortschritte machen.

0358 Ersetzen wir alle negativen Gedanken, Worte und Handlungen durch gewaltlose! Wir sollten die Fehler der anderen mit Mitgefühl betrachten. Wenn ein Kind einen Fehler begeht, kritisieren wir es nicht, sondern sind nachsichtig und erkennen, daß Kinder Fehler machen müssen, um zu lernen. Ähnlich geht es anderen auf den unterschiedlichen Etappen ihrer spirituellen Reise. Wenn sie Fehler machen, sollten wir liebevoll und voller Mitgefühl sein.

0359 Wenn wir in unserem täglichen Leben Gewaltlosigkeit entwickeln können, werden wir feststellen, daß Gott an uns Gefallen hat und immer mehr Gnade verströmt. Wir werden zur Wohnstatt des Friedens und der Ruhe für unsere Umgebung. Wir werden Gott helfen, indem wir ein bewußter Mitarbeiter an Seinem göttlichen Plan werden. Wir werden Ihm helfen, das Leid Seiner Kinder zu erleichtern. Unser Fortschritt wird beschleunigt, und alle anderen Tugenden werden uns zufallen.

S. 109

0360 Wenn jeder von uns dieses edle Ziel erreichen könnte, würde dieser Planet in ein goldenes Zeitalter eintreten, in dem es keine Kriege oder Konflikte mehr gibt. Es gäbe kein Blutvergießen mehr und kein Leid. Wir hätten eine Welt, in der es nur noch friedliche Lösungen für Probleme und Konflikte gäbe. Sant Darshan Singh betete um solch eine Welt, und ich hoffe, daß wir noch in diesem Leben sehen, wie das zur Wirklichkeit wird. Möge folgender Vers von Sant Darshan Singh in Erfüllung gehen:

0361 *Von Dämm'rung zu Dämm'rung laßt uns von Frieden sprechen und lauschen
der Botschaft der Liebe,
Die regenschweren Wolken Sawans umhüllen die Schenke der Zeit,
O Mundschenk, laß den Becher der Liebe kreisen und kreisen und kreisen.*

0362 ***Übung***

0363 Führe Aufzeichnungen über deine gewaltvollen Gedanken, Worte und Taten. Schreibe alle Ausdrucksformen der Gewalt auf, die du in deinem täglichen Leben von dir gibst. Mach dir bewußt, wann diese gewaltvollen Gedanken, Worte und Taten aufkommen.

Versuche, ihnen Einhalt zu gebieten, indem du ein paar Minuten in Meditation verbringst. Überlege, wie du die Anzahl der gewaltvollen Gedanken, Worte und Taten bis auf Null reduzieren kannst.

- 0364 Schreibe deine Kontakte mit den Mitmenschen auf. Beobachte, ob du anderer Meinung bist, ob du argumentierst oder streitest. Wenn du anderer Ansicht bist, versuche, sie auf herzliche Weise darzulegen, von der gleichen Ebene aus, ohne Kritik oder harte Worte, die andere verletzen könnten. S. 110
- 0365 Sende liebevolle Gedanken an die aus, die dich verletzen oder schmähen. Schreibe die Auswirkungen davon auf.

0366 **12. Ein Leben der Wahrheit** S. 111

- 0367 Eine Mutter ging einst zu Mahatma Gandhi und sagte: «Mein Sohn ißt zu viel Zucker. Kannst du ihm bitte sagen, er möge damit aufhören?» Gandhi dachte einen Moment lang nach und bat sie dann, nach ein paar Tagen wiederzukommen. Nach einigen Tagen kam die Frau mit ihrem Sohn wieder und bat Gandhi noch einmal, das Kind anzuweisen, keine Süßigkeiten mehr zu essen. Dieses Mal sagte Gandhi zu dem Jungen, er solle aufhören, Zucker zu essen. Die Mutter war erstaunt und fragte fassungslos: «Wenn das alles ist, was du ihm zu sagen hast, dann frage ich mich, warum du ihm das nicht schon gesagt hast, als ich das erstemal zu dir kam?» Gandhi erwiderte: «Weil ich vor drei Tagen noch selbst Zucker gegessen habe. Aber seitdem habe ich damit aufgehört.»
- 0368 Dieses Beispiel verdeutlicht uns das hohe Ideal, nur das zu sagen, was wir wirklich tun. Wenn wir den spirituellen Pfad gehen, ist Wahrhaftigkeit eine der Tugenden, die wir uns aneignen müssen. Untersuchen wir doch einmal die verschiedenen Aspekte dieser Eigenschaft und überlegen wir uns, wie wir sie zu einem wesentlichen Bestandteil unseres Lebens machen können.

0369 ***Unwahrheit und ihre Schattierungen***

- 0370 Fehler auf dem Gebiet der Wahrhaftigkeit lassen sich unterteilen in die Kategorien Falschheit, Täuschung, Heuchelei und unlauterer Gewinn. Einige dieser Fehler sind ziemlich offensichtlich, wie Lüge oder Diebstahl. Andere wiederum sind sehr subtil, und wir wissen vielleicht nicht einmal, daß wir irgendeine Form der Unwahrhaftigkeit begehen. Aber wenn wir einmal die Verzweigungen dieser Kategorie erkennen, werden wir uns unserer Schwächen bewußt und können versuchen, uns zu verbessern.
- 0371 Zunächst müssen wir verstehen, wie Wahrhaftigkeit sich auf unseren spirituellen Fortschritt auswirkt. Analysieren wir die einzelnen Unterteilungen dieser Tugend, werden wir auch erkennen, wie das Entwickeln von Wahrhaftigkeit unsere innere Reise zurück zu Gott beschleunigt. S. 112
- 0372 Der Fehler Falschheit hat mit Lügen zu tun. Man kann in Gedanken, Worten und Taten lügen. Es bedeutet im wesentlichen, die Wahrheit zu verbergen. Es gibt viele Motive für Lügen. Ein Kind belügt seine Eltern, wenn es Angst hat, für das, was es falsch gemacht hat, bestraft zu werden. Ein Angestellter belügt seinen Chef, wenn es darum geht, die eigene Position zu verteidigen oder die Tatsache zu verbergen, daß man eine bestimmte Arbeit nicht erledigt hat. Viele lügen in der Familie oder vor den Freunden, wenn sie nicht wollen, daß die anderen erfahren, daß sie einen Fehler gemacht haben oder daß es ihnen schlecht geht, oder wenn sie krank sind und nicht möchten, daß sich die anderen Sorgen machen. In den meisten Fällen liegt der Grund für Lügen darin, sich vor Strafe wegen seiner Fehler zu schützen oder ein Image zu erhalten, das wir

anderen vorgaukeln möchten. Meistens sagt man eine Lüge dann, wenn man etwas falsch gemacht hat, ohne es zu wollen. Man hat vielleicht einen Fehler begangen oder eine Arbeit schlecht verrichtet, weil man unfähig oder nachlässig war. Dann hat man das Gefühl, man muß dies verheimlichen aus Angst vor der Meinung der anderen.

- 0373 Wenn wir zum Beispiel ein Gesetz verletzen, fällt unser Fehler wahrscheinlich in eine andere Kategorie. Aber immer wenn wir etwas verbergen, fällt das unter Falschheit. In den meisten Fällen decken wir Fehler zu, die wir nicht absichtlich begangen haben. Wir sind nicht in der Lage, dafür einzustehen, wer oder was wir sind. Wenn wir im guten Glauben einen Fehler machen, sollten wir ihn zugeben und uns nicht übermäßig darum kümmern, was die anderen sagen. Oft zerbrechen wir ein Glas, verlieren Geld oder vergessen eine Verabredung. Unser Irrtum liegt vielleicht in unserer Vergeßlichkeit oder Sorglosigkeit oder sogar in unserer Inkompetenz. Aber anstatt zu unserem Irrtum zu stehen, erfinden wir eine Geschichte, um unseren Fehler zu verbergen. Wir tun dies vielleicht, um Streit oder Diskussionen zu vermeiden oder einfach, um besser dazustehen. Wir versuchen eine Debatte zu verhindern, wenn unser Fehlverhalten jemandem Leid zufügte, aber wir dafür nicht zur Verantwortung gezogen werden möchten. Es gibt auch Zeiten, in denen jemand uns gegenüber sehr kritisch oder intolerant ist, und da wir auf die Reaktionen der anderen keinen Einfluß haben, versuchen wir, eine Konfrontation zu vermeiden. S. 113
- 0374 Wenn wir einmal eine Lüge erzählen, ganz gleich, aus welchem Grund, müssen wir auf der Hut sein und vielleicht eine zweite oder dritte erfinden, um die erste abzudecken. Unser Gemüt ist dann ausschließlich damit beschäftigt, unseren Fehler zu verbergen und zu verhindern, daß ihn andere entdecken. Wenn noch Gefühle der Schuld, der Schande oder der Angst hinzukommen, verfängt sich unser Gemüt noch weiter in diesem Netz. In diesem Zustand fällt es schwer zu meditieren. Unser Gemüt ist voller unruhiger Gedanken. Dann hält die Lüge unsere Aufmerksamkeit von unserem spirituellen Ziel ab.
- 0375 Wenn unsere Lüge verbergen soll, wer wir wirklich sind, oder wenn wir besser dastehen wollen, als wir tatsächlich sind, fällt dies in den Bereich des Ego. Wir versuchen, in einer bestimmten Weise vor den anderen, deren Meinung wir schätzen, dazustehen. So hat die Falschheit den Bereich Täuschung und Heuchelei erreicht.
- 0376 Manche Unwahrheiten werden nur erzählt, um andere zu verletzen. Wir beschuldigen andere fälschlicherweise, um sie für unsere eigenen Fehler verantwortlich zu machen oder um unsere Rivalen auszustechen. Dies geht in den Bereich der Gewalt über. Tatsächlich gibt das Motiv oder die Absicht hinter der Handlung den Ausschlag dafür, zu welcher Kategorie unser Fehler zu zählen ist.
- 0377 Wenn wir lügen, um einer Konfrontation zu entgehen, müssen wir eine Art von Beziehung zu anderen entwickeln, in der wir keine Angst davor haben, so zu sein, wie wir sind und wer wir sind. Wir müssen die anderen überzeugen oder ermutigen, uns zu akzeptieren. Wir müssen stark genug sein zuzugeben, was wir getan haben, unabhängig davon, was andere denken. Wenn der andere Schwierigkeiten hat, uns anzunehmen, und wir wissen, daß wir eigentlich niemanden verletzen wollten, dann ist es besser, mit der Wahrheit herauszurücken. Schließlich ist Wahrhaftigkeit eine Tugend. Warum sollten wir uns beschmutzen, indem wir die Unwahrheit sagen, nur um jemandem zu gefallen oder der Meinung anderer über uns zu entsprechen? Wir sollten von uns und unseren Handlungen völlig überzeugt sein und der Welt tapfer ins Auge blicken. S. 114
- 0378 Wenn wir mit einer Lüge beabsichtigen, daß unsere Mitmenschen etwas anderes glauben sollen, als wahr ist, befinden wir uns bereits im Bereich der Täuschung. Wir

versuchen, ein falsches Gesicht aufzusetzen, verbergen unsere wahres Gesicht hinter einer Maske. Täuschung bedeutet, daß wir nicht die Stärke und den Mut besitzen, zu uns zu stehen. Es heißt, von der Meinung anderer mehr beeinflusst zu sein als davon, was wir über uns denken. Im Fall der Täuschung verletzen wir uns nur selbst. Wir brauchen die Überzeugung und das Vertrauen, wir selbst zu sein. Wir sollen unsere Fehler eher annehmen und ihnen ins Auge blicken, als sie zu verstecken. Wenn wir sie vor den anderen verbergen, besteht die Neigung, sie auch vor uns selbst zu verstecken. Wenn wir aber unsere Fehler zudecken, werden wir uns nie verbessern. Wir müssen unsere Fehler betrachten, um sie zu beseitigen. Bevor wir unser Problem nicht erkannt haben, können wir nicht an die Lösung herangehen.

- 0379 Wenn wir unsere Krankheit verstecken und nie zum Arzt gehen, kann er uns kein Heilmittel geben. Andere zu täuschen ist eine Seite, aber uns selbst zu täuschen, hält uns von unserem Fortschritt auf dem spirituellen Pfad ab. Es verzögert unser Fortkommen. Wenn wir die Mängel nicht erkennen, die uns davon abhalten, die erforderliche Reinheit zu erlangen, um in höhere Regionen zugelassen zu werden, werden wir immer auf derselben Stelle treten, bis wir erwachen.
- 0380 Wenn wir uns ganz in eine andere Farbe hüllen, haben wir unserem Gemüt gestattet, unsere Seele zu betrügen. Unsere arme Seele geht dann nirgendwo hin, und unser Gemüt hat unsere innere Reise erfolgreich aufgehalten. Werden wir uns des täuschenden Spiels unseres Gemüts, das uns hintergehen will, einmal bewußt, können wir die ersten Schritte tun, um dessen Tricks zu umgehen. S. 115
- 0381 Ein anderer Fehler im Bereich Wahrhaftigkeit ist Heuchelei. Wenn wir heucheln, sagen wir etwas, tun aber etwas anderes. Heuchelei nimmt in der modernen Gesellschaft so überhand, daß es heutzutage fast normal geworden ist. Eltern erklären ihren Kindern, daß sie nicht lügen und nicht miteinander kämpfen sollen. Trotzdem erzählen sie vor den Augen ihrer Sprößlinge Lügen, argumentieren und streiten miteinander. Millionen Eltern fordern ihre Kinder auf, keine Drogen zu nehmen oder keinen Alkohol zu trinken, doch halten selbst an diesen schlechten Gewohnheiten fest. Kinder können nicht verstehen, warum sie nicht tun dürfen, was ihre Eltern tun. Wenn sie dann einmal erkennen, daß ihre Eltern nicht ernst meinen, was sie sagen, oder nicht praktizieren, was sie predigen, verlieren sie das Vertrauen und den Glauben an die Erwachsenen. Ist einmal der Glaube eines Kindes in seine Eltern ins Schwanken geraten oder gar gebrochen, ist es schwierig, ihn wiederzugewinnen. Die Kinder beginnen dann, immer weniger auf die Worte ihrer Eltern zu hören, weil sie sehen, daß keine Überzeugung dahintersteht. In unseren religiösen Institutionen gibt es viele Arten von Heuchelei. Jede Religion predigt Liebe. Wir werden angewiesen, unseren Nachbarn wie uns selbst zu lieben. In einigen Religionen lehrt man uns sogar, unsere Feinde zu lieben. Wenn wir aber in den Zeitungen blättern, lesen wir von Gewalt zwischen Anhängern verschiedener Religionen. Wir können sogar scharfe Unterteilungen selbst innerhalb einer religiösen Institution feststellen. Es muß für die Anhänger einer Religion wirklich schwer sein, die große Kluft zwischen dem, was ihre religiösen Führer predigen, und dem, was sie tun, zu verkraften. Wenn ein Anhänger einmal in seiner eigenen Religion Heuchelei feststellt, wird es für ihn sehr schwer sein, das Grundsätzliche ihrer Lehren wirklich zu glauben.
- 0382 Ein schwerer Fehler auf dem Gebiet der Wahrhaftigkeit ist unlauterer Gewinn. Dies umfaßt viele falsche Handlungen, wie Diebstahl, Betrug und Bestechung. Zu nehmen, was wir nicht rechtmäßig verdient haben, ist ein schweres Verbrechen, wofür wir zahlen müssen. Wir wissen, daß es in unseren Rechtssystemen strenge Strafen für Diebstahl, Betrug und Bestechung gibt. Selbst wenn jemand in diesem Leben nicht erwischt wird, S. 116

muß er einmal sein Karma für seine Handlungen abzahlen. Wir sollten versuchen, unser Karma zu reduzieren, anstatt es zu vermehren.

- 0383 Als Sant Darshan Singh in Indien im Staatsdienst war, stellte er fest, daß Bestechung allgemein üblich war. Obwohl es allgemein akzeptabel erschien, Bestechungsgelder anzunehmen, weigerte er sich, dies zu tun. Als er einmal nach Bombay geschickt wurde, um einen umfangreichen Vertrag abzuschließen, schlug er das Bestechungsgeld, das man ihm anbot, aus. Als sein Vater, Sant Kirpal Singh, erfuhr, daß er seine hohen ethischen Prinzipien eingehalten hatte, war er überaus glücklich. Er schrieb seinem Sohn einen Brief, in dem er zum Ausdruck brachte, wie zufrieden er mit ihm war.
- 0384 Wenn wir den spirituellen Pfad zurück zu Gott gehen, müssen wir alle Aspekte der Wahrhaftigkeit entwickeln. Wenn wir ein reiner Spiegel werden möchten, der das Licht Gottes widerspiegelt, darf das Glas keinen einzigen Fleck oder Fehler haben. Unsere Gedanken, Worte und Taten sollten erhaben sein. Sant Kirpal Singh sagte oft: «Die Wahrheit steht über allem, aber noch höher ist die wahre Lebensweise.»
- 0385 Wenn wir Wahrhaftigkeit praktizieren, werden wir Fortschritte machen und ein leuchtendes Beispiel sein für andere auf ihrer Suche nach dem Weg zurück zu Gott.
- 0386 **Wie man Wahrhaftigkeit entwickelt**
- 0387 Was sind nun die hilfreichen Faktoren, die in uns die Eigenschaft der Wahrhaftigkeit wachrufen? Wir müssen eines erkennen: Wir mögen zwar glauben, die Wahrheit vor anderen verheimlichen zu können, aber wir können sie nicht vor Gott verbergen. Er ist allwissend und beobachtet uns die ganze Zeit über. Wir denken vielleicht, wir sind zu unbedeutend, als daß sich ein so allmächtiger und großer Gott um uns sorgt, doch Er ist sich jeder lebenden Kreatur in der Schöpfung bewußt, angefangen bei dem geringsten Grashalm bis zu den großen Säugetieren, die den Planeten bewohnen. Wir können Seinem immer wachsamem Auge nicht entkommen. Er wohnt in jedem Lebewesen. Zu wissen, daß Er sich immer in unserem Innern befindet, hilft uns zu erkennen, daß Er alles weiß, was wir tun, sagen oder denken. Wir versuchen vielleicht, die Wahrheit vor anderen zu verbergen, doch Er ist sich all unserer Handlungen bewußt.
- 0388 Wahrhaftigkeit umfaßt auch, unsere Fehler einzugestehen. Wir mögen unsere Fehler vor anderen verbergen, doch wir sollten sie nicht vor uns selbst verstecken. Der Versuch, unsere Fehler zu ignorieren oder Entschuldigungen dafür zu erfinden, wird uns nicht weiterhelfen. Was wir auch zu anderen sagen, um unser Gesicht zu wahren oder uns besser darzustellen, als wir in den Augen der anderen sind, - es wird uns bei unserer spirituellen Entwicklung nicht helfen. Wenn wir bereit sein wollen, das Königreich Gottes zu betreten, müssen wir unsere Fehler und Flecken entfernen. Sie mit Make-up zuzudecken, macht uns nicht schöner, denn Gott sieht uns, wie wir wirklich sind. Wir müssen unsere Fehler erkennen, sie vor uns eingestehen und dann daran arbeiten, sie zu tilgen.
- 0389 Wir mögen uns gut kleiden und versuchen, nett auszusehen, wenn wir zu einem Arzt gehen, doch wir wissen, der Arzt ist eigentlich an unserem Blutdruck, unserem Pulsschlag, unseren inneren Organen interessiert, und er betrachtet uns losgelöst von unserem physischen Erscheinungsbild. Wir sehen vielleicht nett aus, wenn wir zur Schule gehen und Prüfungen ablegen, aber wir wissen, daß der Lehrer nur an unserem Wissen und an den Prüfungsergebnissen interessiert ist. Ähnlich möchte Gott, daß wir bereit werden, Seine Wohnstatt zu betreten. Wir mögen versuchen, unsere Fehler äußerlich zu verheimlichen, doch Er ist an unserem wahren spirituellen Wesen

interessiert. Er will uns helfen, die Charakterzüge zu entfernen, die uns davon abhalten, uns über das Körperbewußtsein zu erheben. Er kümmert sich nicht um unser äußeres Erscheinungsbild. Wir verhalten uns vielleicht höflich und zuvorkommend und rühmen uns ob unserer Leistungen, doch er schaut darüber hinaus. Er kennt unseren wahren Zustand. Er bemüht sich, uns zu helfen, die Flecken und Fehler zu korrigieren, die uns von unserem spirituellen Ziel abhalten.

- 0390 Wenn wir uns ehrlich prüfen und uns so beurteilen, wie wir andere kritisieren, werden wir unsere Fehler erkennen und verbessern. Unsere Fehler zu erkennen bedeutet nicht, uns selbst zu geißeln oder zu züchtigen, bedeutet nicht, über Fehler nachzugrübeln und uns Sorgen zu machen. Wir müssen nur die Fehler erkennen und uns dazu entschließen, sie zu ändern, und dadurch beginnen, uns zu verbessern. Sich Sorgen zu machen, zu grübeln und sich schuldig zu fühlen, hilft uns nicht. Wir verschwenden nur unsere wertvolle Zeit und lenken unsere Aufmerksamkeit von unserem Ziel ab. Wir sollten uns frei eingestehen, daß wir einen Fehler begangen haben und sollten erkennen, daß Fehler zu begehen menschlich ist. Doch dann sollten wir uns vornehmen, uns zu ändern, und den Irrtum nicht noch einmal zu begehen. Wir müssen die Handlungen der anderen vergeben und vergessen, und wir müssen auch unsere eigenen Handlungen vergeben und vergessen, sobald wir den Fehler erkannt und be-
richtet haben.
- 0391 Je länger wir es versäumen, wahr zu uns selbst zu sein, desto länger zögern wir auch unseren Fortschritt hinaus. Niemand beobachtet uns, außer wir selbst und Gott in uns. Sant Darshan Singh erzählte gern eine Geschichte, die diesen Aspekt sehr schön aufzeigt: Königin Sulaikha hatte großes Verlangen nach Joseph, einem heiligen und ehrenwerten Mann. Sie ließ ihn in ihre Gemächer rufen, und da sie Königin war, mußte er gehorchen. Im Gespräch erkannte er ihre Absicht und geriet in Verlegenheit, wie er sich nun aus der Affäre ziehen sollte. Er erhob Einspruch und sagte, selbst wenn es den Anschein habe, daß sie allein seien, so wären sie es doch nicht, weil alle Statuen Gottes hier wären. So ordnete sie an, alle Statuen zu bedecken, damit sie nicht sehen könnten, was sie zu tun beabsichtigte. Joseph erkannte schließlich eine Möglichkeit, wie er der Situation doch entkommen könnte, und meinte: «Du magst deine Götter verdecken, damit sie dich nicht sehen, doch mein Gott befindet sich in allen, und es gibt keine Möglichkeit, sich vor Ihm zu verstecken.» Sie erkannte die Wahrheit seiner Aussage, bereute ihre Absicht und ließ ihn gehen. Ähnlich ist es mit uns: Wir mögen unsere Handlungen vor anderen verbergen, sogar vor uns selbst, aber wir können sie nicht vor Gott verbergen. Wir mögen der Welt ein schönes Gesicht präsentieren, doch Gott wird unseren wahren Zustand sehen und uns keinen Zutritt zur höchsten Wohnstatt gewähren, bevor wir nicht makellos geworden sind. Wir müssen gereinigt werden, um Sein inneres Königreich zu erreichen. Je schneller wir dies erkennen, desto besser.
- 0392 Entschließen wir uns daher, die Eigenschaft der Wahrhaftigkeit zu entwickeln! Seien wir in all unseren Handlungen ehrlich! Befreien wir uns von Täuschung und Heuchelei! Verdienen wir unseren Lebensunterhalt ehrlich! Und seien wir ehrlich zu uns selbst! Wir sollten unseren wahren Zustand ehrlich beurteilen, damit wir die erforderlichen Verbesserungen machen können. Wenn wir Wahrhaftigkeit entwickeln können, werden wir feststellen, daß unser innerer Fortschritt sprunghaft vorangeht, und wir werden unser Ziel schneller erreichen.
- 0393 **Übung**
- 0394 Beobachte, wie oft du täglich nicht wahrhaftig bist. Notiere die verschiedenen Schattierungen der Unwahrheit, also der Lüge, der Täuschung, der Heuchelei und des un-

lauteren Gewinns. Beachte auch die Zeit, in der du dich selbst täuscht, indem du eigene Fehler nicht erkennst.

0395 Versuche, dich bei den Fehlern zu ertappen und Unwahrheit durch Wahrhaftigkeit zu ersetzen. Beobachte die Auswirkungen auf deinen Gemütsfrieden. Versuche, die Anzahl der Fehler im Bereich Wahrhaftigkeit Tag für Tag zu reduzieren. S. 120

0396 **13. Göttliche Liebe** S. 121

0397 Viele Menschen haben große Schwierigkeiten zu verstehen, was Liebe eigentlich bedeutet. Es ist eine Frage, die man sich seit undenklichen Zeiten stellt. Millionen Gedichte und Bücher wurden über Liebe geschrieben, und zu allen Zeiten haben Philosophen versucht, ihre wahre Natur zu beschreiben.

0398 Die meisten von uns verwenden den Begriff Liebe, um die Gefühle zu beschreiben, die man in verschiedenen Beziehungen hegt. Es gibt Liebe zwischen Eltern und Kindern, Brüdern und Schwestern und anderen Verwandten. Es gibt die Liebe für das eigene Land. Es gibt die Liebe zu Besitztümern. In manchen Ländern finden wir auch Menschen, die ihre Haustiere lieben. Die meiste Zeit über, wenn wir an Liebe denken, meinen wir die Liebe zwischen Mann und Frau. Schließlich gibt es noch die Liebe für die ganze Menschheit und für unseren Planeten. Und natürlich haben wir Liebe zu Gott.

0399 Die Erfahrung der Liebe in den einzelnen menschlichen Beziehungen oder selbst zu einem Gegenstand, der nicht lebt, wie das eigene Haus oder der Besitz, ist unterschiedlich. Doch jede Form von Liebe birgt ähnliche Eigenschaften in sich. Die Liebe für Dinge dieser Welt umfaßt das Element Verhaftung für das Objekt der Liebe. Wir haben ein großes Verlangen nach dem, was wir lieben. Wir hegen warmherzige Gefühle für das, was wir lieben, und wir haben Angst, das Objekt unserer Liebe zu verlieren. Ob es sich um die eigene Familie, die Freunde, den Geliebten, die Besitztümer oder das eigene Land handelt, diese Elemente der Liebe sind vorhanden.

0400 Jede dieser Erfahrungen der Liebe schließt ein Gefühl des Herzens mit ein. Wir fühlen uns glücklich, wenn wir mit unseren Lieben zusammen sind. Bei ihnen haben wir ein Gefühl des Friedens, der Ruhe, der Zufriedenheit und der Erfüllung. In ihrer Gesellschaft erleben wir innere Freude und Glück, erfahren eine Art Vollkommenheit.

0401 Um zu Gott zurückzukehren, müssen wir universale Liebe entwickeln. Die meisten von uns lieben nur wenige Personen, darunter die Familie und die engen Freunde. Doch wenn wir spirituell fortschreiten, weitet sich unser Herz aus und wir entwickeln Liebe für unsere Gemeinde, unsere Gesellschaft, unser Land und den gesamten Globus. Im letzten Stadium der Liebe lieben wir die gesamte Schöpfung im Kosmos. Wir kennen die Freude, wenn wir Liebe für unsere Familie und Freunde verspüren. Wenn wir dies nun zu einer Liebe für die gesamte Schöpfung erweitern, können wir uns vorstellen, wie groß die Liebe in unserem Herzen sein wird. Diese Art von Liebe ist rein und spirituell. Es ist jene Art von Liebe, die Gott für die Schöpfung empfindet. Liebe ist göttlich, ist eine spirituelle Eigenschaft. S. 122

0402 Bei der göttlichen Liebe hat die Seele das spirituelle Verlangen, mit ihrem Schöpfer, der Überseele, wieder eins zu werden. Als Gott Teile von sich selbst trennte und in die Welt sandte, entstand der Schmerz der Trennung. Am nächsten kommt dem das Gefühl von Eltern, die mit ansehen, wie ihr Kind erwachsen wird und ihr Heim verläßt, um alleine in die Welt hinauszugehen. Zwischen Eltern und Kind besteht ein so enges Band der Liebe, daß die Eltern, wenn das Kind das Haus verläßt, einen tiefen Schmerz im Herzen verspüren. Obwohl das Kind auszieht, besteht ein beständiges Gefühl der Verhaftung und Liebe, das die Eltern im Herzen verspüren. Diese stetige Liebe

empfinden die Eltern Tag und Nacht. Sie denken an das Kind, erinnern sich an das Kind, hegen Liebe für das Kind. Es besteht auch ein beständiger Zug, der das Kind magnetisch zu den Eltern zurückzieht. Den Eltern fehlt etwas, solange das Kind nicht in ihre Arme zurückeilt. Ähnlich ist Gott ein Elternteil für alle Seelen. Während die Seelen in der Welt sind und ein Leben nach dem anderen durchlaufen, denkt Er an jede einzelne, liebt sie und richtet Seine Aufmerksamkeit auf sie. Diese Vorstellung ist nicht schwierig nachzuvollziehen, weil wir wissen, daß Eltern manchmal mehr als ein Kind haben und jedes einzelne lieben. Gott wartet immer darauf, daß eine Seele ihr Gesicht Ihm zuwendet und zu Ihm zurückkehrt. Er weiß, daß die Seelen in der Welt und ihren zahlreichen Attraktionen verloren sind. Er sehnt sich danach, daß sie sich an Ihn erinnern und nach Hause kommen. Diese Sehnsucht nimmt man als Zug in der Seele wahr. Von Zeit zu Zeit erfährt jede Seele im Leben eine Art melancholische Sehnsucht, eine Art von Gefühl, daß sie tief im Innern etwas vermißt. Wenn dieser innere Zug, nach Hause zurückzukehren, stark wird, erleben wir das, was man spirituelles Erwachen nennt.

0403 ***Der Ruf der inneren Stimme***

0404 Es gibt Begebenheiten im Leben, bei denen uns eine zarte innere Stimme mitteilt, daß es mehr gibt, als wir in dieser physischen Welt kennen. Dies kann durch einen Unfall, einen Todesfall innerhalb der Familie oder durch einen schweren Verlust ausgelöst werden. Wir beginnen plötzlich, die Bedeutung des Lebens zu hinterfragen, zu fragen, wer wir eigentlich sind und was uns nach dem Tod erwartet. Diese feine zarte Stimme wird allmählich immer lauter und lauter, und schließlich haben wir das Bedürfnis, Antworten auf diese Fragen zu finden. So zieht uns Gott in unserem Herzen, damit wir zu Ihm zurückkehren. In dem Augenblick, in dem Er eine Gelegenheit erhält, wenn Er sieht, daß wir Zweifel an der Realität und der allumfassenden Wichtigkeit dieser Welt und ihren Verlockungen haben, nutzt Er die Gelegenheit. Er pflanzt in uns den Samen, der uns dazu führt, unsere spirituelle Suche nach den Antworten auf die Mysterien des Jenseits aufzunehmen. Seine Liebe beginnt in uns zu wirken, und wir haben das Verlangen, Gott zu erkennen. Dies ist ein großer Tag für uns. Wir hören die sanfte Stimme unserer Seele und ihr Verlangen, ihren wahren Vater kennenzulernen.

0405 Wenn wir dieser Stimme, die uns heimwärts ruft, immer mehr Aufmerksamkeit widmen, führt uns Gott schließlich dahin, wo uns jemand auf den Weg zurück zu Ihm stellen kann. Er führt uns zu einem spirituellen Lehrer, der uns von unserem wahren Wesen erzählt, nämlich daß wir Seele und ein Teil Gottes sind. Dieser zeigt uns dann eine Methode, durch die wir uns über die physische Welt erheben und unser wahres Erbe als Teil Gottes selbst sehen können. Er lehrt uns, zu meditieren und unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Welten auszurichten. Er bringt uns mit dem Licht- und Tonstrom in Verbindung, der auch das Wort oder Naam genannt wird und der von Gott ausging, als Er dieses Universum erschuf. Derselbe Strom fließt zu Ihm zurück. Es ist ein Strom, der vom selben Wesen ist wie Gott - alles Licht, alle Musik, alle Liebe. Wenn die Seele meditiert und mit diesem Strom in Verbindung kommt, empfindet sie Erfüllung und Freude, weil sie auch vom selben Wesen wie dieser Strom ist. Wenn wir mit dem Licht- und Tonstrom in Verbindung kommen, erleben wir allmählich mehr Genugtuung und Glück als bei irgendeinem weltlichen Vergnügen. Diese Verbindung ist die Kraft der Liebe, die unsere Aufmerksamkeit gottwärts richtet. Wir stellen fest, daß die weltlichen Vergnügungen ihren Reiz verlieren. Nichts in dieser Welt erfüllt uns so sehr, wie wenn unsere Seele in der Meditation mit Licht und Klang in Verbindung kommt. Die Seele möchte dann immer mehr von dieser Glückseligkeit erleben und vertieft sich immer mehr in das innere Licht und den inneren Klang. Dann erhebt sie sich auf diesem Strom aus der physischen Welt in die inneren Bereiche jenseitiger Schönheit. Je weiter die

Seele nach innen reist, desto mehr Ekstase erfährt sie. Und je mehr Ekstase sie erfährt, desto mehr möchte sie. Sant Darshan Singh sagte in einem Vers:

0406 *Ich hoffte, der Mundschenk käme und stillte meinen Durst,
Doch weh, er kam und ging, und größer ist mein Durst.*

0407 **Göttliche Vereinigung**

0408 Diese Anziehung zu stets zunehmender Glückseligkeit führt die Seele höher und höher durch die astralen, kausalen und supra-kausalen Ebenen, bis sie die Wohnstatt Gottes erreicht. Dort erlangt sie schließlich ihre Vereinigung mit Gott. Sie taucht in ihre Quelle ein. Die beiden werden eins. Diese Vereinigung ist die größte Glückseligkeit, die eine Seele jemals erfahren kann. Wir können uns die Vereinigung eines Liebenden mit seiner Geliebten oder von Eltern und ihrem Kind vorstellen - Liebe, Zufriedenheit und Erfüllung. Doch die Erfahrung der Einheit der Seele mit Gott ist millionenfach größer. Diese Glückseligkeit erwartet jeden von uns. Es ist eine Vereinigung, die ohne physische Körper zustande kommt. Sie besteht nur zwischen Seele und Seele. Dies ist spirituelle Liebe. Es ist die höchste Form der Liebe, die in der Schöpfung möglich ist.

S. 125

0409 Die Liebe, die eine Seele bei der Vereinigung mit Gott erfährt, liegt weit über dem Bereich physischer Liebe oder Lust. Wenn wir einmal diese spirituelle Einheit kosten, gibt uns physische Liebe nichts mehr. Die Vergnügungen des physischen Körpers sind nur biologisch und mechanisch. Wir mögen dabei momentan etwas empfinden, was aber nur unsere Muskeln und unser Nervensystem betrifft, und Gehirn und Sinne vermitteln uns das als physische Empfindung bzw. als physisches Vergnügen. Es dauert auch nur Augenblicke. Doch die Liebe, die wir bei der Vereinigung unserer Seele mit Gott erfahren, erfüllt unser Wesen nicht nur für einen Augenblick, sondern für alle Zeit. Es ist, als ob wir im Ozean schwimmen und von einer Woge nach der anderen ständig eingehüllt würden. In jedem Augenblick berühren Wellen der Liebe die tiefsten Winkel unseres Herzens und unserer Seele und bringen Glückseligkeit, Erfüllung und Ruhe mit sich. Damit ist keine physische Berührung oder Vereinigung verbunden. Dies besteht jenseits von Zeit und Raum. Es ist.

0410 Dies ist die Art von Liebe, die jeder von uns anstreben sollte. Sie kennt kein Ende. Daher schrieb Sant Darshan Singh in einem Vers:

0411 *Liebe hat nur einen Anfang, sie hat kein Ende.*

0412 Spirituelle Liebe kann niemals enden. Sie kennt keinen Tod. Selbst wenn der physische Körper vergeht, ist die Seele für immer mit ihrem Schöpfer eins. Liebe erfüllt unser Wesen in jedem Augenblick, ob wir schlafen oder wach sind, ob wir sitzen oder gehen.

S. 126

0413 **Ehe, Partnerschaft und die spirituelle Reise**

0414 Ehepartner auf dem spirituellen Pfad sollten verstehen, welche Rolle die Liebe im Leben spielt. Wenn sie auf der Reise zurück zu Gott spirituell fortschreiten möchten, müssen sie sich gegenseitig helfen. Die beiden Lebenspartner sollten sich auf der spirituellen Reise gegenseitig beistehen. Sant Darshan Singh führte diesen Punkt noch weiter aus, als er sagte: «Liebe besteht nicht darin, sich gegenseitig in die Augen zu blicken; sie bedeutet, gemeinsam in dieselbe Richtung zu schauen. Und diese Richtung ist Gott.» Wenn beide Partner gemeinsam ihr spirituelles Ziel im Auge behalten, werden sie eine größere Liebe füreinander feststellen als bei einer körperlichen Vereinigung. Sie werden erkennen, daß sie beide mit göttlicher Liebe erfüllt sind. Beide werden die spirituelle Glückseligkeit durch die Verbindung mit Naam oder dem Wort genießen. Wenn sie fortschreiten, werden beide Seelen auf dem Licht- und Tonstrom

voranschreiten, bis sie den ewigen Ozean der Liebe erreichen. Wenn beide Seelen mit göttlicher Liebe erfüllt sind, werden sie beide im selben Ozean schwimmen. Die beiden werden mit derselben Glückseligkeit, Ekstase und Einheit erfüllt sein. Welche gemeinsame Erfahrung zweier Seelen kann größer sein? Dann werden sich beide Partner noch näherkommen, weil sie beide dasselbe unbeschreibliche Vergnügen, dieselbe unaussprechliche Glückseligkeit erfahren. Die beiden teilen etwas miteinander, wovon der Rest der Welt nichts weiß. Sie werden eine Nähe zueinander haben, die größer als bei jeder physischen Vereinigung ist.

0415 **Gott - der größte Liebende**

S. 127

0416 Anstatt unsere Aufmerksamkeit durch die Anziehungskraft der physischen Versuchungen auf die Welt zu richten, sollten wir vielmehr nach wahrer Liebe streben. Wir glauben, daß wir Freude und Glückseligkeit durch einen weltlichen Geliebten erlangen, doch Gott ist der größte Liebende. Eigentlich ist Er der Geliebte. Sant Darshan Singh sagte immer, wenn wir Vereinigung mit dem Geliebten erlangen, wissen wir nicht mehr, wer der Geliebte und wer der Liebende ist. Alle Mystiker und Heiligen im Verlauf der Zeiten haben über die Glückseligkeit göttlicher Vereinigung geschrieben. Viele beschrieben sie als Vereinigung von Geliebtem und Liebendem. Die Liebe Gottes ist größer als die Liebe irgendeines weltlichen Geliebten. Göttliche Liebe ist so allumfassend, daß wir sogar das Bewußtsein von uns selbst verlieren. Wir vergessen Zeit und Raum und auch unseren eigenen Namen. Wir sind in so großer Glückseligkeit verloren, daß wir aus diesem Zustand nicht mehr herauskommen wollen. Ein weltlicher Geliebter mag uns verlassen oder verletzen, doch die Liebe Gottes ist beständig. Er wird uns niemals verlassen. Er wird uns niemals Schmerz zufügen. Er hat uns nichts zu geben als beständige Liebe, beständige Freude und ewige Glückseligkeit. Er ist unser Geliebter, unser Freund, unser Vater, unser Alles.

0417 Wenn wir von der Liebe Gottes durchdrungen sind, werden wir auch eins mit Ihm. Dann lieben wir alles, was Er liebt. Und Er liebt alles, was wir lieben. Unser Herz wird zu Seinem Herzen, und wir entwickeln Liebe für die gesamte Schöpfung. Wenn wir irgendein Wesen in diesem Universum betrachten, sehen wir es mit denselben Augen wie Gott. Wir empfinden Liebe für alle, weil auch sie ein Teil Gottes, weil sie Seele sind. Wir lieben sie wie uns selbst. Wir behandeln jedes Wesen wie unser eigen. Wir sehen das Licht Gottes in ihnen. Wir sehen die Gestalt unseres Geliebten in jedem einzelnen. Daher hat Sant Darshan Singh empfohlen:

0418 *Umarme jeden Menschen wie deinen Bruder,
und verströme deine Liebe, gleich wo du bist.*

S. 128

0419 Spirituelle Lehrer haben uns im Verlauf der Zeitalter ein Beispiel für diesen Vers gegeben, weil die Liebe Gottes durch ihre Augen und ihr Herz floß. Sie liebten jedermann, weil sie eins mit Gott waren und dieses Licht in den anderen sahen. Wenn Menschen mit spirituellen Lehrern in Berührung kamen, kamen sie mit der Liebe Gottes in Verbindung. Wenn wir das Ziel unseres Lebens, die Vereinigung mit Gott, erreichen können, werden auch wir mit derselben göttlichen Liebe, die dann durch uns fließt, auf Erden wandeln. Wir werden jedem, dem wir begegnen, Freude und Trost spenden. Die Menschen werden Glück und Ruhe in unserer Gegenwart empfinden. Und wenn sie uns fragen, woher wir dieses besondere Geschenk erhalten haben, werden auch sie es haben wollen. Wenn jede Seele in der Schöpfung ihre Vereinigung mit Gott erfährt, würde diese Welt vor Glück und Freude überfließen. Wir alle würden in einem Zustand der Glückseligkeit umhergehen. Die Liebe auf diesem Planeten würde immer mehr zunehmen, bis das Königreich Gottes wirklich auf diese Erde kommt.

0420 Je mehr Zeit wir in Meditation verbringen, desto mehr Liebe werden wir erfahren. Dies wird uns immer weiter in die inneren Ebenen ziehen, bis wir mit der Liebe selbst, mit Gott selbst, eins werden. Ich bete, daß jeder von uns dieses Ziel so schnell wie möglich erreicht, so daß eure Herzen für immer im Meer der göttlichen Liebe baden.

0421 **Übung**

S. 129

0422 Denke an die liebevollen Beziehungen in deinem Leben. Versuche, diese Beziehungen vom Blickwinkel göttlicher Liebe aus zu betrachten. Versuche, in jedem das Licht Gottes zu erkennen. Liebe dieses Licht in jedem auf der Seelen-Ebene. Notiere die Veränderungen, die du in deinen Beziehungen erkennst, wenn du die anderen von diesem Blickwinkel aus liebst.

0423 Wer verheiratet ist, mag seine spirituellen Ansichten und Ziele mit dem Partner teilen. Versucht, Gemeinsamkeiten herauszufinden, und trefft Vereinbarungen, um euch auf der spirituellen Reise gegenseitig zu helfen.

0424 **14. Das Ego überwinden**

S. 130

0425 Ein heiliger Mann entschloß sich einst, einen großen Heiligen aufzusuchen, um von ihm zu lernen, wie man Gotterkenntnis erlangt. Der Mann fand heraus, wo der Erleuchtete lebte, ging zu dessen Haus und klopfte an die Tür. «Wer ist da?» fragte der Heilige. Der Mann antwortete: «Ich bin es.» Vom großen Heiligen im Haus hörte man keine Antwort. Der Mann setzte sich nieder, um darüber nachzudenken, warum ihm der Heilige die Tür nicht öffnete. Nach einiger Zeit fiel ihm schließlich die Antwort ein. So klopfte der Mann wieder an der Tür. «Wer ist da?» fragte der Heilige. Der Mann sagte: «Du bist es.» Die Tür öffnete sich, und der Heilige ließ ihn hinein.

0426 Diese Geschichte vermittelt uns das Wesen der Demut. Sie enthält eines der Geheimnisse für den Erfolg auf dem spirituellen Pfad. Wenn wir all unsere Gedanken, all unsere Worte und all unsere Taten am Beispiel dieser Anekdote messen, werden wir ein unfehlbares Vorbild haben, wie wir unser Leben führen sollten, wenn wir Gotterkenntnis erlangen wollen. Die Mystiker sagen, daß Gott der Menschheit erklärt hat: «Wo du bist, bin ich nicht. Wo du nicht bist, da bin ich.» Wenn wir Gott finden wollen, müssen wir in unser Inneres gehen und unser Wesen mit Ihm erfüllen. Die Menschheit befindet sich derzeit in einem Zustand, daß wir glauben, nur aus Gemüt und Körper zu bestehen. Wir denken, unser wahres Wesen sei der Körper, in den wir geboren wurden. Wir alle haben einen Namen, wir haben eine Religion, und wir haben eine Nationalität. Wir haben auch das Gemüt. Als die Seele den Körper betrat, sollte sie eigentlich Körper und Gemüt kontrollieren. Doch anstatt Körper und Gemüt als Werkzeug zu benutzen, wurde sie vom Gemüt überwältigt. Das Gemüt liebt die Freuden. Es wird seinerseits von den Sinnen in die Welt gezogen, um das Vergnügen zu suchen. Das Gemüt hat also die Seele in die Welt mitgezogen, und als Ergebnis hat die Seele ihr wahres Selbst vergessen und sich mit dem Gemüt identifiziert.

0427 Jeder Mensch denkt, daß er alles kann, alles weiß und mit den besten Eigenschaften ausgestattet ist. Wir alle sind voller Ego. Das Ego hält uns davon ab, unser wahres Selbst und Gott zu erkennen. Wenn wir jemals diesem Netz entkommen wollen, müssen wir uns der irreführenden Fallen bewußt sein und einen Weg heraus finden.

S. 131

0428 **Die zahlreichen Arten von Ego**

0429 Das Ego manifestiert sich in verschiedenen Formen. Normalerweise verbinden wir Ego mit Stolz. Wir können stolz sein auf Wissen, auf Macht und auf Reichtum. Stolz bedeutet zu glauben, für unsere Erfolge selbst verantwortlich zu sein. Wir führen alles,

was wir sind, und alles, was wir getan haben, auf unsere eigenen Anstrengungen zurück. Wir glauben, anderen in vielerlei Hinsicht überlegen zu sein. Könnten wir die Schöpfung überblicken, würden wir erkennen, wie falsch es ist, so zu denken.

0430 Beginnen wir mit dieser Analyse von vorne. Ganz gleich, welchen religiösen Hintergrund wir haben, uns allen wird beigebracht, daß Gott der Schöpfer ist. Durch Ihn entstand das gesamte Universum. Er erschuf die Menschheit und alle Lebensarten. Wenn wir allein diese Tatsache betrachten, sollten wir schon erkennen, daß wir nur winzige Teile im gesamten Schöpfungsplan sind. Er ist alles, und wir sind nur sehr kleine, unbedeutende Wesen. Dennoch erkennen dies nur wenige von uns. Wenn wir unsere Gedanken untersuchen - wie oft denken wir an Gott als unseren Schöpfer? Wie oft danken wir Ihm für unser Leben? Wie oft erkennen wir, daß Er der Geber von allem ist, was wir besitzen? Nur wenige erinnern sich in ihrem Alltagsleben in Ihn und Seine Gaben. Wir sind in diesem Panorama des Lebens so gefangen und haben alles über Gott vergessen. Sicherlich, an unseren Orten der Gottesverehrung oder vor dem Essen sprechen wir mechanische Gebete. Es ist richtig, wir erinnern uns an Ihn, wenn wir möchten, daß Er uns vor einer unangenehmen Situation oder einer schweren Krankheit bewahrt. Doch die meiste Zeit über haben wir kaum einen Gedanken für Ihn übrig. Gott zu vergessen geht in der heutigen Zeit so weit, daß manche sogar seine Existenz verleugnen. Es gibt Atheisten, die nicht an die Existenz Gottes glauben. Viele Jahre lang haben Wissenschaftler Gott aus ihrer Sicht des Universums entfernt, weil sie Ihn durch ihre wissenschaftlichen Meßgeräte nicht beweisen konnten.

S. 132

0431 Wir sehen, wohin uns der Einfluß des Ego führen kann. Manche Wissenschaftler verbreiten Theorien, wonach das gesamte Universum entweder durch ein Mißgeschick oder durch Zufall entstanden ist. Es gibt die Staubpartikeltheorie, die besagt, daß das gesamte Universum aus Staubteilchen ins Sein kam. Auf der Suche nach den Wurzeln der Menschheit haben manche Wissenschaftler Gott aus ihrem Weltbild entfernt - so als ob wir aus dem Nichts entstanden wären.

0432 Aber es gibt auch so manche erleuchtete Wissenschaftler, die sich die Frage gestellt haben, wie ein so vollkommenes Universum und ein so komplexer und gut geplanter Organismus wie der menschliche Körper durch Zufall entstehen konnten. Es gab große Wissenschaftler, die tatsächlich glaubten, daß nur ein intelligenter Schöpfer dieses Universum, die Natur und alle Lebensformen einschließlich der Menschen gestalten konnte. Wer die Feinheiten der Natur erkennt und Ehrfurcht davor hat, besitzt die nötige Demut, um zu erkennen, daß eine höhere Macht für dieses Universum verantwortlich ist.

0433 Dennoch geht ein Großteil der Menschheit durchs Leben, ohne vom unsichtbaren Schöpfer zu wissen. Dadurch mißt man dem individuellen Selbst und den persönlichen Fähigkeiten und Kräften zu viel Bedeutung zu. Stolz auf Wissen umfaßt ein breites Spektrum an Fallen, die das Gemüt ausgelegt hat. Wenn unsere Seele den Körper betritt, wirkt sie in dieser Welt durch das Gemüt. Das Werkzeug des Gemüts ist das Gehirn. Das Gehirn ist ein komplexes Organ, das Sinneseindrücke aus der Welt empfängt. Von Kindheit an wird uns eine Kultur nähergebracht, die uns veranlaßt, diese Eindrücke auf eine bestimmte Weise auszulegen. Wenn wir durch unsere Augen den Eindruck erhalten, daß gefaltete Hände «Hallo» bedeuten, werden wir diese Geste immer als «Hallo» interpretieren. Doch in einigen Ländern bedeuten gefaltete Hände nicht «Hallo». Es kann bedeuten, daß jemand betet. In wieder anderen Ländern heißt es, daß jemand um etwas bittet, daß er bettelt. Die Geste ist immer dieselbe, wir erhalten denselben visuellen Eindruck, doch unsere Kultur lehrt uns, ihr eine bestimmte Bedeutung beizumessen.

S. 133

- 0434 Neben dem Empfangen und Interpretieren von Eindrücken dient das Gehirn auch dazu, mit der Welt zu kommunizieren. Es ist in der Lage, ein System der Kommunikation zu erlernen, das wir als Sprache bezeichnen. Dadurch können wir anderen unsere Gedanken mitteilen. Wir können uns durch Sprechen, durch Schreiben und durch körperliche Bewegungen zum Ausdruck bringen.
- 0435 Es gibt viele unwillkürlichen Handlungen, die vom Gehirn kontrolliert werden. Unser Atem, unser Herzschlag und die Freigabe von Hormonen, die die Körperfunktionen regulieren, werden vom Gehirn gesteuert. Manche Aktionen des Gehirns dienen dem Schutz des menschlichen Organismus. Beim Berühren eines heißen Gegenstandes senden die Sinnesnerven eine Botschaft zum Gehirn, wodurch die Muskeln veranlaßt werden, den Finger von der Hitze zurückzuziehen. In einer Gefahrensituation setzt das Gehirn eine Körperfunktion in Gang, die Adrenalin ausstößt, um uns mit Energie und Kraft für Kampf oder Flucht zu versorgen.
- 0436 Viele glauben, daß das Gehirn der Sitz des Denkens ist. Es besteht jedoch ein Unterschied zwischen Gemüt und Gehirn. Das Gehirn ist wie ein Computer, der viele Funktionen ausübt. Es ist jedoch das Gemüt, das das Gehirn kontrolliert. Das Gemüt ist ein Produkt der Kausalebene der Schöpfung. Diese Region besteht aus einem Gemisch von Geist und Materie. Da das Gemüt die Oberhand hat, beruhen viele Entscheidungen und Handlungen in dieser Welt darauf, die Wünsche und Begierden des Gemüts zu erfüllen. Das Ziel des Gemüts ist, uns in der Welt gefangen zu halten, und daher kontrolliert es unsere Gedanken, Worte und Taten. Die Seele hat sich selbst vergessen und wird vom Gemüt mitgezogen. Wenn wir aufwachsen, lernen wir, wie wir in unserer vorgegebenen Kultur sprechen und handeln sollen. Wir gehen zur Schule und erlangen Wissen über dieses physische Universum. Jeden Augenblick werden wir von Sinneseindrücken überhäuft. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, Millionen Informationseinheiten aufzunehmen, zu speichern und wieder abzurufen - gleich einem Computerchip. Es ist ein flexibles Instrument, das vom Gemüt eingesetzt werden kann, um alle Informationen auf neue und einzigartige Weise zusammenzustellen. Daher sind die Menschen erfinderisch und innovativ. Worte können millionenfach zusammengesetzt werden, um neue Geschichten, Bücher, Ideen und Erfindungen zu schaffen. Die Noten der Tonleiter können ebenfalls millionenfach kombiniert werden, um eine große Vielfalt an Melodien zu schaffen. Die Erfindungen, die unser Gemüt erschaffen kann, sind zahllos. Das Gemüt kann uns Äonen lang in dieser Welt beschäftigt und eingebunden halten, ohne müde zu werden oder sich zu langweilen. Es gibt immer neue und aufregende Erfindungen oder Vorhaben, die uns beschäftigen.
- 0437 Wenn das Gemüt neue Ideen produziert oder neue Erfindungen macht, um die Welt zu ändern und zu verbessern, glaubt es, der Handelnde zu sein. Es hat völlig vergessen, daß die Farben der Palette, die es zum Malen benützt, von Gott selbst erschaffen wurden. Es vergißt, daß die Noten der Tonreihe, mit denen es Lieder komponiert, von Gott selbst geschaffen wurden. Es vergißt, daß das wunderbare Gehirn, mit dem es mit der Welt kommuniziert, ebenfalls eine Schöpfung Gottes ist. Wir sind so voller Stolz darauf, was wir wissen, wieviel wir wissen, wie erfinderisch wir sind, daß wir vergessen haben, daß die Werkzeuge, die wir benutzen, von Gott geschaffen wurden.
- 0438 **Stolz**
- 0439 Unser Stolz auf Wissen hat manch schädliche Auswirkungen, vor denen wir uns in acht nehmen müssen. Wir vergessen nicht nur Gott, wenn wir glauben, der Handelnde zu sein, sondern wir verletzen oft andere. Stolz auf Wissen drückt sich dadurch aus, daß wir glauben, besser als die anderen zu sein. Jemand, der den Fängen dieser Art von Stolz erlegen ist, wird glauben, daß er immer recht hat. Wir glauben nicht nur, recht zu

haben, sondern vertreten dies auch vor den anderen. Wir sind der Meinung, der andere hat unrecht, ist unfähig oder dumm. Wir glauben, daß unser Weg am besten ist. Die Auswirkungen dieser Denkweise reichen von bloßer Beleidigung und geringen Auseinandersetzungen bis zum Krieg. Wie viele Menschenleben wurden vernichtet, weil ein Herrscher der Ansicht war, daß er selbst im Recht sei, während er alle anderen loswerden wollte, die anders dachten als er? Wie viele Kriege wurden ausgefochten, weil der Anführer einer Nation die eigene Ideologie für besser hielt als die anderer Länder?

0440 Die meisten Argumente, die in unzähligen Häusern und Ämtern erklingen, haben ihre Grundlage im Stolz auf Wissen. Vorgesetzte und Angestellte debattieren, Mitarbeiter argumentieren, Eltern und Kinder, Männer und Frauen streiten. Und Inhalt der meisten dieser Streitereien sind EgoKämpfe - es geht darum, wer recht hat oder wer besser ist. Durch dieses Mittel hält uns das Gemüt in sinnlose Konflikte verstrickt. Dadurch wird die Seele davon abgehalten, sich selbst zu erkennen. Wenn wir daran denken, wie lange jede Auseinandersetzung dauert, werden wir erkennen, wieviel Zeit im Leben wir verschwenden. Ein Streit kann Stunden und Tage dauern, manchmal setzt er sich sogar über Monate und Jahre fort. So vergeht die wertvolle Zeit, die uns in diesem Leben zur Gotterkenntnis zur Verfügung gestellt wurde. Wie viel besser wäre es, wenn wir diese Zeit dazu einsetzen könnten, uns selbst zu erkennen und Gott zu erkennen! Wie viel sinnvoller wäre es, diese Zeit dafür zu verwenden, etwas zu unternehmen, um anderen zu helfen!

0441 Stolz auf Wissen hält auch zahllose Seelen davon ab, Gott zu erkennen. Wir werden von unseren Eltern erzogen, an die eine oder andere Religion zu glauben. Wir denken niemals daran, daß es genauso möglich gewesen wäre, in eine andere Religion hineingeboren zu werden und dann so erzogen zu werden, daß wir genauso fest an andere Lehren glauben. So werden die Menschen in jeder Religion dogmatisch in bezug auf die Lehren an ihren Orten der Gottesverehrung. Nur wenige besitzen die Unterscheidungskraft, um zu erkennen, daß es nicht einen Gott für jede Religion geben kann. Es gibt nur einen Gott. Nur wenige nehmen sich Zeit und Mühe, um eine vergleichende Studie der Religionen durchzuführen. Wenn sie dies täten, würden sie erkennen, daß bestimmte Wahrheiten allen Religionen gemein sind. Doch statt dessen glaubt jeder, daß seine Religion der einzige Weg sei.

0442 In jedem Zeitalter kommen erleuchtete Seelen, um der Menschheit zu zeigen, daß es nur einen Gott gibt und wir alle seine Kinder sind. Sie kommen, um die Menschheit in einer gemeinsamen Liebe und Bruderschaft zu vereinen. Sie zeigen auf, daß jede Religion dem Grunde nach gleich ist und denselben Weg zu Gott lehrt. Die Bräuche mögen von Religion zu Religion verschieden sein, die Sprache, um dasselbe auszudrücken, mag anders sein, doch es werden dieselben grundlegenden Wahrheiten vermittelt. Sind wir im Stolz auf unser eigenes Wissen gefangen, so sind wir nicht gewillt, irgend jemandem zuzuhören. Anstatt daher die grundlegenden Lehren aller Religionen herauszufinden, verschließen wir unsere Ohren. Als die verschiedenen Religionsgründer in die Welt kamen, lehrten sie eine Methode, mit deren Hilfe jeder von uns Gott erkennen kann. Im Verlauf der Zeit ging die esoterische oder innere Seite der Religion verloren, und die exoterische oder äußere Seite blieb zurück. So stellen wir fest, daß wir Bräuche und Riten ausüben, aber niemals Gott finden. Wir rühmen uns ob der Tatsache, daß wir die Schriften kennen, daß wir regelmäßig die Stätten der Gottesverehrung aufsuchen und äußere Bräuche einhalten. Wir glauben, daß das, was wir tun, genug ist. Doch wer sein Gemüt und sein Herz öffnet, um die Grundlagen der Religionen zu erforschen, um herauszufinden, was unsere Religionsgründer tatsächlich

lehrten, und um den Wesenskern aller Religionen zu vergleichen, wird feststellen, daß es einen praktischen Weg gibt, um Gott zu finden.

- 0443 Selbst wenn wir zu einer erleuchteten Person gehen, die uns den Weg zu Gott zeigen kann, steht doch vielleicht Stolz auf Wissen unserem Fortschritt im Wege. Oftmals hält uns unser Stolz davon ab, die Anweisungen genau zu befolgen. Wir beurteilen alles anhand unseres Intellekts. Anstatt das Experiment zu versuchen und die aufgezeigte Methode genau zu befolgen, verändern wir alles entsprechend unseren Wünschen und Abneigungen. Wir nehmen uns nur den Teil der Lehren heraus, der zu unseren vorgefaßten Meinungen paßt. So praktizieren wir vielleicht die Lehren nur zum Teil und erhalten dann auch nur teilweise Ergebnisse. Wenn wir Gott wirklich finden wollen, müssen wir zu einem Adepten gehen, mit der Offenheit von Schülern einer Hochschule. Wie weit würde wohl ein Hochschüler fortschreiten, der Chemievorlesungen besucht, doch anstatt zu lernen, was der Lehrer sagt, mit dem Lehrer debattiert und ihm nicht zuhört - im Glauben, daß er bereits alles weiß. Wir benötigen mindestens ein wenig Vertrauen, um die Methode auszuprobieren. Wenn sie der Student dann richtig praktiziert hat, ist er in einer besseren Lage, um über die Methode zu urteilen. Wenn wir jedoch selbst nichts wissen und mit Stolz auf unser Wissen zu einem Lehrer gehen, werden wir nichts gewinnen. Wir sind wie ein umgedrehter Becher. Wie kann man in solch einen Becher Wasser gießen?
- 0444 Wir haben gesehen, wie der Stolz auf Wissen Meinungsverschiedenheiten, angefangen von kleinen Streitereien bis hin zum Krieg, verursachen kann, wie er uns so in der Welt beschäftigt halten kann, daß wir keine Zeit für die Entwicklung unserer spirituellen Seite aufbringen, und wie er uns davon abhalten kann, eine Methode zu finden, um Gott zu erkennen. Wenn wir aufrichtig daran interessiert sind, zu unserem Schöpfer zurückzukehren, müssen wir uns dieses Hindernisses auf dem Weg bewußt sein.
- 0445 Es gibt auch den Stolz auf Macht, der uns von unserer inneren Reise abbringt. Stolz auf Macht bedeutet zu versuchen, andere zu beherrschen bzw. zu kontrollieren. Wir wollen das Leben und Schicksal unserer Mitmenschen bestimmen. Zu Hause versuchen wir, auf das Leben unserer Familienmitglieder Einfluß zu nehmen. Wir lassen ihnen keinen Raum für individuelle Bedürfnisse oder Wünsche. Wir verletzen ständig andere und versuchen, sie herumzukommandieren. In unseren Büros versuchen wir, unsere Macht einzusetzen, um unsere Wünsche durchzusetzen, und denken dabei nicht an die anderen, die mit uns arbeiten. Während wir uns unseren Vorgesetzten gegenüber sehr höflich verhalten, behandeln wir unsere Mitarbeiter und Untergebenen wie Tyrannen. Wir treffen willkürliche Entscheidungen, um unsere Macht zu zeigen. Manchmal haben wir kein Gespür für die Bedürfnisse derjenigen, die unter uns arbeiten. Wir versuchen, anderen unsere Ansichten und Ideen aufzuzwingen. Wir haben gesehen, welche verheerenden Auswirkungen Stolz auf Macht im Weltgeschehen hat. Manch ein Diktator hat seine Untergebenen grausam und ruchlos verfolgt und sogar umgebracht. Wenn wir zu Gott zurückkehren möchten, müssen wir den Fehler des Stolzes auf Macht aufgeben. Wir müssen unseren Beruf effizient und gut ausüben, doch dürfen wir dabei niemanden verletzen. Wir sollten zu allen, die mit uns zusammenarbeiten, nett, höflich und liebevoll sein. Wir glauben vielleicht, allmächtig zu sein, müssen jedoch daran denken, daß es Gott ist, der wirklich allmächtig ist. Wenn wir Mitleid und Gnade von Ihm erwarten, müssen auch wir mitleidsvoll und gnädig zu anderen sein.
- 0446 Schließlich besitzen wir Stolz in bezug auf Reichtum. Wir denken niemals daran, daß Wohlstand ein Geschenk Gottes ist. Wenn wir ihn verlieren, beschuldigen wir Gott, doch wenn wir ihn erlangen - danken wir dann jemals Gott? Und wenn wir ihn besitzen - denken wir jemals daran, ihn mit den weniger Begünstigten zu teilen?

S. 137

S. 138

0447 Wer den spirituellen Pfad geht, muß sich vor dem Fehler des Stolzes auf Reichtum in acht nehmen. Wir sollten dankbar sein, wenn wir Geld und viele Besitztümer haben. Doch wir sollten den Nettleidenden gegenüber kein taubes Ohr haben. Wir sollten einen Teil unseres Wohlstandes für den Dienst an der Menschheit einsetzen. Wir sollten die gesamte Menschheit als eine gemeinsame Bruderschaft betrachten und denen helfen, die zu uns kommen. Wir müssen alle gleich behandeln, ob sie reich sind oder nicht.

S. 139

0448 Heilige und Mystiker lieben alle Menschen, ungeachtet ihres sozialen Standes und ihrer Position im Leben. Sie sehen, daß das Licht Gottes in allen erstrahlt. Sie geben allen, die ihnen begegnen, das höchste Beispiel der Liebe und Demut. Wenn große Heilige und Mystiker, die mit Gott eins geworden sind, so viel Demut besitzen - wie können dann wir vom Ego aufgeblasen sein? Alles, was wir haben, stammt von Gott. Wir müssen mit diesem Stolz aufräumen und alles als Geschenk Gottes erkennen.

0449 **Wie man Stolz überwindet**

0450 Wir können die verschiedenen Arten von Stolz tilgen, wenn wir an Gott denken. Wenn wir möchten, daß Gott in unserem Herzen wohnt, müssen wir unsere Ichheit auslöschen und durch Du, durch Gott, ersetzen. Hazur Baba Sawan Singh erklärte sehr schön, daß Gott dann, wenn wir in der Meditation die Tür blockieren und davor stehen, nicht eintreten kann. Wenn wir jedoch einen Schritt zur Seite gehen und auf Gottes Ankunft warten, wird Er eintreten. Er wird uns mit Seiner Liebe, Seinem Licht und Seiner Musik erfüllen. Je mehr wir uns von unserem Ego befreien, desto mehr kann Gottes Gnade in uns einfließen. Schließlich wird unser ganzes Wesen von Gott durchdrungen sein, bis wir eins mit Ihm werden. Dies ist das Geheimnis der Demut.

0451 **Übung**

S. 140

0452 Beobachte dich ein paar Tage lang und schreibe die Formen des Ego in dir auf. Notiere die Art und Weise, wie sich das Ego als Stolz ausdrückt. Versuche, die Anzahl der egoistischen Verhaltensweisen zu verringern und durch Demut zu ersetzen. Denke daran, daß all das Gute in dir ein Geschenk des Schöpfers ist, und danke Ihm still dafür.

0453 Wenn du feststellst, daß du andere egoistisch behandelst, betrachte sie von dem Standpunkt aus, daß sie ebenfalls das Licht Gottes in sich tragen. Versuche, Wege zu finden, um Respekt für andere zu zeigen und vom Standpunkt der Gleichheit aus Unterschiede zu beseitigen.

0454

S. 141

15. Selbstlosigkeit

0455 Es gibt eine wunderschöne Geschichte aus Persien über einen Mann, der zu Gott betete, ihm den größten Ergebenen Gottes zu zeigen. Gott erschien und forderte den Mann auf, das Haus eines Seiner Ergebenen in einem bestimmten Dorf aufzusuchen. So ging der Mann an den Ort, wohin ihn Gott sandte. Nachdem er angekommen war, fand er heraus, daß der ergebene Mann noch keine Pilgerreise nach Mekka gemacht hatte. «Was für ein Ergebener ist das?» wunderte er sich. Als er nach dem Grund fragte, warum der andere die heilige Stadt noch nicht besucht hätte, erklärte ihm der Ergebene, daß er eines Tages zwar genug Geld für diese Reise gespart hätte; es kam jedoch ein Nachbar zu ihm, der um Geld für seine hungernde Familie bat. So gab er ihm das ersparte Geld und war damit nicht mehr in der Lage, die Reise anzutreten. Der Besucher erklärte ihm daraufhin: «Deine Pilgerfahrt wurde angenommen. Gott erzählte mir, daß du Sein größter Ergebener bist. Indem du deinen Mitmenschen dienst, bist du ein wahrer Ergebener und Diener Gottes.»

0456 Jede Religion betont, wie wichtig es ist, zum Wohle der anderen etwas zu geben. In den verschiedensten Religionen gibt es Geschichten, die betonen, daß jemand das Wohlgefallen Gottes fand, weil er anderen in Not half. Selbst wenn jemand kein Heiliger ist, wird sein Status in den Augen Gottes durch eine noble Geste, die das Leid eines anderen lindert, erhöht.

0457 Wenn wir nur an unsere eigene Reaktion auf verschiedene Beispiele selbstlosen Dienstes denken, ahnen wir, warum es eine so wesentliche Eigenschaft ist. Wir lesen oft Berichte in Zeitungen oder Magazinen oder sehen Fernsehsendungen über Menschen, die heldenhafte Schritte unternommen haben, um anderen zu helfen. Oft sind wir gerührt oder inspiriert von Berichten über Leute, die ihr Leben einsetzten, um jemanden zu retten. Wir verehren Helden, die für ihr Land gestorben sind. Wir erheben diejenigen zu Märtyrern, die versuchten, der Menschheit zu helfen und dabei ihr Leben verloren. Selbstloser Dienst ist eine der edelsten Taten, die man in seinem Leben vollbringen kann.

S. 142

0458 Es kommt selten vor, daß ein Durchschnittsmensch die Möglichkeit erhält, sein Leben zu opfern, um einen anderen zu retten. Aber es gibt zahlreiche Gelegenheiten, die sich uns täglich bieten und bei denen wir anderen helfen können. Wir können dabei unsere Zeit, unser Geld oder andere Mittel oder unsere Fähigkeiten einsetzen bzw. opfern. Es besteht kein Mangel an Möglichkeiten, zum Wohle der Menschheit etwas zu geben.

0459 **Was ist selbstloses Dienen?**

0460 Die erste Frage, die sich uns stellt, lautet: Was ist selbstloser Dienst? Wahrer selbstloser Dienst ist ein Ausdruck von Liebe. Wir wissen, die größte Liebe in dieser Welt ist die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind. Dieses Gefühl der Zuneigung ist so groß, daß die Mutter selbstverständlich viele Opfer erbringt, damit sich das Kind wohl fühlt. Sie wird zu jeder Stunde in der Nacht aufstehen, um dem Kind Nahrung zu geben. Sie wird vieles aufgeben, um sich um ihr Kind zu kümmern. Die Mutter wird eher für ihr Kind Geld ausgeben, als für sich selbst. Niemand befiehlt ihr, so etwas auf sich zu nehmen. Es kommt spontan aus ihrem Herzen. Sie erwartet keine Gegenleistung. Sie gibt, weil sie das angeborene Bedürfnis dazu hat.

0461 Wahrer selbstloser Dienst umfaßt mehr, als nur unserer Familie zu helfen; er schließt die gesamte Menschheit mit ein. Es ist eine edle Eigenschaft, für alle Menschen Gefühle der Liebe zu hegen, sowohl für unsere Bekannten als auch für alle anderen. Eines der spirituellen Ziele ist es, der gesamten Menschheit zu helfen, die Eigenschaften der Liebe für alle und des Dienstes an allen zu entwickeln. In den Schriften der Sufis heißt es, daß Gott die Menschen erschuf, damit sie lieben und anderen dienen. Wollte Er nur Hingabe allein, hätte Er bereits die Engel gehabt. Aber der Mensch ist das einzige Wesen in der Schöpfung, das die göttlichen Eigenschaften der Liebe und des Dienstes am Nächsten besitzt. Um ein vollkommener Mensch zu werden, müssen wir diese Qualitäten entwickeln.

S. 143

0462 **Die Vorteile selbstlosen Dienens**

0463 Selbstloser Dienst stellt ein Paradoxon dar. Um wirklich selbstlos zu dienen, muß man ohne Wunsch nach einer Belohnung oder Anerkennung handeln. Es wird frei gegeben; das Motiv ist ein uns angeborenes Verlangen, anderen zu helfen. Zur Zeit des Helfens vergißt man die eigenen Bedürfnisse und Wünsche und auch den eigenen Komfort und die eigene Sicherheit. Es gibt sogar Menschen, die ihr Leben opfern, um andere zu retten. Wirklich selbstlose Menschen erwarten nichts als Gegenleistung für ihre Taten. Das dem selbstlosen Dienst zugrundeliegende Paradoxon besteht darin, daß wir

einerseits keine Belohnung erwarten, aber dennoch die höchste Belohnung erhalten - das Wohlgefallen Gottes.

0464 Dieser Vorteil scheint nicht greifbar zu sein. Doch für diejenigen, die an ihrer spirituellen Entwicklung interessiert sind, ist es das höchste Geschenk, das man im Leben erhalten kann. Man erntet die Früchte, wenn man in die Stille des eigenen Selbstes geht und feststellt, daß sich die innere Tür zu Licht, Liebe und Frieden leicht öffnen läßt. Diese Schätze durchfluten selbstlose Seelen und erfüllen sie mit innerer Freude und Erfüllung, die weit über allem liegt, was man aus weltlichen Errungenschaften erhalten kann. Sant Darshan Singh sagte oft, daß die Vorteile selbstlosen Dienens genauso groß sind, wie wenn man dieselbe Zeit in Meditation verbringt.

0465 Ein Leben der Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Reinheit des Herzens und der Demut trägt zum Gleichmut des Gemüts bei, der erforderlich ist, um fruchtbare Meditationserfahrungen zu machen. Doch selbstloser Dienst sorgt für die Gnade, die die inneren Tore öffnen hilft.

0466 Wenn wir jemandem helfen, weitet sich unser Herz. Es dehnt sich aus, damit wir uns als Mitglieder der Menschheit umarmen. Allein diese Handlung öffnet unsere Seele. Wenn Liebe von uns auf andere ausströmt, kann die Liebe Gottes in uns einfließen. Während dieser Austausch stattfindet, beginnen sich unsere Seelenströme zu jenem Punkt zu erheben, an dem wir das göttliche Licht in uns erfahren können. Unsere Meditation erhält einen Auftrieb, und unsere Seele füllt sich mit Frieden und Freude und steigt in höhere Bewußtseinszustände auf. So beschleunigen wir durch selbstlosen Dienst unseren Fortschritt auf unserer Reise zu innerem Frieden und Ekstase.

S. 144

0467 **Körperlicher Dienst**

0468 Es gibt verschiedene Arten, wie wir anderen helfen können: körperlicher Dienst, intellektueller Dienst und spiritueller Dienst oder Dienst mit der Seele. Körperliches Dienen bedeutet, daß wir handeln, um anderen zu helfen, ihren elementaren Bedürfnissen, wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Sicherheit, nachzukommen. Körperlicher Dienst umfaßt alle Aktivitäten, die der Befriedigung dieser Bedürfnisse dienen. Die meisten sind damit beschäftigt, diesen Anforderungen nachzukommen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Daher gibt es Ingenieure, Bauern, Schneider, Polizeibeamte, und wir kennen eine Fülle anderer Berufe, bei denen man Geld verdienen kann, um seine physischen Bedürfnisse zu befriedigen. Dann gibt es welche, die freiwillig ihre Zeit einsetzen und sich bemühen, anderen körperlich zu dienen, ohne dafür eine finanzielle Belohnung zu erhalten. Wenn sich Menschen in einer unangenehmen Situation befinden oder einer Naturkatastrophe zum Opfer gefallen sind, haben sie oft keine Unterkunft mehr, keine Nahrung, keine Kleidung oder Medizin. Helfen wir ihnen in einer solchen Krise, vollbringen wir körperlichen Dienst. Unser Herz ist natürlich gerührt, wenn wir die hilflosen Gesichter derer sehen, die all ihren Besitz verloren haben und an Hunger und Krankheiten leiden.

S. 145

0469 Sant Kirpal Singh besuchte einmal seinen Onkel im Krankenhaus. Dort sah er einen alten und schwachen Mann neben seinem Onkel liegen. Niemand kümmerte sich um ihn. So verwendete Sant Kirpal Singh sein eigenes Geld, um für den Mann Medizin, Milch und Früchte zu kaufen. Sant Kirpal Singhs Onkel meinte, daß er zwar verstehe, wenn sein Neffe Geld für den Onkel ausgabe, aber er verstehe es nicht, daß er dasselbe für einen Fremden tue. Sant Kirpal Singh daraufhin: «Ihr seid mir beide gleich lieb. Dieser Mann hat dasselbe Recht auf mich wie du. Tatsächlich hat die ganze Schöpfung dasselbe Recht auf mich.» Daher sollten wir all unsere Mitmenschen als Brüder und Schwestern in Gott betrachten und alle mit derselben Liebe und Fürsorge

behandeln. Wir sollten herausfinden, ob unsere Nachbarn krank sind und versuchen, ihnen zu helfen. Sant Darshan Singh sagte in diesem Zusammenhang in einem Vers:

0470 *Mond und Sterne sind uns so nah,
Doch ach, unsres Nachbarn Herz haben wir nicht erreicht.*

0471 **Intellektueller Dienst**

0472 Menschen haben auch intellektuelle Bedürfnisse; sie sind von Natur aus wißbegierig und wollen lernen. Es gibt viele, die den intellektuellen Wünschen der Gesellschaft gerecht werden. Wir haben Lehrer und Professoren, Dichter und Journalisten. Es gibt viele, die sich mit Kunst, mit Musik, Dichtkunst, Malerei, Bildhauerei oder Tanz beschäftigen. Diese kreativen Bereiche gehen auf die Bedürfnisse der Menschheit auf intellektueller und ästhetischer Ebene ein. Nochmals, es gibt viele, die ihren Lebensunterhalt verdienen, indem sie diese Dienste an anderen verrichten. Aber es gibt auch solche, die dasselbe ohne finanziellen Ausgleich tun. Menschen opfern freiwillig ihre Zeit und bemühen sich, andere auszubilden oder durch eine kreative Kunst zu beglücken. Intellektueller Dienst hilft anderen, Fertigkeiten oder Wissen zu erlangen, was ihnen im Leben weiterhilft. Es gibt viele Möglichkeiten, den Menschen zu helfen, intellektuell zu wachsen, um sich selbst und die Gesellschaft zu verbessern.

S. 146

0473 **Dienst an der Seele**

0474 Es gibt noch einen anderen Bereich des selbstlosen Dienens, bei dem es um mehr als die körperlichen und geistigen Bedürfnisse der Menschheit geht. Die Menschen haben auch spirituelle Wünsche; ihnen ist das Bedürfnis angeboren herauszufinden, wer sie sind und wie sie von Gott erfahren können. Alle Zivilisationen in der Geschichte hatten ein System, um das Wesen von Gott und der Seele zu ergründen. Ob man ein solches System als Religion, Philosophie oder Glauben bezeichnet, alle Gesellschaftsordnungen versuchten, das Geheimnis des Lebens und des Todes, der Seele und Gottes, zu lösen. Selbst in der heutigen Zeit gehören die Menschen der einen oder anderen Religion an, dem einen oder anderen spirituellen Weg, dem einen oder anderen Glauben, und verbringen ihre Zeit damit, die inneren Mysterien zu erforschen. Dienst an der Seele bedeutet, den Menschen zu helfen, ihre Suche nach Spiritualität aufzunehmen. Spirituelle Lehrer, Mystiker und Adepten, die selbst schon ihr Ziel erreicht und die spirituelle Reise vollendet haben, vollbringen einen großen Dienst: Sie widmen ihr Leben anderen und teilen ihr göttliches Wissen mit ihnen. Sie geben der Menschheit die Antworten auf ihrer spirituellen Suche. Sie können die theoretische Seite der Spiritualität lehren und anderen helfen, eine praktische Erfahrung zu gewinnen, um dasselbe Ziel wie sie zu erreichen. Die spirituelle Sehnsucht der Menschheit zu erfüllen ist eine Aufgabe, die nicht von jedem vollbracht werden kann. Es ist nicht ein Beruf, um den sich jeder bewerben kann und wofür man dann ein Gehalt bekommt.

0475 Es ist ein höchst spezieller Bereich, in dem nur der wirken kann, der die höchste spirituelle Stufe erreicht hat. Diese Art von Dienst kann nur von Heiligen, Mystikern, Propheten, den spirituellen Lehrern, den Murshids, den verwirklichten Seelen, ausgeübt werden. Doch jeder, der sich fleißig den spirituellen Übungen widmet, kann das höchste Ziel selbst erreichen. Sant Kirpal Singh hat gesagt: «Was einer getan hat, kann auch ein anderer tun.»

S. 147

0476 **Einer kann es anders machen**

0477 Während wir uns selbst spirituell entwickeln, verbringen wir auch Zeit damit, der Menschheit zu dienen, damit auch andere Frieden und bleibendes Glück erleben

können. Wir möchten unsere Freude mit der ganzen Welt teilen. Sant Darshan Singh war ein vollkommenes Beispiel von jemandem, der sich wirklich um die anderen kümmert. Sein Leben war ein langes Lied des Opfern, um anderen körperlich, intellektuell und spirituell zu helfen. Er sagte in einem Vers:

0478 *In dieser Welt wird jeder von seiner Not verzehrt,
Nur Darshan teilt das Leid seiner Mitmenschen.*

0479 Dabei versucht er uns zu erklären, daß wir auch dann, wenn sich andere nur um sich selbst kümmern, unser Herz öffnen und das Leid und die Sorgen der anderen teilen sollen. Wir fragen uns vielleicht, wie es «einer anders machen kann». Betrachten wir einmal unsere Weltanschauung. Die meisten wünschen sich in ihrem tiefsten Herzen nicht nur für sich selbst spirituellen Fortschritt, sondern beten um Frieden in der Welt. Die meisten möchten ein Zeitalter sehen, in dem es keine Kriege gibt, kein Verbrechen, keine Gewalt und keinen Hunger. Wir alle sehnen uns danach, die Morgendämmerung des Goldenen Zeitalters zu sehen. Die Schönheit des spirituellen Pfades besteht darin, daß wir einen Beitrag zur schnelleren Ankunft des Goldenen Zeitalters leisten, wenn wir danach trachten, spirituell fortzuschreiten. Jeder hilft sozusagen mit, einen Teil des Königreiches des Himmels auf die Erde zu bringen. Dies ist eines der Ziele, wofür alle großen spirituellen Adepten so unermüdlich ihr ganzes Leben lang arbeiten. Sie beten darum, daß das Königreich des Himmels auf die Erde kommen möge, damit diese Welt ein Paradies der Glückseligkeit, des Friedens und der Liebe wird. Wenn jeder von uns die Liebe Gottes ausstrahlt und positive Tugenden entwickelt, dann ist jeder einzelne von uns schon einer weniger, der den anderen auf diesem Planeten Schmerz und Leid zufügt. Wir sind auch ein Beispiel für alle, mit denen wir in Verbindung kommen. Jeder, der beginnt, spirituelle Werte zu entfalten, zählt zu denjenigen, die sich nach einem friedlichen, liebevollen und herzlichen Leben sehnen. Er wird seinerseits die vielen anderen, denen er begegnet, beeinflussen. Und allmählich werden die Menschen auf der ganzen Welt gemeinsam auf der Straße der Liebe und des Friedens reisen.

S. 148

0480 Wenn wir selbstlos dienen, dehnt sich unser Herz von uns selbst auf unsere Familie, auf die Gemeinde, auf unser Land, auf die Welt und schließlich auf den gesamten Kosmos aus. Selbstloses Dienen entspringt dem Verständnis, daß wir alle einer großen Familie Gottes angehören. Wahres selbstloses Dienen heißt mehr, als nur unserer eigenen leiblichen Familie zu helfen; es umfaßt die gesamte Menschheit. Es ist eine edle Eigenschaft, Gefühle der Liebe für alle zu haben, sowohl für diejenigen, die wir kennen, als auch für die Fremden. Eines der Ziele der Spiritualität besteht darin, der ganzen Menschheit zu helfen, Liebe für alle und selbstlosen Dienst an allen zu entwickeln.

0481 Wer von sich selbst gibt, leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität auf diesem Planeten. Im Verlauf der Zeitalter haben manche unermüdlich gearbeitet, um Krankheiten zu heilen oder um Entdeckungen und Erfindungen zu machen, um das Leben angenehmer und sicherer zu gestalten. Andere haben ihr Leben für die Freiheit und die Rechte der anderen gegeben. Wieder andere haben ihr Leben der spirituellen Entwicklung der anderen gewidmet. Jeder von uns kann in seinem Bereich die ihm von Gott gegebenen Talente, das Wissen und die Fähigkeiten selbstlos einsetzen, um dazu beizutragen, daß unsere Welt zu einem besseren Ort für alles Leben wird.

S. 149

0482 **Übung**

0483 Notiere Gelegenheiten, die sich dir bieten, bei denen du anderen physisch, intellektuell, finanziell und spirituell selbstlos dienen kannst. Beobachte, wie du in diesen Situationen reagierst.

0484 Beginne, täglich etwas Zeit für selbstloses Dienen einzusetzen. Suche nach Möglichkeiten, diese Zeit auszudehnen. Beobachte die Auswirkungen auf dein Leben.

0485 **Teil III** **Äußerer Friede**

S. 151

0486 **16. Eine Welt der Einheit und des Friedens**

S. 153

0487 Betrachten wir irgendein Objekt in der Natur oder einen Gegenstand, der durch Menschenhand hergestellt wurde, werden wir darin Schönheit, Symmetrie und Ganzheit entdecken. Wenn nun ein Objekt zerbricht und in die einzelnen Teile zerfällt, sind wir aufgeregt. Wir wollen es wiederherstellen oder wieder zusammenfügen. Immer, wenn etwas, das wir bewundern, zu Bruch geht, ist der Frieden der Atmosphäre gestört, und wir verlieren unsere Gemütsruhe.

0488 Wir können feststellen, daß wir in uns eine natürliche Neigung zu Einheit und Ganzheitlichkeit haben. Dies bezieht sich nicht nur auf Objekte, sondern auch auf menschliche Beziehungen. Wir sehnen uns nach Frieden in unserer Familie, unter unseren Freunden, im Sportverein und innerhalb unserer Gemeinde und unseres Landes. Wenn eine Mutter ihr Kind in den Armen hält, verspürt sie sehr viel Liebe und Zufriedenheit. Wenn ein Liebender bei seiner Geliebten ist, empfindet er ebenfalls sehr viel Liebe und Freude. Wenn sich zwei Freunde treffen, verstehen sie sich von Herzen gut und haben ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Wenn diese Einheit fehlt, entsteht ein Gefühl der Uneinigkeit, der Disharmonie.

0489 ***Unsere grundlegende Einheit***

0490 Einheit ist ein Zustand, der der gesamten Schöpfung Gottes zugrundeliegt. Der Frieden, den wir in dieser Einheit empfinden, ist eine Widerspiegelung unseres wahren Seinszustandes - ein Zustand, wo alles eins ist. Die ursprüngliche Einheit ist Gott selbst. Viele Schriften beziehen sich auf den Zustand, bevor die Schöpfung ins Sein kam. Sie stimmen darin überein, daß es am Anfang nur Gott gab. Im Rig Veda steht geschrieben:

0491 *Am Anfang war Prajapati, Brahman,
bei ihm war das Wort, und das Wort war wahrlich der Höchste Brahman.*

S. 154

0492 In der Bibel heißt es:

0493 *Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Dieses war im Anfang bei Gott. Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne das Wort ist nichts gemacht, das gemacht ist. In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht des Menschen.*

0494 Es gab keine Teilung, keine Trennung, keine Dualität. Gott war ein formloser Ozean aller Bewußtheit, aller Glückseligkeit und allen Lichts. Es gab keine Kaste, keine Religion, keine Nationalität. Erst als sich Gott entschloß, sich selbst zum Ausdruck und die Schöpfung ins Sein zu bringen, wurde aus dieser Einheit Dualität. Was eins war, wurde zu vielen. Die heiligen Schriften beziehen sich auf diesen ursprünglichen Impuls; sie beschreiben, daß sich Gott beim Vorgang der Schöpfung in zwei ursprünglichen Manifestationen zum Ausdruck brachte: durch Licht und durch Klang. Im Rahmen Seines göttlichen schöpferischen Plans wurden Teile von Ihm getrennt und ausgesandt, um diese Welten zu bewohnen. Diese kleinen Teile Seines Wesens nannte man Seelen. Sie enthielten alle Eigenschaften Gottes: Bewußtheit, Glückseligkeit und Licht.

Als sie in die verschiedenen Welten gesandt wurden, erhielten sie Hüllen oder Körper, die genau der Beschaffenheit der Ebene, in der sie wohnten, entsprachen. In den rein spirituellen Bereichen waren sie reiner Geist. Als sie in die materiellen Regionen herabstiegen, wurden sie von Schichten aus derselben Materie umhüllt. So bewohnen sie z. B. in dieser physischen Ebene den physischen Körper. Im Verlauf der Jahre hat sich aber unsere Seele mit dem Körper und der Ebene, die sie bewohnt, identifiziert. Sie hat unglücklicherweise ihr wahres Wesen als Seele vergessen.

0495 Wenn wir diese Welt von einem höheren Standpunkt aus betrachteten, würden wir das Licht von Millionen Seelen sehen, die in der gesamten Welt erstrahlen. Wie Schaumblasen in einem Ozean treiben sie von einem Leben zum anderen, von einer Lebensart zu einer anderen. Alle Seelen, in ihrer wahren Perspektive betrachtet, sind vom selben Wesen. Sie sind alle ein Teil der göttlichen Bewußtheit, sie sind reines Licht, und ihnen allen ist Glückseligkeit angeboren. Wenn wir jedoch den Zustand der Welt betrachten, sind wir entsetzt und schockiert über das Leid und den Schmerz, den jede Lebensform durchmacht. In der ganzen Welt gibt es Streit und Uneinigkeit. Länder führen gegeneinander Krieg. Viele Nationen sind in internationale Konflikte verwickelt. Religiöse Gruppen streiten miteinander. Auch innerhalb von Gemeinden ist Streit weit verbreitet. Sogar innerhalb der Familien finden wir Zwietracht und Disharmonie. Menschen töten die verschiedensten Lebensformen einschließlich anderer Menschen.

S. 155

0496 Wir wundern uns, wie Menschen, die in sich dieselbe Göttlichkeit tragen, so viel Leid und Unruhe verursachen können. Die Aufspaltung Gottes in so viele Seelen war eigentlich dazu bestimmt, die Glückseligkeit Gottes zu steigern. Wie ein Ehepaar Kinder zur Welt bringt, um ihre gegenseitige Liebe und Freude zu vermehren, erschuf Gott so viele Seelen, so viele Kinder. Dennoch ist das Ergebnis weit von der Absicht entfernt. Wir - wandelnde Bündel an Glückseligkeit und Allbewußtheit - kennen nur Schmerz und Qual.

0497 ***Unsere Einheit wieder entdecken***

0498 Wenn wir unseren wahren Zustand wieder erlangen könnten, wenn wir erkennen könnten, daß wir Seele sind, würden wir dauernden Frieden und dauerndes Glück finden. Könnten wir tief in unser Inneres eindringen, über die äußere Gestalt dieses physischen Körpers und des Gemüts hinaus, würden wir die Quelle ewigen Friedens und dauernder Freude entdecken. Wir würden das Geheimnis lüften, das diesem Universum zugrundeliegt.

S. 156

0499 Betrachten wir unser tägliches Leben, fragen wir uns vielleicht, wie es möglich ist, unser wahres Selbst und Gott zu erkennen. So viele Jahre unseres Lebens sind bereits vergangen, und wir haben diese Erkenntnis noch nicht erlangt. Wie in jedem anderen Lernbereich brauchen wir die richtige Ausbildung, einen erfahrenen Lehrer und die richtige Technik. Das spirituelle Wissen über unsere Seele und Gott ist für jeden zugänglich. Es war den Menschen aller Zeitalter zugänglich. Es gibt viele Glückliche, die die Einheit und den Frieden in sich selbst entdeckt haben. Nachdem sie ihr wahres Selbst und den Schöpfer erkannt haben, sind sie oft so bewegt, daß sie ihre Erfahrungen mit den Mitmenschen teilen. Die Glückseligkeit derer, die sich daran erfreuen, ist so groß, daß sie möchten, daß dies auch jeder andere erfährt. Solche mitfühlenden Seelen sind uns als Heilige, Mystiker, Propheten oder spirituelle Lehrer bekannt. Sie wollen das Leid in dieser Welt beseitigen, das durch die Unwissenheit über unsere wahre Natur entstanden ist.

0500 Sie alle wandten eine Methode der inneren Einkehr, der Inversion, an, um ihr wahres Selbst zu entdecken. Die verschiedenen Schriften bezeichnen diese Techniken als Gebet, Kontemplation, Gottesverehrung oder Meditation. Welchen Namen man auch

immer verwendet, der Vorgang ist stets derselbe. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit in uns konzentrieren. Als große Heilige und Mystiker in diese Welt kamen, lehrten sie ihre Schüler diese Technik. Doch nachdem sie die Welt verlassen hatten, gingen ihre ursprünglichen Anweisungen, die normalerweise mündlich und geheim an ihre Schüler weitergegeben wurden, leider verloren. So blieben uns nur die äußeren Riten und Rituale, die wir in unseren verschiedenen Kirchen, Tempeln und anderen Stätten der Gottesverehrung ausüben. Wir sind sehr begünstigt, daß wir in unserem modernen Zeitalter Zugang zu Meditationsanweisungen haben. Diese Anweisungen sind der ganzen Menschheit zugänglich, und Hunderttausende haben das bereits genutzt. Durch Meditation können wir in die Quelle der Glückseligkeit, des Lichts und der Freude im Innern eintauchen und unseren ursprünglichen Zustand der Einheit mit Gott wiedererlangen.

0501 ***Einheit mit Gott***

0502 Es ist schwierig, mit den Begrenzungen der menschlichen Sprache die absolute Ekstase zu beschreiben, die man erfährt, wenn man wieder mit Gott eins wird. Frieden, Glück und Harmonie erfüllen unser ganzes Sein. Die Seele erfährt ihre höchste Erfüllung und lebt für immer in Freude und Glück. Der einzige Vergleich, der uns einen Einblick in diesen berausenden Zustand vermittelt, ist das Glück von Eltern, die ihr Kind in den Armen halten, oder die eheliche Vereinigung von Braut und Bräutigam. Doch selbst dies sind nur blasse Vergleiche zur Glückseligkeit, die die Seele erfährt, wenn sie in den Schoß Gottes zurückkehrt.

0503 Eine große Erkenntnis dämmert in der Seele auf, wenn sie Einheit mit Gott erlangt. Wir erkennen uns selbst als Seele, die mit der Überseele eins geworden ist. Wir beginnen, das Licht der Seele in allen Wesen zu sehen. Unsere spirituelle Sicht ist vollkommen, und unsere Seele erkennt alles Leben als Teil Gottes. Sie erkennt, daß jede Seele in der Schöpfung ein Kind Gottes und gleichzeitig ihr eigener Bruder bzw. ihre eigene Schwester ist. In solch einer Seele entsteht Liebe für die gesamte Schöpfung. Wenn sie einen anderen Menschen, ein Tier oder eine Pflanze betrachtet, sieht sie in ihnen das Licht Gottes erstrahlen. Wie wir ganz natürlich Liebe für unsere Familienmitglieder verspüren, beginnen wir, die ganze Schöpfung mit derselben Liebe zu lieben.

0504 ***Wie man menschliche Einheit erlangt***

0505 Viele edelmütige Seelen rufen zu menschlicher Einheit auf. Dieser Trend läßt sich besonders in den letzten Jahrzehnten feststellen. Doch obwohl es immer mehr solcher Bewegungen gibt, finden wir noch immer Konflikte und Zwietracht in der Welt. Den Reden und Konferenzen liegen oft hohe Ideale zugrunde. Sie inspirieren die Zuhörer, ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel der Einheit zu lenken. Doch Einheit kommt nur auf persönlicher Ebene zustande, wenn sie jeder für sich selbst erfährt. Wenn wir mit Gott eins werden und das Licht Gottes in allen Lebewesen sehen, haben wir wirklich Einheit erreicht. Dann wird es für uns leicht sein, alle zu lieben, weil wir uns selbst in allen anderen erkennen. Wenn wir wirklich menschliche Einheit erlangen wollen, müssen wir sie zuerst bei uns selbst erfahren.

0506 Denkt nur, wie schön diese Welt wäre, wenn jeder das Licht Gottes in allen anderen Geschöpfen sähe! Wir könnten dann ausrufen, wie es Sant Darshan Singh in einem seiner wundervollen Verse tat:

0507 *Die ganze Schöpfung lernt' ich innig lieben,
Deine Botschaft der Liebe ist mir wahrer Sinn des Lebens.*

- 0508 Wir hätten eine Atmosphäre des Friedens und der Liebe. Sanftmut würde von unseren Lippen gleiten. Zärtlichkeit würde unseren Handlungen entspringen. Liebe würde aus unseren Augen fließen. Alle in unserem Umfeld würden diese Heiterkeit und Freude spüren. Wenn jemand das Glück hatte und Zeit in Gesellschaft eines großen spirituellen Lehrers verbringen konnte, wird er dort unermeßliche Liebe und Frieden erfahren haben. Jedesmal, wenn wir mit sorgenvollem Herzen zu einem spirituellen Adepten gehen, bemerken wir, daß unser Schmerz und unsere Last erleichtert wurden. Sie sprechen so liebevoll mit uns; sie umarmen uns liebevoll, und sie sorgen sich aus der Tiefe ihres Herzens und ihrer Seele um uns. Die Welt und ihre Schwierigkeiten verschwinden, wenn wir in ihrer Gegenwart sind. Wir haben das Gefühl, in Augenblicken der Ewigkeit zu leben. Die Zeit steht still, und unsere Probleme vergehen. Dies ist das Ergebnis der Gemeinschaft mit jemandem, der mit Gott eins geworden ist und der die gesamte Schöpfung als Teil einer einzigen großen Familie liebt. Was er erreicht hat, ist auch jedem von uns möglich. Wäre es nicht wundervoll, wenn diese Liebe und Harmonie von allen Menschen, denen wir begegnen, ausstrahlt?
- 0509 Die Welt sollte ein Garten Eden und ein Hafen der Glückseligkeit sein. Um solch ein Paradies auf Erden zu erlangen, muß jeder einzelne seinen Beitrag leisten. Frieden und Einheit beginnen bei jedem von uns. Wir können nicht erwarten, daß andere Harmonie und Einheit ausstrahlen, wenn wir selbst nicht bereit sind, diese Eigenschaften in unserem Leben zu entfalten. Jeder von uns muß seinen kleinen Teil zur Erfüllung dieses edlen Traumes beitragen. Wir können diesen Zustand durch den Vorgang der Meditation erlangen, der zu Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis führt.
- 0510 Wenn wir anfangen, alle zu lieben, beginnen wir uns im Innern zu wandeln. Unser ganzes Verhalten gegenüber den anderen verändert sich. Wir werden in all unseren Handlungen gewaltlos. Wir entwickeln Verständnis und Mitgefühl für die Eigenheiten und Gewohnheiten der anderen. Wir hören damit auf, andere in Gedanken zu kritisieren. Wir erkennen zunächst, daß sie durch die Hüllen der Unwissenheit und Illusion dieser Welt gebunden sind. Wir wissen, daß sich tief in ihrem Innern die Seele befindet, ein Teil Gottes, und daß es nur ihr Gemüt und ihr Zustand der spirituellen Unwissenheit ist, der sie dazu veranlaßt, sich so zu verhalten, wie sie es tun. Zweitens sind wir so in göttlicher Liebe und Glückseligkeit versunken, die unser ganzes Wesen durchdringt, daß wir in unserem berauschten Zustand durch kleinliche Gedanken an andere nicht gestört werden wollen. Wir sind so weit von Streitigkeiten, in die sich die anderen verwickeln, entfernt, daß wir sie gar nicht als solche erkennen. Andere in Gedanken zu kritisieren zieht uns nur vom Glück weg, das die Einheit mit Gott mit sich bringt. Da unsere Gedanken mit göttlicher Liebe erfüllt sind, haben wir nur liebevolle Worte. Wir sagen zu niemandem etwas, das nicht liebevoll wäre. Wer in unsere Nähe kommt, wird nur Worte der Liebe und Güte hören. Selbst wenn einmal einige schnip-pische Worte unseren Lippen entgleiten, werden wir den Schmerz fühlen, den wir anderen zufügen, und uns sofort entschuldigen, um die Situation zu bereinigen. Wir werden für die Herzen der anderen feinfühlig und wünschen niemandem Schlechtes. Schließlich werden wir niemals etwas unternehmen, um irgend jemanden körperlich zu verletzen. Wir werden gegen niemanden Gewalt ausüben. Wir werden selbst vor dem Leben der Tiere Achtung haben. Aus diesem Grund werden alle, die es mit dem Pfad zu Gott ernst meinen, zu Vegetariern. Sie wollen keiner anderen Kreatur das Leben nehmen, weil sie das Licht Gottes in allen erstrahlen sehen.
- 0511 Ist diese Einheit einmal erreicht, werden die Schranken, die die Menschen entzweien, verschwinden. Sant Darshan Singh sagt in einem Vers:

S. 159

S. 160

0512 *Deine Zecher sind getrennt von Tempel und Moschee,
Entfern' der Trennung Schranken, o Mundschenk.*

0513 **Einheit in der Vielfalt**

0514 Ob wir in einem Tempel oder in einer Moschee beten, wir alle werden - unabhängig von unserer Religion, in die wir hineingeboren wurden - erkennen, daß jeder nur zu einem Gott betet. Wir werden erkennen, daß Gott einer ist, ob wir ihn nun als Gott, Allah, Jehovah, Wahiguru, Paramatma, Überseele oder schöpferische Kraft des Universums bezeichnen. Wir werden in der Vielheit des Lebens Einheit sehen. Es wird uns nicht berühren, ob jemand Hindu oder Moslem, Sikh oder Jain, Christ oder Jude, Buddhist oder Parse ist. Wir werden das Licht Gottes in jedem Lebewesen erkennen, ob die äußere Hautfarbe schwarz, weiß oder braun ist. Wir wissen, daß Gott in jedem Menschen wohnt, mag er in Asien, Afrika, Australien, Nordamerika, Südamerika oder Europa geboren worden sein. Wir werden erkennen, daß sich dasselbe Licht Gottes in allen befindet. Wir werden die Unterschiede, die durch Traditionen und Kulturen entstanden sind, schätzen, aber dennoch erkennen, daß in allen Lebewesen Einheit besteht.

S. 161

0515 Durch Meditation können wir uns zu Botschaftern der Liebe und des Lichtes Gottes auf Erden verwandeln. Es gibt viele verschiedene Ziele, die die Menschen in ihrem Leben verfolgen. Doch das höchste Ziel, dem wir uns widmen können, ist menschliche Einheit. Der Pfad zur Einheit beginnt bei jedem von uns. Wir müssen zunächst selbst Einheit mit Gott erlangen. Dann wird menschliche Einheit zur natürlichen Begleiterscheinung werden. Wir werden den Duft der Einheit überall verbreiten, wohin wir auch gehen. Andere werden von unserem Beispiel inspiriert sein und beginnen, es uns gleichzumachen. Schritt für Schritt wird einer nach dem anderen erkennen, daß man wahres Glück und persönliche Erfüllung erreicht, wenn die Seele durch den Vorgang der Meditation Einheit mit Gott erlangt.

0516 Auf diese Weise können wir Frieden und Einheit auf unserem Planeten zustande bringen. Wir haben bereits viel Zeit unseres Lebens damit verbracht, weltliche Ziele und Errungenschaften anzustreben. Wir können beurteilen, wieviel Glück wir tatsächlich erlangt haben. Wir können beurteilen, ob wir Leid, Schmerz und Schwierigkeiten aus unserem Leben entfernt haben. Betrachten wir den Zustand der Welt. Frieden und Einheit sind uns sicher, wenn wir Einheit unserer Seele mit Gott erlangen. Wenn wir das Gefühl haben, daß wir dieses Ziel in den noch verbleibenden Jahren unseres Lebens gerne verfolgen möchten, gibt es einen Weg, um es in die Tat umzusetzen. Ich hoffe und bete, daß jeder inneren Frieden und Einheit findet und dies in der Welt verbreiten kann. Wir schulden den großen spirituellen Lehrern unsere Dankbarkeit, die uns die Mittel und die Technik gegeben haben, dieses Ziel zu erreichen. Nutzen wir diese goldene Gelegenheit, denn wir werden nicht nur uns selbst und unseren Lieben helfen, sondern die ganze Welt in eine Welt des Friedens und der Einheit verwandeln.

0517 Sant Darshan Singh betete in einem seiner Verse:

S. 162

0518 *Das Band der Bruderschaft binde uns alle zusammen,
Das ganze Universum ruhe in Frieden unter Deinen schützenden Schwingen.*

0519 **Übung**

0520 Untersuche deine Einstellung zu menschlicher Einheit. Versuche, alle Anzeichen von Vorurteilen oder Benachteiligung gegenüber Menschen anderer Nationen, Religionen oder sozialen Klassen in dir zu ergründen.

0521 Denke an Menschen oder Gruppen, gegen die du Vorurteile hast. Erkenne dasselbe Licht Gottes, das sich auch in dir befindet, in ihnen. Übe, das Licht in den anderen zu sehen. Beobachte die Auswirkungen dieser neuen Denkweise auf dein Leben.

0522 **17. Ökologie der Seele**

S. 163

0523 In den vergangenen vier Jahrzehnten erlebte die Welt einen größeren wissenschaftlichen und technischen Fortschritt als in der gesamten Geschichte davor. Die Wissenschaftler entdeckten viele Gesetze, die in der Natur herrschen. Und je mehr sie die Geheimnisse der Natur kennen, desto mehr staunen sie über die Vollkommenheit des Universums. Viele von ihnen sind heute der Meinung, daß das Universum nicht zufällig entstanden sein kann, sondern vielmehr nach dem Plan einer höheren Macht.

0524 In der Natur herrscht vollkommenes Gleichgewicht. Unsere Welt, unsere Umgebung und die Natur selbst bilden ein lebendiges, ineinandergreifendes System. Von der richtigen Perspektive aus betrachtet, gibt es keine Trennung oder Dualität. Das Leben selbst scheint eine einzige Einheit zu sein, ein lebendiges, bewußtes Sein. Es wurde von den Händen des Schöpfers geschaffen und durch seinen Lebenshauch belebt.

0525 Das perfekte Gleichgewicht der Natur, das das Leben auf unserem Planeten während Millionen von Jahren erhalten hat, wird heute genau von der Technologie, die diese moderne Welt ermöglicht hat, bedroht. Jeden Tag berichten die Medien über neue Bedrohungen der Umwelt. Die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken und das Land, von dem wir unsere Nahrung erhalten, wird zunehmend verunreinigt. Selbst die Atmosphäre, die die Erde schützt, ist bedroht. Die Sorge um das ökologische System unseres Planeten ist nicht nur auf irgendein Land oder auf einen Teil der Welt beschränkt. Wir stehen einem globalen Problem gegenüber.

0526 Das ökologische Problem wurde zum Hauptproblem dieser Welt. Betrachten wir die Etymologie des Wortes «Ökologie», so stoßen wir auf seine griechische Wurzel. Das griechische Wort «oikos» bedeutet «Haus» oder «Wohnort». Die Silbe «logie» bedeutet «Studium von etwas». So bedeutet Ökologie im ursprünglichen Sinne «Studium unseres Hauses oder Wohnorts». Wenn wir heute den Begriff «Studium unseres Hauses oder Wohnorts» betrachten, fällt uns dazu «die Erde» oder «Mutter Natur» ein, und wir können dieses Studium in vier Bereiche unterteilen:

S. 164

- 0527 1. Den Kreislauf der Natur verstehen,
- 0528 2. sich der Wirkung der Verschmutzung bewußt werden,
- 0529 3. zu lernen, wie die Natur in ihrer ursprünglichen Schönheit wiederhergestellt werden kann, und
- 0530 4. praktische Methoden umzusetzen, um die Natur künftig rein zu halten.

0531 Wir können diese vier Bereiche folgendermaßen bezeichnen: Kreislauf der Natur, Verschmutzung, Wiederherstellung und künftige Erhaltung.

0532 Aber es gibt auch noch eine andere Möglichkeit, das Wort «Ökologie» zu verstehen. Heilige und Mystiker meinen mit «Haus» oder «Wohnort» unseren physischen Körper, den Gott selbst erschaffen hat. Der Bewohner dieses Hauses ist die Seele. Die Schriften sprechen von der Verantwortung, die wir haben, die Reinheit der Seele und ihrer Behausung zu erhalten. Leider ignorieren wir unsere spirituelle Seite oft weitgehend und opfern die Reinheit unserer Seele einer vergänglichen Welt.

0533 Ich möchte mich nun mit der Ökologie der Seele befassen. Die bereits erwähnten vier Bereiche sind auf die innere und die äußere Ökologie anwendbar. Es gibt grundlegende

Gesetze und Kreisläufe, die sowohl für den Geist, als auch für die Natur gelten. Uns kann die Wirkung der inneren Verschmutzung ebenso bewußt werden, wie die Wirkung der Verschmutzung unserer Umwelt. Wir können lernen, wie wir die ursprüngliche Schönheit der Natur und von unserem Selbst wiederherstellen können. Und wir können Methoden anwenden, um unsere spirituelle Reinheit zu erhalten.

- 0534 Alles Leben ist miteinander verwoben. Fundamentale Gesetze und Kreisläufe liegen aller Existenz zugrunde. Der Wasserkreislauf in der Natur ist ein Beispiel vollkommener wechselseitiger Abhängigkeit: Das Wasser der Meere verdunstet und wird zu Wasserdampf. Dabei werden Verunreinigungen und Mineralien zurückgelassen. Aus dem Wasserdampf werden Wolken, die über das Land treiben. Treffen die Wolken auf kühle Luft, so kondensiert das Wasser zu Tropfen und diese fallen als Regen oder Schnee herab, die das Leben nähren. So bringt dieser Kreislauf dem Land seit undenklichen Zeiten Wasser aus den Meeren, Tier und Mensch haben frisches Trinkwasser, und die Pflanzen können wachsen und gedeihen.
- 0535 Trotz unseres Fortschritts haben wir keine Technologie entwickelt, die die Methode nachahmen kann, mit der die grünen Pflanzen Sonnenlicht, Kohlendioxyd und Wasser in Nahrung und Sauerstoff umwandeln. Dieser einfache Prozeß ermöglicht es, daß die Erde stets einen frischen Vorrat an Sauerstoff hat, den alles Leben braucht. Gleichzeitig ist dadurch ein unerschöpflicher Vorrat an Nahrung vorhanden.
- 0536 Die Natur arbeitet nach einem vollkommenen Plan. Sogar der Tod bringt Leben hervor. Wenn Pflanzen und Tiere sterben, versorgen ihre verwesenden Überreste die Felder mit wichtigen Mineralien. Nach Jahrmillionen wird die zersetzte Materie zu energispendendem fossilem Brennstoff.
- 0537 Das ökologische System, das Gott auf unserer Erde schuf, ist so einzigartig, daß unser Planet der einzig bewohnbare in unserem Sonnensystem ist.
- 0538 So wie es Kreisläufe in der Natur gibt, wie den Wasserkreislauf, den Pflanzenkreislauf oder den fossilen Brennstoffkreislauf, so gibt es auch einen Kreislauf der Seele. Die Wanderung der Seele begann mit der Erschaffung der Universen, und die Seele ist seither immer in Bewegung.
- 0539 Nach der Überlieferung der Schriften war Gott am Anfang ganz allein. Er war ein Ozean glückseliger Bewußtheit. Doch dann beschloß Er, aus einem viele zu werden. Dieser Gedanke setzte eine Schwingung frei, die sich in zweifacher Weise manifestierte: in Licht und in Ton. Alle Schriften sprechen von diesem Licht und diesem Ton, verwenden aber unterschiedliche Begriffe dafür. In den Hindu-Schriften wird es *Naad*, *Jyoti* oder *Sruti* genannt, in den buddhistischen Schriften *Tönendes Licht*. Die alten Chinesen nennen es *Tao* und die Griechen *Logos*. In der Bibel wird es *das Wort* genannt: «Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.» (Joh. 1,1) Die Moslems nennen es *Kalma* oder *Kalam-e-qadim*, die Sufis *Bang-e-Asmani* oder *Saut-i-Sarmadi*. Die Sikhs nennen es *Naam* oder *Shabd*, und die Theosophen nennen es die *Stimme der Stille*. Dieses Wort oder Naam war die Kraft, in der sich Gott zum Ausdruck brachte. Sie erschuf verschiedene Seinsebenen, von der rein geistigen Region Sach Khand, zu den geistig-materiellen Regionen der suprakausalen Ebene, der kausalen Ebene, der astralen Ebene, bis hin zum materiellen Reich dieses physischen Universums. Sie erschuf auch den Menschen und alle anderen Lebensformen. Diese kreative Kraft ist es auch, die das Universum in vollkommener Symmetrie und Harmonie erhält, die Planeten auf ihrer Umlaufbahn und all die Sterne am Himmel.
- 0540 Die Seele ist ein Funken dieses kreativen Prinzips. Sie ist die belebende Kraft in uns, denn solange die Seele den Körper bewohnt, ist er lebendig. Verläßt sie ihn, so stirbt der Mensch. Als Gott das Universum erschuf, trennte Er die Seelen von sich ab, um die

Welten zu bevölkern. So begann der Kreislauf der Seele. Seit Äonen befindet sich die Seele auf den verschiedenen Ebenen der Schöpfung und nimmt Gestalt an in der einen oder anderen Lebensform. Ist eine Seinsform zu Ende, so nimmt die Seele eine andere an. Wie eine Pflanze im Winter abstirbt, um im Frühling wieder auszutreiben, so begibt sich die Seele auf die Seelenwanderung - wenn ein Leben zu Ende ist, beginnt sie ein neues in einer neuen Form. Nichts geht in der Natur verloren. Die Seele, ein Funke des unsterblichen Gottes, stirbt niemals. Sie wandert nur von einem Leben zum anderen.

0541 Als Gott die Seelen von sich trennte, sorgte Er auch dafür, daß sie wieder zu Ihm zurückkehren können. Dieser Weg zurück zu Ihm geht über den Licht- und Tonstrom von Naam oder dem Wort. Doch der Schöpfungsplan bestimmt, daß sich die Seele ihrer vergangenen Existenz nicht erinnert, bis sie sich spirituell entwickelt hat. Könnten wir uns an alle früheren Leben erinnern, so wäre unser jetziges Leben durch die Erinnerungen an frühere Bindungen so kompliziert, daß es sehr schwierig wäre, mit unseren augenblicklichen Verwandten und Bekannten zu leben. Wir würden nach unseren Eltern, Ehepartnern und Kindern aus früheren Leben suchen. Aber so ist jede Seele, wenn sie ein neues Leben beginnt, von einer Wolke des Vergessens umgeben. Die Seele hat aber auch ihre wahre Natur, die vom Wesen Gottes ist, völlig vergessen. In den aufeinanderfolgenden Leben identifiziert sie sich in ihrer Unwissenheit mit dem Gemüt und dem Körper, und anstatt ihren Weg zurück zu ihrem Ursprung zu suchen, gibt sie sich den Verlockungen dieser Welt hin.

S. 167

0542 Das Wissen um unser wahres Selbst liegt in den Tiefen unserer innersten Seele verborgen. Wie ein Diamant tief unter der Erde oder wie die Erdölvorräte tief unter der Erdoberfläche, so liegt unsere größte Kostbarkeit, die Seele, unter den Schichten von Gemüt, Materie und Täuschung begraben. Um unsere größten Ressourcen zu entdecken, müssen wir sie während unserer jetzigen Lebensspanne finden.

0543 **Verschmutzung**

0544 Der nächste Aspekt der inneren und äußeren Ökologie ist die Verschmutzung. Wie Luft und Wasser hat auch die Seele ihre eigene angeborene Schönheit und Reinheit. Sie ist vom selben Wesen wie Gott. Ein Heiliger sagte einmal: «Gott ist Liebe, und die Seele, die vom gleichen Wesen ist wie Gott, ist auch Liebe, und der Weg zurück zu Gott geht ebenfalls über die Liebe».

0545 Während Jahrtausenden hatte unsere Erde reine Luft und frisches fließendes Wasser. Doch durch unsere Ausbeutung des Planeten sind diese natürlichen Ressourcen jetzt verunreinigt. Wir haben unsere Luft, unser Wasser und unseren Boden verschmutzt und zerstören nun sogar die Ozonschicht der Erde, ihre Wälder und ihre Tiere. Auf ähnliche Weise hat unser unstillbarer Hunger nach Sinnesbefriedigung die natürliche Reinheit unserer Seele verschmutzt.

0546 Viele von uns glauben, der Sitz unserer Intelligenz sei das Gehirn. Doch das Gehirn ist nur ein Werkzeug, wie ein komplizierter Computer, durch den die Seele mit der Umwelt in Verbindung steht und Eindrücke aus der äußeren Welt erhält. Es ist die Seele, die hinter der Maschinerie von Gemüt und Körper wirkt. Die Seele sollte Gemüt und Körper kontrollieren, doch leider ist es umgekehrt: Die Seele wird vom Gemüt beherrscht und ist von den vielfältigen Eindrücken der Welt völlig gefangen.

S. 168

0547 Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmack - das ganze Ränkespiel der Empfindungen dieser Welt zieht unsere Aufmerksamkeit an, die der äußere Ausdruck der Seele ist. Als Ergebnis davon wird unsere Aufmerksamkeit durch die neun Tore des Körpers nach außen gezogen, durch die beiden Augen, die beiden Ohren, die beiden Nasenlöcher, den Mund und die beiden unteren Öffnungen. Das Gemüt liebt das Vergnügen und

zieht unser Bewußtsein in die physische Welt, so daß wir unser wahres Selbst vergessen.

0548 Wir verbringen unser Leben gefangen in sinnlichen und weltlichen Freuden. Wir sind sogar so weit gekommen zu glauben, der Sinn unseres Lebens liege darin, weltliche und materielle Gaben wie Reichtum, Besitz, Beziehungen, Ansehen, Ruhm oder Macht anzuhäufen. Wir vergessen, daß wir davon nichts mitnehmen können, wenn wir diese Welt einmal verlassen. Solche Dinge sind ebenso Täuschung, wie eine Fata Morgana in der Wüste. Wir gehen von dieser Welt, wie wir gekommen sind - als Seele, frei von jeglichem materiellen Besitz.

0549 Für viele kommt diese Erkenntnis jedoch zu spät. Weltliche Wünsche und sinnliches Vergnügen setzen sich wie Staub auf der reinen Seele ab. Nach Äonen des Kommens und Gehens in der Welt ist unsere Seele vom Schmutz weltlicher Eindrücke so bedeckt, daß wir sie nicht mehr erkennen können. Doch es gibt einige glückliche Seelen, die ein Erwachen im Leben erfahren. Diese Seelen kommen, um die spirituelle Bedeutung des Daseins zu erkennen. Sie werden von einer angeborenen Sehnsucht nach Unsterblichkeit dazu getrieben, das Geheimnis des Lebens und Todes zu lösen. Wenn sich in uns einmal die Frage regt, wer wir sind, weshalb wir hier sind und wohin wir nach diesem Leben gehen, dann wird in uns ein spiritueller Funke entzündet. Wir finden keine Ruhe, bis wir die Antwort darauf gefunden haben. Ein aufrichtiger Ruf kommt tief aus dem Herzen, und wir beten zum Herrn um Hilfe und Führung.

S. 169

0550 **Wiederherstellung der Schönheit der Seele**

0551 Der dritte Aspekt ist die Wiederherstellung der Schönheit unserer Seele. Die Ökologen, die sich darum bemühen, unsere verschmutzte Luft und unser verschmutztes Wasser zu reinigen, die die Tiere befreien, die im Schmutz der Ölteppiche gefangen sind, sind die Umwelthelden unserer Zeit. Aber es gibt in unserer Zeit auch Ökologen der Seele. Diese Menschen haben die ursprüngliche Schönheit der Seele erkannt und wissen um den Schmutz, der die Seelen bedeckt. Auch sie wirken beständig, um diejenigen zu finden und zu befreien, die in den weltlichen Wünschen verstrickt sind.

0552 Die göttlichen Ökologen sind die Heiligen, Mystiker, Propheten, Meister oder spirituellen Lehrer, die Jahrtausende hindurch auf diese Erde kamen. Sie selbst sind rein und frei von allen Verschmutzungen der Seele. Sie sind in der Lage, auch andere zu befreien. Sie haben ihre Seele bereits von den Begrenzungen des physischen Körpers befreit und sind im reinen göttlichen Strom, der zurück zu Gott führt, in die höheren Ebenen hinaufgestiegen.

0553 Ein spiritueller Meister oder Lehrer kann das Rufen einer Seele hören, wenn diese sich danach sehnt, wieder befreit zu werden. Er kann uns unsere wahre Natur zeigen und lehrt uns, uns selbst zu erkennen, so daß wir unsere Seele vom Schmutz des Gemüts, der Materie und der Täuschung wieder befreien können. Dazu gibt er uns eine spirituelle Initiation oder Einweihung und lehrt uns eine bestimmte Methode der Meditation.

0554 **Die natürliche Schönheit der Seele erhalten**

0555 Der vierte Aspekt der inneren und der äußeren Ökologie ist die Erhaltung der natürlichen Schönheit der Seele. Haben wir erst einmal eine direkte Erfahrung vom inneren Licht und Ton, erkennen wir, daß wir nicht Körper sind, sondern Seele. Wir erkennen, daß in uns eine höhere Wirklichkeit ist. Das ist der Anfang unserer Reise in unsere wahre Heimat.

S. 170

- 0556 Der spirituelle Lehrer oder Meister lehrt uns die Praktiken, die uns helfen können, den Schmutz von Jahrtausenden wieder zu entfernen; zwei Dinge helfen dabei, uns schneller zu reinigen: das reinigende Wasser von Naam oder dem Wort, dem Licht und Ton in uns, und als zweites ein ethisches Leben.
- 0557 Wenn uns einmal die Methode der Meditation gelehrt wurde und wir eine Verbindung mit dem Licht und Ton Gottes erhalten haben, dann müssen wir die inneren Übungen täglich praktizieren. Die Meister raten uns dringend, täglich eine bestimmte Zeit dafür zu verwenden, mit dem inneren Licht und Ton in Verbindung zu kommen. Je mehr Zeit wir uns dafür nehmen, desto mehr wird unsere Seele gereinigt und von den weltlichen Eindrücken reingewaschen.
- 0558 Als zweiten hilfreichen Faktor lehren sie uns, ein ethisches Leben zu führen. Um auf unserer spirituellen Reise innen fortzuschreiten, müssen wir Ärger, Lust, Habsucht, Verhaftung und Ego überwinden. Dies sind die fünf Eigenschaften, durch die die Reinheit der Seele befleckt wird. Sie ziehen unsere Aufmerksamkeit in die Welt. Analysieren wir einmal diese fünf negativen Charakterzüge, so sehen wir, daß sie alle durch unsere Wünsche nach vergänglichen und weltlichen Freuden motiviert sind. So werden wir z.B. ärgerlich, wenn sich irgend etwas der Erfüllung unserer Wünsche in den Weg stellt. Lust wird durch den Wunsch verursacht, unsere Sinne zu befriedigen. Habsucht kommt aus dem unersättlichen Verlangen, Besitztümer, Reichtum, Macht, Ruhm oder Ansehen zu gewinnen. Erhalten wir etwas davon, so sind wir dem verhaftet und vergessen ganz die spirituellen Werte und unsere spirituelle Natur. Das Ego entsteht aus dem Stolz auf unsere vergänglichen Errungenschaften, wie z.B. aus dem Stolz auf Reichtum, Wissen oder Macht.
- 0559 Um diese fünf negativen Eigenschaften zu überwinden müssen wir Tag für Tag unsere Gedanken, Worte und Taten überdenken. Dadurch erhalten wir ein realistisches Bild vom Schmutz, der unsere Seele bedeckt und können uns dazu entschließen, es am nächsten Tag besser zu machen.
- 0560 Die Heiligen und Mystiker legen stets großen Wert auf ein ethisches Leben und sie betonen stets, daß ein ethisches Leben ein Sprungbrett zur Spiritualität ist. Sant Kirpal Singh sagte immer, es sei schwer ein Mensch zu werden, im wahren Sinne des Wortes, doch wenn wir dies erst einmal geschafft hätten, sei es leicht, Gott zu finden. Was von uns gefordert wird, ist nichts Geringeres, als die vollkommene Transformation innerhalb dieses Lebens.
- 0561 Wenn unser Planet mit seinem ineinandergreifenden ökologischen System überleben soll, müssen wir lernen, mit der ganzen Schöpfung in Harmonie zu leben. Meiner Meinung nach bedeutet Ökologie auch, daß wir, wenn wir unsere Umwelt verschmutzen, uns nicht um andere kümmern. Wenn uns unsere Familie etwas bedeuten würde, oder wenn uns unser Nachbar etwas bedeuten würde, dann würden wir nicht alles tun, um die Umwelt zu verschmutzen, und so das Leben für unsere Mitmenschen erschweren. Das ganze ökologische Problem würde sich lösen, wenn wir als Menschen damit beginnen würden zu erkennen, daß jede Schöpfungsform auf Erden eine verkörperte Seele ist. Wenn wir erkennen, daß die Seele in uns dieselbe Seele ist, die in allen Wesen ist, ob Pflanze oder Tier, und vom selben Ursprung, derselben Überseele, von Gott stammt, dann würden wir jedes Wesen hegen und lieben. Wir würden das Licht Gottes in allem Lebenden sehen. Was bedeutet Liebe? Liebe bedeutet, sich wirklich um jemanden zu kümmern. Liebe bedeutet nicht nur körperliche Anziehung. Wirkliche göttliche Liebe, jemanden wirklich zu lieben, heißt, sich um ihn kümmern. Und sich um jemanden kümmern bedeutet, daß man dessen Leben nicht erschweren will. Wenn wir alle in der Welt damit beginnen würden, alle

anderen als Brüder und Schwestern zu sehen, als Geschöpfe von gleichem Wesen wie Gott, dann würden wir nichts tun, was anderen schadet. Wir würden versuchen unser Leben so zu leben, daß wir die Umwelt, in der andere Menschen leben müssen, nicht verschmutzen. Indem wir uns mit dem Licht und Ton Gottes verbinden, erkennen wir das Licht Gottes in allen Wesen und beginnen, an die Bruderschaft der Menschheit und an die Vaterschaft Gottes zu glauben. Wenn wir diesen Zustand erreicht haben, spiegelt er sich in unserem Leben wider. Er hilft auch der Gesellschaft und dem Land, in dem wir leben, sowie der ganzen Welt.

- 0562 Wir müssen also eine Form der Achtung für unsere Umwelt entwickeln, bei der wir auch die Ansprüche und die Mitwirkung der geringsten Geschöpfe nicht ignorieren. Ökologen vermeiden einfühlsam jede Veränderung in der Umwelt, die das Gleichgewicht der Natur stören würde. Wenn wir erst einmal begonnen haben, uns spirituell zu entwickeln, dann gehen auch wir rücksichtsvoll durchs Leben. Wir verletzen dann die Gefühle anderer nicht mehr und behandeln sie liebevoll und sanft. Wenn wir die positiven Tugenden entwickeln und weiterhin auf Licht und Ton meditieren, werden die Unvollkommenheiten und Verschmutzungen, die uns einhüllen, nach und nach abfallen und unsere ursprüngliche Schönheit wird wiederhergestellt.
- 0563 Engagierte Umweltschützer halten es für ihre Pflicht, die natürliche Umwelt zu erhalten. Sie tun ihr Bestes, um mit der Natur in Harmonie zu leben. Analog entwickeln diejenigen, die sich selbst und Gott erkennen, ein Gefühl der Verantwortung. Der Erwerb von spirituellen Reichtümern ist von ungeahnter Tragweite. Man entwickelt eine tiefe Liebe für alle Geschöpfe. Man sieht die Hand Gottes selbst in jedem Grashalm. Die Achtung und Liebe für das Leben zeigt sich im selbstlosen Dienen und Helfen.
- 0564 Wer Gott erkennt, verläßt die Welt nicht, um seine Zeit in einsamer Meditation zu verbringen. Er entwickelt statt dessen den angeborenen Wunsch, seinen Mitgeschöpfen und allem Leben zu dienen. Dies ist vielleicht für viele Menschen aus dem Westen eine Überraschung, weil sie glauben, Spiritualität verneine das Leben und sei nur etwas für Einsiedler oder Mönche. Eine solche Einstellung wird <negative Mystik> genannt. Die Wissenschaft der Spiritualität aber lehrt genau das Gegenteil. Sant Darshan Singh prägte die Bezeichnung «positive Mystik», um diesen Weg zu beschreiben. Positive Mystik aber bedeutet, daß wir, während wir uns spirituell entwickeln und unser spirituelles Ziel anstreben, unsere Pflichten gegenüber der Familie, der Gemeinschaft, der Nation und der Welt nach besten Kräften erfüllen. Es bedeutet auch, daß wir unseren Lebensunterhalt ehrlich verdienen, so daß wir uns und unsere Familie erhalten und anderen in Not helfen können. Wir bleiben in der Religion, in die wir hineingeboren wurden, doch wir leben nach ihrem eigentlichen Sinn, indem wir uns selbst und Gott erkennen. Wir ziehen unsere Kinder groß und achten darauf, daß sie die bestmögliche Ausbildung im Leben bekommen. Wir bemühen uns, von beiden Welten das Beste zu erhalten. Wir streben danach, in allem hervorragend zu sein, und während wir in dieser Welt leben und arbeiten, bleiben wir uns stets unseres spirituellen Ziels bewußt.
- 0565 Laßt uns also genügend Zeit für unsere spirituellen Übungen aufbringen, damit wir unsere angeborene, von Gott geschenkte Schönheit wiedergewinnen. Wenn wir das erreichen, werden wir diese Schönheit auf alle, mit denen wir in Kontakt kommen, ausstrahlen. In der Tat werden wir dann alle lebenden Dinge und den Planeten Erde mit dieser Liebe erfüllen.
- 0566 Wenn wir die ökologische Gesundheit unserer Seele wiederherstellen, reinigen und erheben wir damit die ganze Schöpfung. Dann wird die Welt zum Zustand göttlicher Glückseligkeit und Ekstase zurückkehren, für den sie eigentlich geschaffen wurde.

0567 Laßt mich mit einigen Versen aus dem Gedicht «Das Rufen der Seele» schließen, das der große Meister Sant Darshan Singh geschrieben hat:

0568 *Wir sind nur Tropfen der gleichen Quelle göttlicher Schönheit,
Wir sind nur Wellen des großen Flusses der Liebe.*

*Wir sind verschiedene Blüten im Garten des Herrn,
Die sich versammelt haben im gleichen Tal des Lichts.*

S. 174

*Wir Erdbewohner gehören zu einer Menschheit,
Es gibt nur einen Gott und wir sind seine Kinder.*

0569 **Übung**

0570 Mach dir klar, welche Ansichten du über die Ökologie hast. Versuche täglich etwas zu tun, was die Ökologie fördert.

0571 Denke über die Ökologie der Seele nach. Was verschmutzt die Seele? Überlege dir, indem du dieses Kapitel durcharbeitest, was du tun kannst, um es zu verhindern.

0572 **18. Positive Mystik**

S. 175

0573 In aller Welt suchen Menschen nach der Lösung des Mysteriums von Leben und Tod. Sie wollen herausfinden, was jenseits dieser physischen Welt liegt. Kongresse, aktuelle Bücher und Artikel in Zeitschriften zeigen, daß das Interesse an der Spiritualität ständig wächst. Immer mehr wollen lernen, wie man inneren Frieden durch spirituelle Erfahrungen erreichen kann.

0574 Heutzutage ist es sehr schwer, einen goldenen Mittelweg für unsere spirituelle, intellektuelle und physische Entwicklung zu finden. Die Anforderungen des Lebens zwingen uns, mehr Gewicht auf unsere intellektuelle Entwicklung zu legen, denn das allein zählt auf unserer schulischen Laufbahn und auf der Suche nach einem guten Arbeitsplatz. Unser Körper ist uns wegen unserer Gesundheit wichtig. Wir legen großen Wert auf Fitneßtraining und Sport, um körperlich und geistig gesund zu bleiben. Viele Gesundheitsexperten betonen, daß körperliches Training auch den Streß verringert.

0575 Die heutige Gesellschaft schätzt intellektuelle Fähigkeiten und deren Entwicklung und körperliche Fitneß. Leider legt sie wenig Wert auf eine spirituelle Entwicklung. Durch unsere Erziehung bringen wir Spiritualität mit Riten und Ritualen unserer religiösen Institutionen in Verbindung. Wenn uns jemand sagt, er suche nach Gott, vergleichen wir ihn mit einem Mönch, der im Kloster auf einer Holzbank sitzt und Tag und Nacht betet. In der Vergangenheit war es üblich, Heim und Familie zu verlassen, um Gott in den Wäldern oder in der Wüste zu suchen. Aber das industrielle, technologische Zeitalter stellt solche Anforderungen an die Menschheit, daß man heutzutage der Welt nicht mehr entfliehen kann, um sich spirituell zu entwickeln.

0576 Die Herausforderung, die ich ansprechen will, ist: Wie können wir ein zeitgemäßes Leben führen und uns trotzdem spirituell entwickeln? Wie können wir auf gesellschaftlich vertretbare und sozial verantwortliche Weise nach Gott suchen? Wie können wir spirituelle Höhen erreichen, ohne unsere intellektuelle und körperliche Entwicklung aufzugeben? Und wie können wir das in Einklang mit unserem familiären und gesellschaftlichen Leben bringen?

S. 176

0577 Viele im Westen unterliegen dem Irrtum, man müsse auf der Suche nach Gott Familie und Gesellschaft verlassen und im Dschungel oder in einer Höhle in den Bergen leben. Vielleicht war das in der Vergangenheit möglich, als das ökonomische System noch

nicht so komplex war. Doch wer kann sich heute, geschweige denn seine Familie, ernähren, ohne einen Beruf und ohne einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten?

0578 **Positive Mystik**

0579 Wir können im Einklang mit dem modernen Leben Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis erreichen. Wir können ein produktives und erfülltes Leben in der Welt führen und gleichzeitig auf das spirituelle Ziel hinarbeiten. Sant Darshan Singh nannte diese Methode «positive Mystik». Im Gegensatz dazu verlangt die «negative Mystik», daß man die Welt aufgibt, um Gott zu finden. Der Pfad der positiven Mystik befähigt uns, das Beste aus beiden Welten zu erlangen. Das Konzept der positiven Mystik läßt uns verstehen, wie wir spirituelles Wachstum erreichen können, während wir gleichzeitig den Herausforderungen unserer Zeit gerecht werden.

0580 Spirituelle Entwicklung ist ein Vorgang, bei dem wir Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis erlangen. Wir haben einen physischen Körper, ein Gemüt und einen Intellekt. Durch spirituelle Entwicklung erkennen wir, daß wir nicht der Körper oder das Gemüt sind, sondern in Wirklichkeit Seele. Während unseres Lebens haben wir uns so sehr mit dem Körper und dem Gemüt identifiziert, daß wir selbst nicht mehr in der Lage sind, unser wahres Selbst von ihnen zu unterscheiden. Es ist daher wichtig, einen spirituellen Lehrer zu finden, der uns dabei helfen kann, unser wahres Selbst zu erkennen. Die großen Lehrer der Antike ermahnten uns dazu mit den Worten: «Mensch, erkenne dich selbst!» Dieser Satz steht über dem Eingang des Orakels von Delphi.

S. 177

0581 Spirituelle Lehrer, die die Kunst der Selbsterkenntnis gemeistert haben, können andere lehren, wie man dieses Ziel erreichen kann. Wenn wir die verschiedenen Methoden betrachten, die im Laufe der Geschichte benutzt wurden, so erkennen wir, daß der effektivste Weg, unser Selbst zu erkennen, die Meditation ist. Alle Heiligen, Seher und Mystiker sagten, daß Gott in uns ist. Sie erklären uns auch, daß die Seele ein Teil Gottes ist. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Welt außen nach innen richten, werden wir herausfinden, daß wir Seele sind und werden Gott erkennen, der in uns ist. Wir erfahren uns selbst als Seele, getrennt vom Körper. Wir erfahren die Heiterkeit des Freiseins vom körperlichen Käfig, und wir erheben uns wie ein Vogel in immer höhere Bereiche der Bewußtheit.

0582 Es gibt keine Worte, um die Schönheit und den Zauber der höheren Ebenen zu beschreiben. Wir schauen solche Schönheit, die alle Träume dieser Welt übertrifft. Aber nichts kann verglichen werden mit der absoluten Glückseligkeit, die unsere Seele erfährt, wenn sie sich mit dem Schöpfer wieder vereint. Wenn unsere Seele ihr endgültiges Ziel erreicht, geht sie wieder in ihrer Quelle auf. Gott ist der Ursprung aller Liebe, die Quelle aller Glückseligkeit. Wenn die Seele mit Ihm wieder verschmilzt, werden die zwei wieder eins. Wir erreichen dann einen Zustand ewigen Glücks, ewiger Liebe. Das ist das höchste Ziel aller unserer Meditationen. Das Wunderbare in der Meditation ist, daß diese Erfahrungen uns für immer bleiben, denn nach der Meditation kehrt die Seele in den Körper zurück und nimmt die Heiterkeit und die Glückseligkeit ihres Besuchs im Jenseits mit sich.

0583 Wir können nicht nur meditieren, wenn wir bequem zu Hause sitzen, sondern auch im fahrenden Zug, auf dem Weg in die Arbeit oder immer, wenn wir alleine sind. Es ist keine schwierige Übung, und sie erfordert keine komplizierten Stellungen. Wir können in jeder Haltung meditieren, die für uns bequem ist und in der wir eine Zeitlang verbleiben können. Die Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton ist so einfach, daß sie ebenso von einem Kind wie von einer älteren Person, von Gesunden, wie auch von Kranken praktiziert werden kann.

S. 178

- 0584 Nachdem man eine entsprechende Haltung gefunden hat, schließt man die Augen, schaut nach innen und erfährt mit der Hilfe eines spirituellen Lehrers das göttliche Licht und die Musik der Sphären. Wie man sieht, muß man dazu nicht in den Bergen oder im Dschungel sitzen. Man kann zu Hause und in seiner Gesellschaft bleiben.
- 0585 ***Meditation und das heutige Leben***
- 0586 Wenn wir täglich ein oder zwei Stunden meditieren, werden wir dadurch großen Gewinn und Nutzen haben. Zuerst verbessert sich natürlich unsere Konzentration, denn durch die Meditation lernen wir, uns besser zu konzentrieren. Das können wir in unserem täglichen Leben anwenden. Wir können unsere Konzentration einsetzen, um unsere intellektuellen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Wir werden über eine erhöhte Aufmerksamkeit verfügen, was uns hilft, mehr Information aufzunehmen und zu behalten. Während die meisten Menschen so zerstreut sind, daß sie von dem, was sie lesen und hören, nur einen Teil aufnehmen, hilft uns die Meditation dabei, mehr aufzunehmen und mehr zu behalten.
- 0587 Durch die Meditation geht es uns auch körperlich besser, denn während wir meditieren ist unser Körper entspannt. Wir sind frei von Streß und Anspannung. Die Mediziner haben den Einfluß von Streß auf unsere physische Gesundheit untersucht. Es gibt viele Krankheiten, die auf Streß zurückzuführen sind. Durch Meditation lassen Streß und Anspannung nach. Je mehr wir mit den inneren Bereichen in Verbindung kommen und die inneren Freuden erleben, desto mehr übertragen wir diese in unser tägliches Leben. Die Meditation hilft uns, viele unserer Probleme im Leben ruhiger und entspannter anzugehen. Wenn wir die jenseitigen Welten erlebt haben, wissen wir, daß die Probleme dieser vergänglichen Welt vorübergehend sind. Wir wissen von einer höheren Wahrheit und können die Schwierigkeiten dieser Welt von einer ganz anderen Perspektive aus betrachten. Während wir die Prüfungen und Kümernisse des Lebens durchleben müssen, haben wir so viel innere Unterstützung und innere Kraft, daß wir deren erdrückende Auswirkungen nicht spüren.
- 0588 Die erhöhte Konzentration und die bessere Kontrolle über Streß und Anspannung werden uns auch helfen, erfolgreich in unseren weltlichen Aktivitäten zu sein. Ein natürliches Ergebnis ist größere Effizienz und Produktivität am Arbeitsplatz. Ich persönlich habe erlebt, wie sich manche nach einigen Jahren Meditation plötzlich in Spitzenpositionen wiederfanden. Sie haben durch ihre verbesserte Konzentration sehr bald die anderen Angestellten übertroffen. Sie schufen in kürzerer Zeit mehr, als diejenigen, die die Kunst der Konzentration nicht entwickelt haben.
- 0589 Meditation hilft auch den Studenten, beim Studium Hervorragendes zu leisten. Sie können sich länger konzentrieren und behalten mehr Wissen. Ich kenne viele junge Leute, die meditierten und schließlich Klassenbeste wurden. Wir alle wissen, daß ein guter Student eine bessere Ausgangsposition hat, wenn es um die besten Arbeitsplätze und um die Karriere geht.
- 0590 Es gibt aber noch einen weiteren Aspekt der Meditation, der segensreich in unserem Leben ist. Wenn die Seele ins Jenseits reist und ihre Beziehung zu Gott begreift, hat sie eine große Erkenntnis. Sie sieht alle Lebewesen, ob Mensch, Tier oder Pflanze, als einen Teil Gottes. Sie sieht, daß in jedem Lebewesen eine Seele ist. Und wenn wir erst einmal erkennen, daß wir alle ein Teil von Ihm sind, beginnen wir, das Licht Gottes in jedem zu sehen. Wir sehen alle Lebewesen als Kinder des einen Vaters. Dies ist eine tiefgreifende Erkenntnis, die in unserem Leben grundlegende Veränderungen bewirkt. Wir entwickeln Liebe für alle Menschen und für jede lebende Kreatur. Wir beginnen, alle Menschen gleichermaßen zu lieben und als Mitglied unserer Familie zu betrachten. Wir entwickeln Toleranz und Geduld gegenüber allen Mitmenschen. Wir entwickeln die

edlen Eigenschaften der Barmherzigkeit und des Verstehens. Wir möchten anderen in ihrer Not helfen. Eine große Verwandlung geht in uns vor, und wir strahlen Liebe und Mitgefühl für alle Mitmenschen aus.

- 0591 Je mehr wir unsere Meditationen vervollkommen, desto mehr kommen wir mit der Quelle der Liebe in uns in Verbindung und desto mehr lieben wir und werden von anderen geliebt. Wir werden erkennen, daß etwas, was uns vorher aus der Fassung brachte, uns von jetzt ab nicht mehr beeinflußt. Frieden und Harmonie werden in unser Herz und unser Heim einkehren. Unsere Familie und unser Leben werden friedvoll und glücklich.
- 0592 Der größte Segen der Meditation ist, daß wir nicht nur Frieden im eigenen Haus schaffen, sondern auch zum Frieden in der Welt beitragen. In der ganzen Welt beten die Menschen um Frieden, aber wie es heißt - die Nächstenliebe beginnt zu Hause. Der Weltfrieden kann nur dann Wirklichkeit werden, wenn jeder von uns in seiner eigenen Umgebung Frieden schafft. Wenn wir Frieden in unseren eigenen persönlichen Bereich bringen, wird er auf andere ausstrahlen, und wir werden zum Weltfrieden beitragen.

0593 **Positiver Beitrag zur Gesellschaft**

- 0594 Der spirituelle Weg ist ein aktiver Weg. Wir werden so mehr zur Verbesserung unserer Welt beitragen. Positive Mystik bedeutet, daß wir, während wir unseren spirituellen Fortschritt anstreben, gleichzeitig einen positiven Beitrag für unsere Familie, unsere Gesellschaft und für die ganze Welt leisten.
- 0595 Zu unserem spirituellen Wachstum gehört die Entwicklung ethischer Tugenden. Wenn wir edel und tugendreich geworden sind, sind wir für andere eine Stütze der Kraft und der Inspiration. Indem wir meditieren und Liebe für alle entwickeln, verströmen wir einen göttlichen Duft, wo wir auch sind. Die Leiden anderer berühren uns und wir helfen schnell, wo es nötig ist. Wo wir auch arbeiten, wir werden ein Quell der Hilfe für alle Mitmenschen. Wir versuchen, unsere Fähigkeiten zum Vorteil der gesamten Menschheit einzusetzen. Wir haben erlebt, wie der gütige Meister Sant Darshan Singh die Kranken in den Krankenhäusern und zu Hause besucht hat. Er half so vielen Menschen in Not. Er half den Opfern von Naturkatastrophen, half bei Hungersnot, Überschwemmung, Erdbeben, Vulkanausbrüchen und versorgte die Betroffenen mit Hilfsgütern, Medizin und Kleidung. Er selbst war ein lebendes Beispiel der positiven Mystik, und es gibt viel, was wir von diesem Beispiel lernen können.
- 0596 Wenn wir ernsthaft daran interessiert sind, uns selbst zu erkennen, sind die Mittel dafür vorhanden. Wenn wir uns spirituell entwickeln, erweisen wir uns selbst den größten Dienst und werden eine positive Kraft im Leben unserer Familie, unserer Freunde, unserer Mitarbeiter und der ganzen Welt. Wir finden vollkommene Harmonie in unserem Leben, wenn wir Körper, Gemüt und Seele entwickeln. Wenn wir positive Mystik praktizieren, können wir den Herausforderungen unserer Zeit erfolgreich begegnen.

0597 **Übung**

- 0598 Überlege dir, wie du Spiritualität in dein Leben einbauen kannst. Mache dir einen Zeitplan. Plane Zeit ein für die Selbstüberprüfung von Gedanken, Worten und Taten, die deinen spirituellen Fortschritt aufhalten. Plane tägliche Zeit ein für Meditation und selbstlosen Dienst.

0599 **19. Innerer und äußerer Friede**

- 0600 Menschen auf der ganzen Welt bringen ihren Wunsch nach Frieden auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck. Oft hören wir Redewendungen wie: «Friede sei

mit dir.» Zu Weihnachten schicken wir uns Weihnachtskarten oder singen Lieder wie «Friede sei auf Erden». Auch erhebt man eine Hand und formt zwei Finger zu einem «V» als Symbol des Friedens. Stirbt jemand, so beten wir, er oder sie möge «in Frieden ruhen».

- 0601 Ständig finden internationale Begegnungen statt, bei denen nach Wegen gesucht wird, um Frieden zu schließen. In vielen Ländern haben sich Friedensorganisationen gebildet. Es gibt sogar einen Friedensnobelpreis für individuelle Beiträge zu diesem edlen Zweck.
- 0602 Das Streben nach Frieden ist universell. In jedem Zeitalter, in jedem Land, versuchten die Menschen, Frieden in ihrer Umgebung, in ihrer Gesellschaft und in der Welt zu finden. Es ist seltsam, daß wir trotz dieser jahrtausendelangen Suche nach Frieden noch immer keinen Frieden erreicht haben. Nur wenige von uns haben für sich selbst Frieden gefunden. Nichts in dieser Welt scheint uns wahren und dauerhaften Frieden zu verschaffen. Wir fragen uns schließlich, warum Frieden so schwer zu erreichen ist.

0603 **Warum gibt es keinen Frieden?**

- 0604 Zunächst müssen wir analysieren, was Frieden bedeutet. Im Lexikon finden wir die Definition «Abwesenheit von Streit, Zustand der Ruhe, Stille und Gelassenheit». In dieser Beschreibung liegt bereits die Antwort auf die Frage, warum es so schwer ist, Frieden zu erlangen. Leben und Streitigkeiten gehen anscheinend Hand in Hand. Ob reich oder arm, ob König oder Bauer, in unserem Leben gibt es immer Probleme verschiedener Art.
- 0605 Eine lehrreiche Geschichte aus dem Leben Buddhas veranschaulicht uns diese Wahrheit sehr gut: Eine Frau, deren kleiner Sohn verstorben war, ging zu Buddha. Sie weinte zahllose Tränen wegen des Verlusts und bat Buddha, ihren Sohn ins Leben zurückzurufen, um den schrecklichen Schmerz in ihrem Herzen zu lindern. Buddha erklärte ihr in seiner eigenen Weisheit, daß er ihr helfen werde, wenn sie nur zuerst etwas Senfsaat von einem Haushalt bringe, in dem noch nie jemand gestorben sei.
- 0606 Freudig zog sie aus, um seine Anweisungen zu befolgen. Sie suchte ein Haus nach dem anderen auf, aber überall erhielt sie dieselbe Antwort. Sie erkannte schließlich, daß es keine einzige Familie gab, in der noch kein Familienmitglied verstorben war.
- 0607 Der Tod ist eine unausweichliche Realität des Lebens. Krankheit und Leiden sind ebenfalls Tatsachen im Leben. Wir brauchen nur unser eigenes Leben zu untersuchen, um zu erkennen, wie schwierig es ist, ohne Krankheit, ohne Mißgeschick, ohne Unfall durchs Leben zu gehen. Medizinische Bücher enthalten unzählige mögliche Krankheiten, die die Menschen befallen können. Es gibt keinen Mangel an Unglücksfällen, die uns auf unserer Lebensreise ereilen können. Wenn uns Tod, Mißgeschick und Krankheit drohen, ist es schwierig, in dauerndem Frieden zu leben.
- 0608 Selbst wenn unser Körper einigermaßen gesund ist, können nur wenige ein Leben ohne Streit führen. Viele Situationen und Begebenheiten erzeugen Streß. Haben wir eine Familie, wissen wir, daß Krankheit, Unglück oder Mißgeschick eines Familienmitgliedes die anderen in Unruhe versetzt. Immer, wenn zwei Menschen zusammenleben oder zusammenarbeiten, sind Spannungen wegen Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Standpunkten vorgegeben. Es gibt eine Unmenge anderer Probleme, die uns beeinträchtigen. Wenn wir im äußeren Leben nach Frieden suchen, finden wir bestenfalls vorübergehende Augenblicke. Sicherlich gibt es Zeiten, in denen wir die Wärme der Gemeinschaft mit unseren Lieben genießen, oder wir erleben Momente des Glücks, weil wir einen Gewinn erzielen oder etwas erreichen. Aber diese Augenblicke sind flüchtig. Unvermeidlich präsentiert uns das Leben neue Probleme.

0609 Der große mystische Dichter Sant Darshan Singh brachte diesen Gedanken sehr schön in einem seiner Verse zum Ausdruck:

0610 *Immer wenn ich einen Augenblick des Glücks erfahre,
Kommt das Leben und reicht mir einen weiteren Becher voller Sorgen.*

0611 Es hat den Anschein, als ob dauerhafter Frieden in diesem Leben wirklich unmöglich wäre. Das Leben gleicht eher einem Pendel, auf dem wir zwischen Augenblicken der Freude und der Sorge hin- und herschwingen.

0612 **Inneren Frieden erlangen**

0613 Dennoch ist es möglich, wahren Frieden in diesem Leben zu erlangen. Dazu brauchen wir nur unser Denken zu ändern. Wir müssen unseren Standpunkt aufgeben. Gewöhnlich suchen wir nach Frieden in der äußeren Welt und hoffen, ihn durch Besitz, Ansehen und Beziehungen zu erreichen. Verlieren wir jedoch eines davon, regen wir uns auf, sind betroffen. Unser Gemütsfrieden ist dahin. Es gibt aber einen Weg zu wahren Frieden. So wie Birbal Akbars Linie verkürzte, indem er eine längere Linie daneben zog, kann die Lösung des Friedensproblems in ähnlicher Weise gefunden werden. Wir können nicht den Lauf der Welt oder ihre Probleme verändern. Aber wir können dem Leben eine neue Dimension hinzufügen, die uns Frieden schenkt.

0614 Wahrer Frieden kann im Innern, kann in uns gefunden werden. Viele glauben, daß die äußere Welt die einzige Realität ist. Doch die erleuchteten Persönlichkeiten im Verlauf der Geschichte hatten mystische Erfahrungen, die für sie die Existenz einer inneren spirituellen Wirklichkeit bestätigten.

0615 Buddha fand Erleuchtung, indem er sich nach innen wandte. Christus sagte: «Das Königreich des Himmels ist in euch.» Die Schriften des Islams und des Judentums berichten von Propheten, die mit Gott in Verbindung standen. Mystiker aller religiösen Traditionen legten ihre inneren spirituellen Erfahrungen dar. Sie sprachen von höheren Regionen, die gleichzeitig neben der physischen Welt bestehen. Diese Bereiche sind voller Freude und Liebe und befinden sich in uns. Es sind Regionen ewigen Friedens und dauernder Glückseligkeit jenseits von Zeit und Raum. Wir können nicht die Welt verändern, aber wir können uns auf die inneren Welten einstimmen. Um in dieser Welt Frieden zu erfahren, müssen wir ihn zuerst in uns selbst finden. Und wenn wir dies erreichen, wird sich unsere Sichtweise im Leben ändern.

0616 Der Weg zu den spirituellen Regionen besteht in der Meditation. Meditation ist ein Vorgang, bei dem wir unsere Seele vom physischen Körper trennen und in die inneren Ebenen reisen. Die Methode der Meditation lernen wir von spirituellen Lehrern oder Mystikern, die diese Wissenschaft beherrschen. Zunächst erklären sie uns die Theorie, damit wir den Vorgang überhaupt verstehen. Dann geben sie uns durch die Meditation auf das innere Licht und den inneren Klang eine praktische Erfahrung, einen Beweis davon.

0617 Je mehr wir mit Licht und Ton in Verbindung kommen, desto mehr Glückseligkeit erfahren wir. Die Seele erfährt reine Freude, reines Glück. Diese Glückseligkeit verbleibt bei ihr Tag und Nacht, und wir erfahren Frieden und Erfüllung.

0618 **Beitrag zu äußerem Frieden**

0619 Wenn wir die Meditation unter der Führung eines spirituellen Meisters beherrschen, erlangen wir nicht nur persönliche Erfüllung, sondern werden auch zu einem Werkzeug, das unseren Mitmenschen Frieden und Freude bringt. Werden wir mit dem Schöpfer eins, erkennen wir, daß alle Lebewesen Kinder Gottes sind. Wir erkennen, daß sich das

göttliche Licht, das in uns ist, auch in allen anderen befindet. Wir erkennen, daß alle Brüder und Schwestern in Gott sind. Auf dieser Stufe entwickeln wir wahre Liebe für alle, für unsere Mitmenschen und für die gesamte Schöpfung. Wir werden zu Botschaftern der Liebe Gottes. Wir strahlen Liebe an andere aus. Wenn jeder diese Erkenntnis hätte, würde wahrer Frieden auf diesem Planeten herrschen.

0620 Erfahren wir inneren Frieden, können wir auch äußeren Frieden erreichen. Betreten wir das Heiligtum des Friedens in uns, erlangen wir die inneren Schätze. Manche haben vielleicht den Eindruck, der Weg der Meditation sei ein Weg der Weltflucht. Sie glauben, daß es dabei notwendig sei, wie ein Mönch in einer Höhle oder auf dem Gipfel eines Berges zu sitzen. Aber Meditation führt nicht zu Weltflucht; sie macht uns vielmehr lebendiger und bewußter. Sie ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um aktiv für äußeren Frieden zu arbeiten. Wir sollten ein ausgewogenes Leben in dieser Welt führen. Während wir auf unser spirituelles Ziel hinarbeiten, führen wir ein normales Leben und erfüllen all unsere Verpflichtungen. Wir müssen unseren Lebensunterhalt ehrlich verdienen. Wir müssen uns um unsere Familie kümmern. Wir sollten dazu beitragen, den Bedürfnissen unserer Nachbarn, unserer Gemeinde, unserer Gesellschaft, der Nation und der ganzen Welt gerecht zu werden. Jede Aufgabe sollten wir so gut wie möglich ausführen. Der spirituelle Pfad ist ein zweifacher: Wir erlangen innere Erleuchtung und Frieden für uns selbst. Außerdem setzen wir unsere Talente und Fähigkeiten und das Geschenk der menschlichen Geburt ein, um diese Erde zu einem besseren und friedvolleren Ort zu machen. Sind wir Arzt, sollten wir der bestmögliche sein. Als Tischler sollten wir der bestmögliche Tischler sein, als Musiker der bestmögliche Musiker. Auf diese Weise verbessern wir die Gesellschaft, verbessern das Leben für alle, die uns umgeben. Wenn wir unser inneres und unser äußeres Leben entwickeln, werden wir vollkommene Menschen. Wir werden Erfüllung und Frieden für uns selbst finden und auch anderen helfen, dasselbe zu erreichen.

0621 Wir werden nicht in der Lage sein, unser Leben zu ändern und alle Probleme aus der Welt zu schaffen, aber durch Meditation können wir alles von einem anderen Blickwinkel aus betrachten. Durch Meditation können wir dem Leben begegnen, weil wir es besser verstehen. Wir haben das Wissen, das uns hilft, allem, was geschieht, fest ins Auge zu blicken. Wir werden inneren Frieden erlangen, der durch spirituelles Bewußtsein entsteht. Und wir werden eine Quelle des Friedens für alle um uns sein.

S. 187

0622 Ich hoffe und bete, daß jeder von euch diesen inneren Frieden erfährt und damit einen Beitrag zum Weltfrieden leistet.

0623 **Übung**

0624 Beobachte den äußeren Frieden in deiner Umgebung. Beachte Konflikte und andere Begebenheiten, die sich erheben. Fahre fort, Meditation und persönliche Umwandlung in deinem täglichen Leben zu praktizieren. Versuche, die Menschen in deiner Umgebung positiv zu beeinflussen, indem du deinen inneren Frieden bewahrst. Vermeide es, anderen zu erzählen, was du tust. Sei einfach selbst friedvoll, strahle Frieden aus und beobachte deinen Beitrag zum Weltfrieden.

0625 **Der Autor**

S. 188

0626 Rajinder Singh, Meditationslehrer und Experte in Kommunikationstechnologie und Computerwissenschaft, ist Schüler und Nachfolger der großen spirituellen Meister Sant Kirpal Singh und Sant Darshan Singh. Er führt die alte Tradition der Selbstverwirklichung der Seele durch Meditation auf Licht und Klang fort, wobei er diese in einer Form lehrt, die die Besonderheiten des heutigen Lebensstils berücksichtigt. Die

spirituelle Entwicklung vermittelt er als Transformationsprozeß, der in das Alltagsleben integriert ist und berufliche Praxis und persönliche Entwicklung einschließt.

- 0627 Rajinder Singh ist Leiter der gemeinnützigen «Wissenschaft der Spiritualität» mit über 1000 Zentren weltweit, Präsident der «Weltgemeinschaft der Religionen» und steht den internationalen «Unity of Man»-Konferenzen vor. Er war einer der Hauptredner beim «Weltparlament der Religionen» 1993 in Chicago und bei den religiösen Feierlichkeiten anlässlich des 50jährigen Bestehens der Vereinten Nationen in New York 1995.
- 0628 Rajinder Singh ist Träger hoher Auszeichnungen für seine ehrenamtliche Friedensarbeit, er berät Regierungen und Ämter in Erziehungsfragen, pflegt das Gespräch zwischen geistlichen Oberhäuptern, so in Begegnungen mit dem Dalai Lama und Papst Johannes Paul II. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt mit seiner Familie bei Chicago und in Delhi. *Heilende Meditation* ist sein erstes Buch, das auf deutsch erscheint.