

Alle Meditationstechniken, Praktiken und Prozeduren, die in diesem Buch beschrieben oder empfohlen werden, sind nur angemessen zur Anwendung unter direkter Aufsicht eines trainierten Lehrers, der von Paramahansa Nithyananda ordiniert wurde. Weiterhin sollten Sie Rücksprache mit ihrem Arzt halten, um zu ermitteln, ob diese Techniken oder Praktiken und Prozeduren passend sind für Ihre Gesundheit, Fitness und Fähigkeiten. Diese Veröffentlichung ist nicht dazu bestimmt, Ersatz für medizinische Betreuung zu sein, für Untersuchungen, Diagnosen oder Behandlungen. Sollte eine Person diese Techniken, Praktiken oder Prozeduren ausüben, die in diesem Buch beschrieben oder empfohlen werden, so tut diese es auf eigene Gefahr und Verantwortung, es sei denn, dass er eine persönliche Anweisung von seinem Arzt erhalten hat, oder von einem trainierten und von Paramahansa Nithyananda ordinierten Lehrer.

Copyright© 2011 – „Jahr der Verbreitung von Erleuchtung“

Druck-Ausgaben:

Vorhergehende Editionen: 18.000 Kopien

Siebte Edition: November 2011

eBook-Editionen:

Erste Edition: November 2011

Print-Edition ISBNs:

ISBN:

eBook-Edition ISBNs:

ISBN:

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf reproduziert werden, oder in einem Datenverarbeitungs-System gespeichert, oder durch jegliche Form oder jegliche Mittel gesendet werden, elektronisch, mechanisch fotokopiert, aufgezeichnet oder auf andere Weise, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Gedruckt durch:

eNPublishers

Nithyanandapuri, Kallugopahalli,

Off Mysore Road, Bidadi,

Bangalore District – 562 109.

Karnataka, INDIA

URL: www.enpublishers.com

Email: enPublishers@nithyananda.org

Inhalt

KAPITEL 1 – WECHSELWIRKUNGEN	5
Werdet zuerst leer!	5
Drei Arten von Wissen	6
Habt Vertrauen und seid offen	7
Entschließe dich zu experimentieren!	9
Beende die Suche. Du bist bereits Glückseligkeit!.....	10
KAPITEL 2 – EINLEITUNG.....	24
Programmiere deine Hardware und Software neu.....	24
Wie arbeitet der Verstand?	25
Die Kraft der Intuition.....	29
Über dieses Programm.....	32
KAPITEL 3 – AUFGEBEN DES BEDÜRFNISSES NACH AUFMERKSAMKEIT	40
Anahata Chakra – Herz Chakra – Viertes Chakra	
Was ist Aufmerksamkeits-Bedürfnis.....	40
Energie-Zertifikate?	42
Verschiebt das Zentrum der Aufmerksamkeit	50
Wahre Liebe	51
Respekt ist keine Liebe	55
Die Liebe des Meisters.....	59
Die Mahamantra-Meditation.....	74
KAPITEL 4 – OHNE SORGEN LEBEN.....	76
Manipuraka Chakra – Solar Plexus Chakra – Drittes Chakra	
Was sind Sorgen?	76
Wie wir uns sorgen	78
Einsprechen und Aussprechen.....	81
Erzeuge nur positive Worte.....	84
Höre auf dich zu sorgen: lebe im Moment.....	87
Wissen – der Übeltäter	95
Die Existenz ist jenseits von Logik.....	97
Wahrer Friede.....	99
Sich beschweren – eine Nebenerscheinung von Sorgen.....	100

Lerne mit dir selbst zu sein.....	102
Gehe über den Verstand hinaus... und jenseits davon	102
Hilf auch deinen Kindern	106
Die Manipuraka Shuddhi Kriya.....	127
KAPITEL 5 - FANTASIEN ÜBERWINDEN	129
Muladhara Chakra - Wurzel Chakra - Erstes Chakra	
Grundlagen der Lust	129
Das Anpassungs-Spiel.....	135
Was ist Keuschheit?	141
Die Dukkaharana Meditation	167
KAPITEL 6 - DER ANGST BEGEGNEN	170
Swadhishtana Chakra - Sakral Chakra - Zweites Chakra	
Warum wir den Tod verstehen	170
Der Tod ist der größte Lehrer.....	172
Bewusste Todeserfahrung.....	175
Die Manifestierung der Angst vor dem Tod.....	178
Angst vor dem Verlust der Lieben	180
Höre auf hinauszuzögern	188
Angst aus Moralität	190
Angst vor dem Verlust von Ansehen.....	192
Angsttacken	200
Die Dunkelheits-Meditation	202
KAPITEL 7 - FREIHEIT VON EIFERSUCHT UND NEID	204
Vishuddhi Chakra - Hals Chakra - Fünftes Chakra	
Vergleich - der Übeltäter	204
Übernommene Bedürfnisse sind das Problem.....	206
Es ist Zeit für die Selbstergründung.....	217
Das Wesen der Eifersucht - akzeptiere deinen Körper vollkommen.....	220
Macht das Beste aus der Botschaft des Meisters.....	225
Rituale, Meditation und Mut.....	234
Die drei Ebenen von Energie	243
Die Shakti Sagar Meditation.....	248
KAPITEL 8 - DAS EGO ABLEGEN	250
Ajna Chakra - Stirn Chakra - Sechstes Chakra	
Ernsthaftigkeit ist nicht notwendig	250
Zeitliche Planung versus psychologischer Planung.....	253
Strebe nach Ganzheit und nicht nach Perfektion	254
Lache und lass dein Ego los.....	257
Aktives und passives Ego	269

Das soziale Ego	270
Die Divya Netra Meditation	297
KAPITEL 9 - VON UNZUFRIEDENHEIT ZU DANKBARKEIT	299
Sahasrara Chakra - Kronen Chakra - Siebtes Chakra	
Bete aus Dankbarkeit und nicht aus Angst	299
Die Meisten beten aus Angst zu Gott	301
Erwache zur Schönheit der Existenz	303
Betrachte nichts als Selbstverständlich	304
Lebe mit Dankbarkeit, das ist genug	312
Empfinde Dankbarkeit ohne Grund	318
Die Schönheit der Zufriedenheit	337
Die Sahasrara Dhyana Meditation	345
Warum Nithya Dhyan?	346
Anleitung Nithya Dhyaan	349
Geführte Meditation, um Dankbarkeit darzubringen	350
KAPITEL 10 - DER ANANDA DARSHAN	353
Oh Ozean der Seligkeit!	360

KAPITEL 1 – WECHSELWIRKUNGEN

Ich heiÙe euch alle willkommen mit meiner Liebe und meinem Respekt.

Ihr seid alle mit Erwartungen hierhergekommen, mit Hoffnungen euer Wissen zu erweitern; um eine neue Perspektive im Leben zu erhalten; um zu sehen, ob ihr euer Leben auf eine bessere Art und Weise leben könnt.

Ich möchte euch einige Dinge sagen, bevor wir auf das Thema eingehen, damit ihr den bestmöglichen Nutzen von eurem hiesigen Aufenthalt habt.

Werdet zuerst leer!

Ihr mögt an vielen Orten gewesen sein, vielen Vorträgen zugehört haben, viele Techniken praktiziert haben, bevor ihr hierhergekommen seid. Das ist alles in Ordnung. Nur eine Sache: wenn ihr hier seid, dann seid ganz und gar hier, das ist alles.

Lasst einfach das ganze Wissen hinter euch, das ihr zuvor an anderen Orten gesammelt habt und kommt dann herein. Vielleicht habt ihr draußen die Tafel gesehen, auf der steht: „Lasst eure Schuhe und euren Verstand draußen.“ Vielleicht habt ihr euch gefragt, was das bedeutet. Das heißt: Wenn ihr eure Schuhe draußen lasst, dann entschließt euch einfach dazu, auch euren Verstand draußen zu lassen. Lasst all euer gesammeltes Wissen bei euren Schuhen und kommt herein. Ihr könnt es wieder mitnehmen, wenn ihr hinausgeht. Sorgt euch nicht darum! Niemand wird euch euer Wissen wegnehmen. Das ist jedenfalls sicher.

Vielleicht können eure Schuhe von anderen mitgenommen werden, nicht aber euer Wissen; niemand wird es berühren. Das garantiere ich euch! Die Menschen sind unfähig, mit ihrem eigenen Verstand umzugehen; sie werden daher sicher nicht den eurigen berühren!

Wenn ihr mit einem leeren Geist kommt, ohne Vorurteile, dann könnt ihr das, was ich euch sage in seiner Gesamtheit aufnehmen. Wenn ihr mit eurem Wissen kommt, dann werdet ihr jedes Wort das ihr wisst mit dem vergleichen, was ich spreche, und dem, was ihr früher schon von anderen gehört habt. So werdet ihr einfach das versäumen, was ich euch zu sagen versuche. Ihr könnt mich nur dann aufnehmen, wenn es genügend Raum in euch gibt. Wenn ihr aber bereits gefüllt seid, dann könnt ihr mich nicht mehr aufnehmen.

Eine kleine Geschichte:

Ein gelehrter Professor aus dem Westen besuchte in Japan einen Zen-Meister.

Er hatte viele Untersuchungen auf verschiedenen Gebieten durchgeführt.

Er ging zu dem Meister, um spirituelles Wissen zu erlangen und verschiedene Dinge mit ihm zu diskutieren, um so die Spiritualität in besserer Weise verstehen zu können.

Als er bei dem Meister eintraf, war dieser gerade dabei Tee zuzubereiten.

Der Professor setzte sich und begann nach einer Weile von seinen bisherigen Tätigkeiten zu erzählen, von all seinen Studien, seinen Entdeckungen, seinen Reisen um die Welt, seinen Erfahrungen mit verschiedenen Menschen, seinen Erkenntnissen bei verschiedenen Themen und so weiter.

Der Meister beendete die Teezubereitung und stellte zwei Tassen zwischen ihnen auf.

Er begann Tee in die Tasse des Professors zu gießen. Er goss und goss und die Tasse begann langsam schon überzulaufen. Der Tee lief über die Untertasse und floss auf den Tisch. Der Professor beobachtete, was geschah und konnte sich nicht mehr zurückhalten. Er schrie: „Meister, was machen Sie da? Nicht weiter gießen! Die Tasse läuft ja schon über!“

Der Meister hörte ruhig auf und sagte: „So bist du.“

Der Professor war schockiert und verstand augenblicklich, was ihm der Meister mitteilen wollte.

Der Professor war so voll wie diese Teetasse! Alles was der Meister ihm sagen würde, wäre nur nach außen übergelaufen, nicht in ihn hinein. Nur durch dieses eine Wort des Meisters erfasste der Professor was er meinte und was er ihm vermitteln wollte!

Versteht also: Wenn ihr wirklich etwas gewinnen wollt, dann seid hier einfach wie eine leere Tasse. Seid vollkommen offen und empfänglich. Seid wie Kinder, unschuldig und neugierig, oder wie ein Schwamm, bereit alles aufzusaugen; das ist ausreichend.

Drei Arten von Wissen

Seht ihr: es gibt drei Arten von Wissen. Das erste ist intellektuelles Wissen – das Wissen eures Verstandes. Für dieses braucht ihr nur euren Verstand, nichts sonst. Wenn ihr aufmerksam seid und ein gutes Gedächtnis habt, dann ist das genug. Wenn ihr Logik gut anwenden könnt und wenn ihr ein wenig Vernunft habt, um Dinge verbinden und verstehen zu können, dann ist das ausreichend dafür. Dies ist wie das Wissen, das ihr in der Schule aus Büchern gewinnt. Um Mathematik und Wissenschaften zu erlernen, ist euer Verstand ausreichend. Damit könnt ihr große Mathematiker oder große Wissenschaftler werden.

Die zweite Art von Wissen ist das Wissen des Herzens. Hier müsst ihr auch euer Herz gebrauchen, nicht nur euren Verstand. Kunst, Musik, Dichtung und Tanz – sie alle gehören in diese Kategorie. Wenn ihr hier nur euren Verstand einsetzt, könnt ihr nichts vollbringen. Ihr müsst hier auch euer Herz gebrauchen. Zum Malen, zum Gedichteschreiben und zum Singen müsst ihr dramatisieren. All dies sind Schöpfungen. Sie sind Ausdruck eures Herzens.

Könnt ihr ein Gedicht schreiben, ohne überhaupt Gefühle zu haben? Kann ein Künstler zeichnen und malen, nur mit seinem Verstand? Nein! Er muss sich mit seinem Herzen verbinden, dann wird alles leicht fließen.

Mit dem Verstand alleine könnt ihr zwar verschiedene Punkte bewältigen, verschiedene Techniken über das Schreiben von Gedichten oder das Malen, aber letztendlich wird alles nur aus eurem Herzen kommen.

Die dritte Art von Wissen ist spirituelles Wissen – Wissen, das weder vom Verstand noch vom Herzen kommt, sondern aus eurem Wesen! Genau genommen können wir es nicht einmal mehr als Wissen bezeichnen. Es ist ein tiefes Erkennen jenseits von Logik. Dies kann weder gelernt, noch aufgenommen werden. Es geschieht einfach aus einer tiefen Einheit mit der Seins-Ebene heraus.

Ich sage immer wieder: Ich kann euch Spiritualität nicht lehren, ihr aber könnt sie erlernen! Ihr könnt sie dadurch erlernen, indem ihr einfach die Worte des Meisters auf der Seins-Ebene aufnehmt – wie Energie. Die Energie hinter den Worten des Meisters ist so kraftvoll, dass, wenn ihr sie zulasst, sie euch durchdringen und auf der Seins-Ebene berühren wird. Sie kann dann eine Transformation bewirken, die nicht allein durch Worte des Verstandes und Gefühle des Herzens zustande kommen kann.

Wenn ich spreche, dann spreche ich aus der Erfahrung der höchsten Wahrheit – aus meinem Sein. Wenn ihr zuhört, dann hört vollständig aus eurem Wesen. Nur dann könnt ihr einen Blick auf meine Erfahrungen hinter den Worten werfen. Ich bin nicht hier, um euch nur Worte zu geben. Ich bin hier, um euch jenseits der Worte zu bringen. Nur wenn ihr mit scharfer Aufmerksamkeit und Stille hier seid, könnt ihr jenseits der Worte gelangen und einen Blick auf euer eigenes Wesen ergattern.

Habt Vertrauen und seid offen

Gut, lasst uns die Sitz-Ordnung ein wenig verändern. Wenn ihr hier seid, dann sitzt bitte nicht neben euren Verwandten oder Freunden oder Menschen, die ihr kennt. Setzt euch zufällig neben irgendjemanden, den ihr nicht kennt, mit dem ihr nicht zu sehr vertraut seid. Wenn ihr neben vertrauten Menschen sitzt, dann seid ihr gezwungen, Blicke auszutauschen oder Worte zu wechseln, während ich spreche. Wenn ihr neben Fremden sitzt, dann könnt ihr mich besser aufnehmen.

Und versteht eines: das erwähne ich immer wieder während meinen Reden. Während der Vortrag läuft, dann wird das ein schöner Fluss sein, Energie wird erzeugt und schwingt im Raum, eine tiefe Kommunikation zwischen euch und mir entsteht. Unterbrecht diese nicht durch zu spätes Ankommen. Der Fluss wird dadurch unterbrochen.

Das ist so, wie wenn ihr auf einen Geschwindigkeitsbegrenzer trefft, während ihr gemütlich auf der Straße fahrt. Der Geschwindigkeitsbegrenzer ist nur eine kleine Unterbrechung, aber um ihn zu überfahren, müsst ihr langsam werden, darüber hinweg fahren und die Geschwindigkeit wieder aufnehmen. Der reibungslose Fluss ist somit unterbrochen.

Und schaltet bitte eure Mobil-Telefone aus. Sie sind heutzutage ein weiterer, sehr verbreiteter Geschwindigkeitsunterbrecher. Tatsächlich können sie die Reise total holprig machen - ein Geschwindigkeitsunterbrecher nach dem anderen! Ich bin mir sicher, dass jeder von euch ein Telefon dabei hat!

Weiterhin, wenn ihr hier seid, seid nicht zu ernsthaft und zu schwer. Seid herzlich beim Zuhören und hört mit Offenheit und Leichtigkeit. Kommt nicht mit der Erwartung her, dass ihr gleich in der ersten Runde Gott erfahren werdet. In einer hellen und leichten Stimmung ohne Erwartungen, werdet ihr fähig sein, viel mehr von mir zu empfangen.

Der nächste Punkt: Lasst euer soziales Ego draußen und versucht eine einfache Person zu sein, während ihr hier seid. Der Ashram und die Präsenz des Meisters sind das beste Laboratorium für euch, um mit euch selbst zu experimentieren, euer Ego loszulassen, eure Illusionen loszuwerden, und um zu verstehen, dass ihr einfach ein schöner Teil der Existenz seid. Deswegen, selbst wenn ihr jemand in der Gesellschaft seid, versucht hier einfach zu sein und verbindet euch in eurem Herzen mit allen. Nicht nur meine Worte, sondern jeder Moment des Austauschs, jeder einfache Moment des Hierseins kann eine Transformation in euch bewirken. Ihr müsst nur wahrnehmen, das ist alles.

Eine kleine Geschichte:

Es war ein großer Zen-Buddhistischer Mönch, ein erleuchteter Meister.

Eines Tages kam der Gouverneur von Japan um ihn zu besuchen.

Der Gouverneur ließ seine Visitenkarte zum Meister bringen.

Sie trug die Worte: „Zak-San - Gouverneur von Japan“.

Der Meister warf einen Blick auf die Karte und sagte: „Ich habe nichts zu schaffen mit diesem Idioten! Fordere ihn sofort auf wegzugehen!“

Zen-Meister können sehr grob sein, wenn sie jemandes Konzepte einreißen wollen, jemandes Ego. Sie werden niemals zögern, grobe Worte zu benutzen. Die Energie hinter ihren Worten kann eine Person geradewegs durchdringen und transformieren.

Der Schüler kam zurück zum Gouverneur, gab ihm seine Karte zurück und wiederholte, was ihm der Meister gesagt hatte.

Der Gouverneur sah die Karte an und verstand.

Er war ein intelligenter Mensch... nicht nur intellektuell, sondern auch intelligent!

Er strich still die Worte „Gouverneur von Japan“ durch und gab die Karte dem Schüler zurück, der sie wieder mit nach drinnen nahm.

Der Meister warf einen Blick darauf und sagte: „Bring ihn herein!“

All unsere Titel, unsere Benennungen sind bloße Etiketten, die uns von der Gesellschaft aufgeklebt wurden. Wir beginnen dann zu denken, dass wir diese Etiketten sind. Nach und nach vergessen wir, dass wir nicht die Etiketten, sondern deren Inhalt sind. Wir fühlen uns großartig mit unseren Etiketten. Aber du kannst dich einem Meister niemals mit diesen Etiketten nähern. Mit deinen Etiketten kannst du niemals das Wesen erkennen. Ein Meister ist Existenz in menschlicher Form.

Was der Gouverneur tat, kann nicht als falsch bezeichnet werden. Es mag die korrekte Art gewesen sein, um sich der Gesellschaft zu nähern, um im Einklang mit dem sozialen Protokoll zu sein, aber gegenüber einem Meister muss Bewusstheit hinzukommen, und du musst dein Ego zurücklassen.

Hier entwickelt sich etwas zwischen Meister und Sucher. Wir werden etwas von der inneren Welt miteinander teilen. Etiketten der äußeren Welt stehen bei diesem Vorgang im Wege. Deine Persönlichkeit zu vergessen ist Spiritualität, da Persönlichkeit gesellschaftsbezogen ist. Wir sind hier, um unsere wahre Identität zu finden – unsere wahre innere Natur, unser Alleinsein, das wir im Bauch der Mutter genossen haben, unsere Verbindung mit der Existenz – die einzige Verbindung, die wir finden und hochhalten müssen!

Entschließe dich zu experimentieren!

Wenn ihr allem zuhört, was ich euch sage, dann gibt es zwei Modi, in denen euer Verstand arbeiten kann. Der eine ist mit Zweifel und der andere ist mit Glauben.

Zweifel ist der Weg des intellektuellen Verstandes. Durch Zweifel stellt sich zu viel Logik und Grübeln in den Weg, um mich in euch empfangen zu können. Wenn dies geschieht, dann verpasst ihr mich vollständig.

Mit dem Glauben ebenso. Wenn ihr mir geradewegs glaubt, dann werdet ihr mich auch verfehlen. Versteht: Ihr müsst niemandem glauben, ganz zu schweigen mir. Die sogenannten Gläubigen sind die schwächsten Leute, da es großen Mutes bedarf, ohne Glaubensinhalte zu leben. Wenn ihr keinen Glauben habt, dann habt ihr keinen Rückfall in das System, welches eure Handlungen unterstützt. Ihr habt keine vorgefasste Idee, die euch erzählt, was ihr zu denken und wie ihr zu handeln habt. Ohne Glauben zu sein bedarf großen Mutes, denn dann müsst ihr euch auf eure eigene Intelligenz verlassen, und dies verleiht euch das Gefühl von Ungewissheit und Unsicherheit.

Beide, Zweifel und Glauben, sind zwei Seiten ein und derselben Medaille – nämlich deines Verstandes. Auf einer sehr tiefen Ebene trägt der größte Zweifel auch Glauben in sich, und der größte Glaube trägt auch Zweifel in sich. Das kann ich euch versichern!

Wie solltet ihr dann vorgehen? Wie solltet ihr zuhören?

Hört einfach mit offenem Geist zu, mit einer Bereitschaft zum Experimentieren, das ist alles. Wenn ihr bereit zu experimentieren seid, dann seid ihr auch dazu bereit, die Lehren in das tägliche Leben umzusetzen. Wenn ich euch sage „die Sonne geht im Osten auf“, dann müsst ihr das weder glauben noch daran zweifeln; steht einfach nächsten Morgen auf und seht selber nach – als ein Experiment! Das ist die rechte Haltung. Nehmt einfach alles mit offenem Geist auf und erfahrt all das was ich euch sage in jedem Moment. Es ist nicht notwendig Glauben zu haben. Lediglich die Bereitschaft zu experimentieren ist genug. Nehmt was ich sage als Hypothese, integriert es in euer Leben und findet für euch selbst heraus, ob es funktioniert oder nicht. Um zu erfahren, ob ein Apfel schmackhaft ist, müsst ihr nicht glauben oder bezweifeln. Beißt einfach hinein, und ihr werdet es wissen!

Beende die Suche. Du bist bereits Glückseligkeit!

Immer wieder haben die alten *Rishis* und Meister gesagt, dass die wahre Natur des Menschen Glückseligkeit ist. Über die Zeiten hinweg sind so viele Meister auf der Erde erschienen. Ob es Buddha oder Christus waren, oder Krishna oder Mahavira, der Kern ihrer Botschaft war immer derselbe. Sie alle sagten, dass die wahre Natur des Menschen Glückseligkeit sei und sie alle gaben Techniken, um sich mit dieser Glückseligkeit zu verbinden.

Ihr Ausdruck mag unterschiedlich gewesen sein, doch ihre Botschaft war die gleiche. Natürlich haben die Menschen immer wieder die Botschaft des Meisters verfehlt, weil sie eher an der Persönlichkeit des Meisters hingen, anstatt an seiner Botschaft. Dies ist die Wurzel von Fanatismus, religiösen Kriegen und all den anderen Dingen, die auf dem Planeten Erde geschehen.

Wie auch immer, all diese Meister hatten die gleiche Botschaft, dass der Kern des Menschen Glückseligkeit ist. Und alle Bestrebungen des Menschen münden in der Suche nach diesem inneren Raum, diesem Raum von Glückseligkeit in ihnen. Aber durch soziale Konditionierungen und Ablenkungen vergaßen die Menschen ihren Ursprung und begannen, nach Glückseligkeit in den Dingen der äußeren Welt zu suchen – in materiellen Dingen, in Namen, in Formen, in Etiketten die ihnen durch die Gesellschaft verliehen wurden, in Beziehungen, in Karrieren und in sonstigen Dingen.

Eine kleine Geschichte:

Ein alter Mann ging mit seiner Familie in ein Kino, um einen Film anzuschauen.

Der Film hatte gerade begonnen, als der Mann plötzlich anfing, in der Dunkelheit auf dem Boden herumzutasten.

Seine Enkeltochter, die neben ihm saß, wurde ärgerlich und fragte ihn, was er da auf dem Boden suche.

Er sagte: „Liebes, ich habe meinen Kaugummi verloren. Er ist mir aus dem Mund gefallen.“

Das Kind war irritiert und sagte: „Großvater, das ist in Ordnung, lass ihn liegen! Wir können neue Kaugummis kaufen. Schau jetzt den Film an!“

Der alte Mann sagte: „Ich möchte aber nur genau diesen Kaugummi.“

Das Kind sagte: „Großvater, benimm dich nicht wie ein Baby! Wir werden neue Kaugummis kaufen!“

Der alte Mann sagte: „Aber Liebes, meine Zähne stecken doch darin!“

Ihr seht: Was wir wirklich suchen ist eine Sache, aber wir suchen sie im Namen einer anderen! Und am Ende von allem entdecken wir, nachdem wir alle äußeren, weltlichen Dinge die wir suchten erlangt haben, dass es da eine gewisse Leere in uns gibt. Dass eine gewisse Sehnsucht in uns ist. Versteht: diese Sehnsucht existiert, weil wir in Wirklichkeit nach Glückseligkeit suchen. Aber wir suchen nach ihr im Namen anderer Dinge. Daher fühlen wir uns niemals erfüllt. Unser Wesen ruft ständig, aber wir hören niemals zu. Wir ignorieren unser Wesen vollständig, weil wir derartig in der äußeren Welt versunken sind.

Bis wir schließlich in unserem Wesen zentriert sind, werden wir keine Einheit erfahren – wir werden keine Erfüllung erfahren. Mit den Errungenschaften der äußeren Welt mögen wir zwar voll sein, sind aber nicht erfüllt. Und weil wir nicht erfüllt sind, wird eine Sehnsucht verbleiben. Und wir beginnen von neuem in der äußeren Welt zu suchen. Wenn wir innerlich zentriert sind, werden wir jeden Moment erfüllt sein, was auch immer wir gerade in der äußeren Welt tun, weil Erfüllung nicht von äußerem Tun kommt; sie kommt aus unseren Wesen, von innen.

Deswegen müssen wir tief in das schauen, was uns die Meister immer wieder gesagt haben. Es macht keinen Sinn einfach nur endlos zu suchen, um einen Blick auf die Wahrheit hinter den Worten des Meisters zu erhaschen. Sonst wirst du als Reisender verbleiben, das ist alles.

Dieses Konzept vom Reisen ist ähnlich wie: „Der Versuch ein Buch aufzunehmen, ohne es aber hochzuheben!“ Gibt es überhaupt so etwas wie *den Versuch, ein Buch hochzuheben*? Entweder nimmst du es, oder nicht. Wie kannst du *versuchen* es hochzuheben? Wenn du sagst, dass du es hochzuheben versuchst, dann betrügst du dich selber! Du kannst aber andere damit nicht täuschen, weil sie wissen wie albern das ist.

Es ist etwa wie bei Menschen, die nicht die Fähigkeit haben Geld zu verdienen, jedoch behaupten, dass sie sehr ehrlich und daher unfähig sind Geld zu verdienen. Tatsächlich aber haben sie nicht die Fähigkeit dazu, das ist die Wahrheit; aber sie rechtfertigen dies mit anderen Gründen.

Gleichermaßen, wenn wir nicht fähig dazu sind, einen Sprung in echte Spiritualität zu vollziehen, und zugleich nicht bereit sind zuzugeben, dass wir keine Ahnung davon haben, dann erzeugen wir unsere eigenen Philosophien und laufen umher während wir verkünden: „Ohne Erleuchtung weiß ich alles über Spiritualität!“ Wir halten einfach nur unser Ego am Leben. Wir nutzen das „Sucher-Ego“ als einen Puffer zwischen der Wahrheit und uns.

Ähnlich wie ein Auto, das Stoßdämpfer hat, um uns vor der Straße zu schützen, damit wir nicht verletzt werden, hält uns das Sucher-Ego von der Wirklichkeit ab. Es dient als ein Puffer zwischen der Wahrheit und uns. Aus der Bequemlichkeit dieses Puffers schlussfolgern wir fröhlich, dass wir unser ganzes Leben lang Suchende waren!

Was auch immer ich euch während dieser Tage sagen werde, hört nur mit vollständiger Bewusstheit zu und versucht, dem roten Faden zu folgen, dem zusammenhaltenden Faden, der durch die ganze Sache läuft. Wenn ihr das macht, dann werdet ihr einen Raum in euch erzeugen, in dem Transformation möglich ist. Andernfalls werdet ihr einfach nur Worte sammeln und die ganze Zeit am Suchen sein. Bis sich eine Transformation in dir vollzieht, sind alle Worte nutzlos. Du musst mit tiefem Bewusstsein schauen, nur dann ist Transformation möglich.

Und seid euch ganz klar: Selbst wenn hier tausend Leute in dieser Halle sind, so spreche ich doch zu *dir*. Wenn ich „zu *dir*“ sage, dann meine ich DICH. Stelle also niemals was ich sage, auf andere ab; sonst wirst du einfach die ganze Sache versäumen.

Allgemein, wenn wir etwas über Gesundheit hören, dann wenden wir dies sofort auf uns an und sehen nach, inwieweit uns das selber betrifft. Wir werden sogleich nachsehen, ob wir irgendwelche Symptome haben, über die diskutiert wurden. Wenn ich über die Haut spreche, dann werdet ihr eure Haut fühlen und beobachten; wenn ich über das Herz spreche, dann werdet ihr euren Herzschlag spüren und beobachten. Aber wenn wir irgendetwas über Spiritualität hören, dann wenden wir dies irgendwie immer auf die Anderen an, unsere Familie, unsere Freunde, unsere Nachbarn, aber niemals auf uns selbst! Das Problem besteht darin, was auch immer ich sage, dann denkt ihr: „Ah! Ich kenne mich gut. Diese Aussage ist für meinen Ehemann. Der Meister sagte dies, sodass mein Mann seine Art ändern kann. Ich hoffe, dass die Nachricht bei ihm angekommen ist.“

Wenn ich über Sorgen spreche, dann denkt ihr sogleich darüber nach, wie sehr sich eure Mutter sorgt. Ihr vergesst dabei, wie sehr ihr euch selber sorgt. Ich sage euch dies, weil auch

ihr selber euch sorgt. Möglicherweise sorgt sich eure Mutter mehr als ihr, aber das ist hier nicht das Thema.

Versteht, dass jegliches Wort für euch ist. Es kommt wie ein Pfeil, der die Energie der Transformation in sich trägt; wehrt ihn nicht ab. Lasst zu, dass er euch durchdringt und euch transformiert. Schaut nicht auf die anderen Menschen um euch, ob sie Zeichen von Verständnis aufweisen.

Wenn ihr wirklich alles verstanden habt, dann solltet ihr keine Sorgen haben oder Unzufriedenheit oder Schmerz oder Angst oder Lust oder Neid oder Ego, nicht wahr? Aber ihr habt all dies in euch. Das zeigt euch, dass ihr es noch nicht vollständig verinnerlicht habt. So erkennt zunächst einmal, dass ihr nicht wisst! Dann wisst ihr zumindest, dass ihr nicht wisst! Wenn ihr nicht einmal erkennt, dass ihr nicht erkennt, dann erkennt ihr nicht, dass ihr nicht erkennt!

Frage: Aber wir entwickeln uns doch dahingehend, uns selber zu erkennen, sodass wir an diesem Punkt zumindest teilweise wissen...

Lasst mich euch eines sagen: In einer tiefen spirituellen Erfahrung gibt es keine Entwicklung. Sie ist eine momentane Erfahrung, das ist alles. All unser sogenanntes Wissen erzeugt nur einen Raum in uns, der zur vollen Erkenntnis führt. Aber letztendlich, in einem tieferen Sinne, wissen wir weder noch wissen wir nicht. Aber wenn wir mehr und mehr wissen, dann wird uns klar, dass wir nicht erkennen! Das ist genug. Das wird uns motivieren, wirklich zu erkennen.

In dem ersten Kapitel der Bhagavad Gita, dem *Arjuna Vishaada Yoga*, welches der Yoga von Arjunas Betrübnis ist, spricht Arjuna unentwegt und Krishna schweigt. Erst als Arjuna sich schlussendlich hingibt, indem er sagt: „Ich weiß nichts!“, ist er bereit, Krishnas Lehre zu empfangen. Obwohl Krishna und Arjuna Freunde und Spielkameraden von Kindheit an waren, wenn es auch viel hunderte von Möglichkeiten gegeben hätte, so wurde doch die *Bhagavad Gita* keinen Moment früher an Arjuna übermittelt.

Warum?

Weil bis dahin Arjuna nicht reif dafür war die Gita zu empfangen! Erst als er die Worte aussprach: „Ich weiß nicht!“, qualifizierte er sich für die Erkenntnis. Die grundlegende Bedingung für spirituellen Fortschritt besteht darin, *ganz klar zu erkennen, dass du nicht erkennst*. Dies ist der erste Schritt zu echtem Wissen.

Bitte fühlt euch frei Fragen zu stellen. Dies soll keine Predigt von meiner Seite sein. Seid also bitte mitwirkend und stellt Fragen, oder drückt zumindest eure Verwirrung aus. Ich werde dann versuchen, Klarheit zu schaffen. Eine weitere Sache: wenn ihr Fragen stellt, dann kann ich sicher sein, dass ihr nicht eingeschlafen seid!

Eine kleine Geschichte:

Ein Busfahrer und ein großer Prediger starben zugleich und erreichten Yamas Dharma-Gericht – das Gericht des Herrn des Todes.

Zuerst wurde der Busfahrer über all seine Taten zu Lebzeiten befragt.

Seine Aufzeichnungen wurden überprüft.

Dann wurde ihm ein goldener Schlüssel überreicht, und das Personal begleitete ihn zu einem Luxusraum.

Der Prediger wartete, bis er an die Reihe kam und beobachtete alles.

Er dachte bei sich: „Wenn selbst dem Busfahrer ein goldener Schlüssel und andere luxuriöse Dinge ausgehändigt werden, dann werde ich sicherlich etwas größeres bekommen als er.“

Schließlich hatte er sein ganzes Leben lang über Gott gepredigt.

Die Reihe kam schließlich an ihn, und seine Aufzeichnungen wurden ihm präsentiert.

Das Urteil wurde gesprochen.

Er wurde zur Hölle gesandt.

Da wurde er sehr ärgerlich.

Er konnte es nicht fassen, ein solches Urteil erhalten zu haben und verlangte nach einer Begründung.

Yama erklärte: „Wir kümmern uns hier nicht darum, was du zu Lebzeiten getan hat; wir betrachten hier nur die Ergebnisse deiner Handlungen. Als der Busfahrer gefahren ist, war seine Fahrweise derart, dass die Leute im Bus ununterbrochen an Gott gedacht haben. Dagegen, wenn du predigtest, obwohl du über Gott sprachst, haben die anwesenden Leute die meiste Zeit über geschlafen.“

Also bitte, seid hier gegenwärtig und wach, nicht nur um euretwillen, sondern auch um meinetwillen, damit ich entsprechend in Yamas Gericht empfangen werde! Stellt Fragen und klärt die Dinge für euch und für die anderen. Nur wenn ihr Fragen stellt, können die Dinge auf praktische Art und Weise herausgearbeitet werden, auf eine für euer Leben besser verwendbare Weise.

Einige von euch mögen denken, dass sie dumm aussehen, wenn sie Fragen stellen. Ich sage euch: wenn ihr Fragen stellt, dann werdet ihr vielleicht dumm aussehen; aber wenn ihr keine

Fragen stellt, dann werdet ihr dumm bleiben! Wenn es hier also irgendein Konzept gibt, mit dem du nicht einverstanden bist, dann hebe bitte deine Hand und kläre das.

Frage: Swamiji, wir möchten all unsere Negativität zerstören und als ein neuer Mensch in diesen paar Tagen wiedergeboren werden...

Versteht: es kann keine Zerstörung auf dem Planeten Erde geben. Es gibt immer nur Transformation. All eure sogenannten negativen Gefühle können in positive Gefühle wie reine Liebe und Bewusstheit transformiert werden.

Die Gesellschaft lehrt immer, euch selbst zu zerteilen und zu zerstören. Sie lehrt euch aber niemals ganz zu werden. Sie treibt einen Keil in euch, zwischen dich und Dir, sodass sie die Kontrolle über euch erlangen kann. Sie spricht zu euch immer in der Sprache von höher und niedriger. Das ist der Grund, warum ihr so sehr leidet.

Sie gibt euch das Gefühl, dass ihr minderwertig seid. Sie lässt euch mit euch selber kämpfen. Die Gesellschaft kann euch nur regieren, wenn ihr euch innerlich chaotisch fühlt. Sie gibt euch das Gefühl nicht gut zu sein, und kommt dann mit ihren Heilmitteln dafür. Das ist es, warum ihr so zu reden beginnt.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann litt unter einer gewöhnlichen Erkältung.

Er besuchte einen Arzt und bat um eine Medizin. Es war nur eine gewöhnliche Erkältung, und der Arzt sah ihn eine Weile lang an und sagte: „Machen Sie doch folgendes: gehen Sie für einige Zeit in die Nacht hinaus und setzen sich dort dem kalten Wind aus. Dann kommen Sie zurück.“

Der Patient war erschrocken. Er sagte: „Aber Herr Doktor! Ich werde mir eine Lungenentzündung holen, wenn ich das tue.“

Der Doktor sagte: „Ja genau. Ich kann nämlich Lungenentzündungen im Nu heilen.“

Die Gesellschaft macht aus euch etwas und lehrt euch dann, wie ihr da wieder herauskommen könnt. Es gibt kein höher oder niedriger; es gibt nur Transformation. Wenn ihr lernt, mit Bewusstheit zu schauen, dann werdet ihr automatisch transformiert werden. Dies ist immer der Ansatz des Meisters. Er lehrt euch hineinzuschauen. Er zerteilt euch niemals; er macht euch immer ganz.

Er sagt euch niemals, dass ihr negativ seid. Was ihr negativ und positiv nennt, das sind nur zwei Extreme des gleichen Spektrums. Negativ ist kein körperliches Ding, das ihr einfach hinauswerfen könnt. Wenn ihr euch transformiert, dann bewegt ihr euch in dem Spektrum der höheren positiven Energien, das ist alles.

Wie ich vorher sagte, ist diese Transformation dann möglich, wenn du einfach offen und empfänglich für das bist, was hier geschieht.

Frage: Swamiji, wir haben in vielen Büchern gelesen, dass unser Geist nichts als Maya bzw. Illusion ist und dass all unsere Fragen nur Illusion sind. Kannst du uns bitte etwas dazu sagen?

Die berühmte Frage nach Maya wurde wieder einmal gestellt! Erstens: verwirre dich nicht mit komplizierten Texten. Zweitens: verstehe ganz klar, dass es mit dem Verstand nichts zu verstehen gibt. Das Geheimnis des Lebens kann nicht mit dem Verstand gelöst werden. Du kannst nicht den Zweck des Lebens mit deinem Verstand erkennen. Das ist der Grund, warum es heißt, dass dein Verstand eine Illusion ist.

Der erste Schritt, um das Mysterium des Lebens zu lösen besteht darin, deinen Verstand fallen zu lassen. Wenn du deinem Verstand zu spielen erlaubst, dann wirst du auch weiterhin spielen, das ist alles. Leben für Leben wirst du spielen. Dein tiefer innerer Durst wird ungelöscht bleiben. Wahrscheinlich wird dein Sucher-Ego erfüllt werden, aber das ist dir nicht von Nutzen. Tief in dir wirst du nur noch verworrener werden.

Versuche, dein Handlungszentrum vom Verstand in dein Herz bzw. dein Wesen zu verlegen. Wenn du aus deinem Verstand als Zentrum handelst, dann werden immer mehr Fragen aufkommen. Mit Fragen kannst du nicht erkennen. Nur durch Bewusstheit kannst du erkennen.

Wenn du von deinem Herzen aus agierst, werden sich Bewusstheit und Verstehen in dir einstellen, und deine Fragen werden sich dabei ganz von alleine lösen. Wenn die Sonne aufgeht, verschwindet die Dunkelheit einfach. Wenn sich Bewusstheit in dir einstellt, dann wird Verstehen sich einstellen und deine Fragen werden sich auflösen.

Du wirst Dinge verstehen, noch bevor du zum Fragenstellen kommst. Und dementsprechend werden sich die Fragen lösen. Dies ist schwierig zu verstehen, aber wenn du einmal die Erfahrung damit gemacht hat, dann wirst du genau wissen, was ich mit Bewusstheit meine. Fragen werden verschwinden und Verstehen wird dich fortwährend umgeben.

Wenn du das gut verstehst, brauchst du dich nicht um eine Maya oder Illusion zu sorgen. Zusätzlich zum intellektuellen Verständnis meiner Worte hilft dir Meditation dabei, dich leicht in den Zustand von Bewusstheit zu bringen. Wir können stundenlang über Maya und Illusion sprechen, aber dies wird dich nur noch mehr verwirren.

Stattdessen ist es sinnvoll, diejenigen Lösungen zu erlernen, die uns helfen intelligent zu leben, das ist genug. Eines möchte ich euch noch sagen: Maya oder Illusion ist all das, was

dein Verstand plant. Das ist der Grund, warum ich sage, „lasse deinen Verstand einfach fallen“, das ist alles.

Wie ich bereits zuvor sagte, ereignet sich Glückseligkeit andauernd in uns. Das ist eine grundlegende Wahrheit. Aber wir unterbrechen ständig den Fluss der Glückseligkeit, und das ist genau das, was wir als Elend in unserem Leben erfahren. Glückseligkeit ist nicht etwas, das wir von außen bekommen, um es in uns aufbewahren zu müssen. Nein. Sie ist unsere innewohnende Natur. Wenn du in dieser Welt ankommst, dann bist du in einem Zustand von Glückseligkeit. Wenn dich die Gesellschaft konditioniert, dann wirst du ein Experte darin, dich soweit wie möglich von der Glückseligkeit zu entfernen, um dann nach Wegen im Außen zu suchen, wie du sie wieder für dich selber erlangen kannst.

Während dieser Tage werden wir sehen, wie wir die Unterbrechung der Glückseligkeit aufheben können, die sich fortwährend in uns ereignet. Wenn ich Glückseligkeit sage, dann meine ich nicht das gewöhnliche Glück, das wir in unserem täglichen Leben fühlen. Das gewöhnliche Glück, das in unserem Leben geschieht, ist ein Ergebnis von etwas, was von außen her kommt: eine glückliche Gelegenheit, ein materieller Gewinn, einige fröhliche Nachrichten, Beziehungen, die funktioniert haben oder die mit Personen oder Dingen in der äußeren Welt zu tun haben.

Diese Art von Glück hängt völlig von Menschen oder Umständen außerhalb von uns ab. Und diese Art von Glück führt uns ebenso zur Traurigkeit, weil Menschen und Umstände sich fortwährend ändern. Sie bleiben nicht die gleichen. Ihr Verhalten ist unterschiedlich zu verschiedenen Zeiten. Und wenn sich ihr Verhalten verändert, dann ist unser Glück auch davon beeinflusst.

Die Glückseligkeit, von der wir sprechen, ist verschieden davon. Sie ist ein Zustand rein in dir selbst, welcher in keiner Weise durch Umstände der äußeren Welt beeinflusst wird. Sie ist dein Kern, dein immerwährender Zustand. Und wenn du diesen gefunden hast, dann wirst du ein reiner Zeuge der äußeren Welt werden. Dann wirst du ein glückseliger Zuschauer werden. Du wirst vollkommen daran teilhaben, jedoch ohne deine Glückseligkeit zu verlieren.

Eine kleine Geschichte:

Es war ein alter Mann in einer Familie, dem nichts recht gemacht werden konnte, unter keinen Umständen.

Er blieb störrisch und kauzig, egal wie sehr sich die Familie auch bemühte, ihn in einen guten Zustand zu bringen. Seine Kinder und Enkel kamen alle, um ihn zu besuchen, ihn aufzumuntern, doch er verharrte weiterhin so.

Auf einmal wurde er eines Tages über Nacht freundlich und heiter.

Seine Familie war erstaunt über die plötzliche Transformation.

Eine seiner Nichten war mutig genug, ihn zu fragen: „Großvater, wie kommt es, dass du dich plötzlich so geändert hast?“

Der alte Mann antwortete: „Mein ganzes Leben habe ich mein Bestes gegeben, einen zufriedenen Geist zu haben, aber es ist mir nie gelungen. Da habe ich mich dazu entschieden, jetzt damit zufrieden zu sein.“

Alles ist eine Projektion unseres Geistes! Mit Hilfe unseres Geistes haben wir den inneren Fluss der Glückseligkeit unterbrochen. Wir können niemals Glückseligkeit von außen erlangen. Sie existiert bereits in uns. Wir müssen uns nur nach innen richten, das ist alles.

Versteht: Es gibt universelles Bewusstsein, das den gesamten Kosmos erfüllt, und es gibt individuelles Bewusstsein, das uns erfüllt. Die Bestimmung des Menschen ist nun, eine Verbindung zwischen diesen beiden herzustellen. Wenn sich diese Verbindung ereignet, dann sprechen wir davon, dass jemand erleuchtet oder in ewiger Glückseligkeit bzw. in *Nithyananda* ist. *Nithyananda* bedeutet ewige Glückseligkeit.

Durch das Hören all dieser Vorträge und durch das Üben der Meditationstechniken werden wir immer mehr dieser Verbindung gewahr und versuchen sie bewusster zu erfahren. Dies ist der einzige Zweck all unserer Bemühungen.

Ich sage immer, dass es zwei Typen von Menschen gibt: diejenigen, die mit anderen kämpfen und gewinnen und die anderen, die mit sich selbst kämpfen und gewinnen. Es ist leicht mit anderen zu kämpfen. Das ist keine große Sache. Aber es ist schwierig mit sich selber zu kämpfen. Wenn du mutig bist, wirst du selbst mit dir kämpfen und gewinnen. Du wirst das zerstören, was du nicht bist, und als ein glückseliges Wesen hervorgehen. Du wirst aufblühen.

Die größte Herausforderung für den Menschen besteht darin, sein gesamtes Potenzial zu realisieren. Dies kann nur gelingen, wenn er sich nach innen richtet und sich immer wieder reinigt, bis er intelligent genug wird, nicht weiterhin Staub im Inneren anzusammeln.

Tatsächlich bedeutet das Wort *Swami* „einer, der sein volles Potenzial realisiert hat“. All unsere Schwierigkeiten auf dem Planeten Erde rühren daher, dass wir nicht in der Lage sind, unser volles Potenzial zu verwirklichen. Es gibt einen Spruch, der folgendermaßen lautet: Ein Löwe, der nicht Löwe sein darf, wird zu einem Fuchs. Wenn uns nicht ermöglicht wird, unsere wahre potenzielle Energie zu verwirklichen, dann werden wir anfangen sie auf eine falsche Art und Weise zum Ausdruck zu bringen – entweder selbstzerstörerisch oder zerstörerisch für andere.

So sollte der schöpferischen Kraft bzw. der potentiellen Kraft ermöglicht werden, sich selber in freiem Fluss auszudrücken. Die Gesellschaft sollte uns dies ermöglichen, das ist eine Sache, aber wir sollten auch eine Technik erlernen, um diese Kraft frei auszudrücken. *Swami* bedeutet: ein Mensch, der seine potentielle Energie realisiert bzw. verwirklicht hat, der sich so ausdrückt, wie er ist; der sich vollständig in Einklang mit seinem Wesen befindet; der glücklich ist!

Ihr habt ein gewaltiges Potenzial in euch. Immer wieder haben Psychologen und Mystiker gesagt, dass der Mensch nicht sein volles Potenzial lebt. Wo also versäumen wir es? Wo bleiben wir ständig hängen? Warum ist es uns nicht möglich, unser volles Potenzial zu verwirklichen?

Wir müssen den Mut haben loszulassen und zu erforschen, das ist alles. Wir werden dann die Antworten auf all diese Fragen erkennen. Wenn ihr ernsthaft zu erforschen beginnt, dann werdet ihr eine Verschiebung in eurem Bewusstsein feststellen, und diese Verschiebung wird einen Raum in euch öffnen, damit ihr erblühen könnt.

Wenn du erblühst, dann wirst du ein König werden. Du wirst dann wie ein Gott auf Erden leben. Menschen mögen alle möglichen Bequemlichkeiten haben, Geld, Wissen und vieles mehr. Aber sie werden Bettler bleiben, wenn sie nicht ihren inneren Raum gefunden haben. Dein Wesen zu finden, bedeutet reich zu werden. Der innere Reichtum ist der wahre Reichtum.

Wir sind so darin gefangen, was außerhalb von uns geschieht, dass wir unseres inneren Selbstes nicht gewahr werden. Wir sind derart in dem Äußere-Welt-Abenteuer gefangen, dass wir die wundervollen Abenteuer der inneren Welt versäumen. Wir versäumen, was die großen Rishis und Meister in ihrem Leben erfahren haben. Diese Erfahrung ist es, die ich mit euch allen teilen möchte.

Frage: Swamiji ... wie würdest du zusammenfassend Spiritualität definieren?

Spiritualität ist nichts weiter, als das Erblühen von vier Dingen in euch: körperliche Gesundheit, geistige Gesundheit, reibungslose zwischenmenschliche Beziehungen und die Fähigkeit, spontan zu reagieren, was ich Verantwortung nenne.

Körperliche Gesundheit ist das Freisein von Krankheit. Wenn ihr einen Arzt aufsucht, dann sollte er euch ein Attest geben können, das besagt, dass ihr klinisch gesund seid.

Zweitens – geistige Gesundheit ist das Freisein von allen unbewussten und tief eingravierten negativen Gedankenmustern und das Freisein von Sorgen, Schmerzen, Neid, Unzufriedenheit, Ego, Lust und so weiter.

Drittens - zwischenmenschliche Beziehungen, das sind reibungslos laufende Beziehungen mit jedem um dich herum. Es ist nicht genug, wenn du nur freundlich zu jedermann bist. Es sollte dir möglich sein, jegliche Art von Interaktionen mit allen Typen von Menschen durchführen zu können, ohne dabei das Gefühl von Druck oder Schmerz zu haben. In dem Moment, wo du Druck oder Schmerz empfindest bedeutet das, dass es einige Blockaden in dir gibt, einige Blockaden in deiner geistigen Gesundheit.

Viertens - die Möglichkeit spontan zu reagieren ist das, was ich Verantwortung nenne. Wenn es dir möglich ist, Verantwortung aufzunehmen, wenn du fähig bist, spontan zu etwas „ja“ zu sagen, dann wirst du dich genau in diesem Moment des Ja-Sagens entfalten, und die Energie wird durch dich fließen, um es auszuführen. Natürlich hängt es dann von dir ab, diese Energie zu nutzen, um die Aufgabe auszuführen. Wenn du die Aufgabe ausführst, wirst du dich weiter entfalten.

Wenn also diese vier Dinge in dir erblühen, dann bist du spirituell. Dabei spielt es keine Rolle, welchem Beruf du nachgehst, ob du verheiratet oder unverheiratet bist, ob du jung oder alt bist, oder dergleichen.

Frage: Swamiji, was kannst du über das Essen von vegetarischer Nahrung sagen und das Essen von nicht-vegetarischer Nahrung?

Erstens, lauft nicht herum und belehrt nicht die Anderen, dass sie vegetarisch essen sollen. Es ist besser sich nicht auf unbekanntem Terrain zu verwickeln, um nicht in Schwierigkeiten zu geraten! Gewisse Themen können durch logisches Überlegen nicht gelöst werden. Wenn wir Menschen anleiten, keine nicht-vegetarischen Lebensmittel zu essen, dann werden sie argumentieren, dass Pflanzen genauso wie Tiere auch Leben in sich tragen, und euch fragen, warum ihr dann Pflanzen esst. Was wollt ihr dazu sagen? Da gibt es kein Ende bei diesem Thema.

Soviel kann ich euch sagen: ich bin reiner Vegetarier. Ich esse vegetarisch, weil es für meinen Körper angemessen ist. Das ist alles. Es hat viele erleuchtete Meister gegeben, die nicht-vegetarisch gegessen haben. Gewiss, wenn erleuchtete Meister gewisse Dinge tun, dann können wir sie nicht beurteilen, da ihre Handlungen nicht von einem allgemeinen Verständnis aus interpretiert werden können. Wir würden sie falsch deuten und die ganze Sache verfehlen.

Nur eine Sache: teilt die Menschen nicht nach ihren Essgewohnheiten ein und zwingt sie nicht, nicht-vegetarisches Essen aufzugeben.

Eine kleine Geschichte:

Als damals das Fernsehen in Indien eingeführt wurde, wurde ein neuer Fernseher in einem gewissen Haus für Bettler gekauft.

Alle außer einem von ihnen sahen sich die Programme im Fernsehen an.

Dieser Mann, der niemals Fernsehen sah, ging zum Vorsteher des Hauses und beschwerte sich darüber, dass die anderen stundenlang am Stück Fernsehen sahen.

Nachdem er sich einige Male beschwert hatte, sagte der Vorsteher zu ihm: „Von morgen an solltest du auch Fernsehen!“ Der Mann war erstaunt und fragte warum.

Der Vorsteher antwortete: „Du bist nicht glücklich dabei, dich des Fernsehens zu enthalten und bist daher mürrisch darüber, dass die anderen es tun. Du hast den Wunsch fernzusehen, aber du tust es nicht, weil du dich innerlich stark fühlen willst. Und genau diese Unterdrückung ist die Ursache für deine Beschwerden gegen die anderen.“

Seht ihr: Wenn ihr nicht ganz zufrieden damit seid, euch des nichtvegetarischen Essens zu enthalten, dann werdet ihr andere dazu zwingen wollen auch Vegetarier zu werden. Wenn du etwas vollkommen tust, dann wirst du niemals eine andere Person dazu zwingen dies auch zu tun. Nur wenn du es mit Zweifeln oder halbherzig tust, dann willst du auch andere mit hineinziehen. Dies ist der Maßstab um zu erkennen, ob du vollkommen bei etwas bist, oder nicht. Wenn du vollkommen da bist, dann bist du dir genug ohne zu bereuen, und du wirst mit niemandem Probleme haben. Du wirst allen ihre eigene Freiheit zugestehen.

Tatsächlich würde ich so weit gehen zu sagen, dass diejenigen, die für eine Stunde am Tag nichtvegetarisch essen, und dies danach vergessen, besser daran sind als diejenigen, die vegetarisch essen und über die Nichtvegetarier 24 Stunden am Tag nachdenken!

Eine kleine Geschichte:

Ein Zen-Meister ging mit seinem Schüler einer Stadt entgegen.

Am Weg dorthin floss ein Fluss entlang.

Eine schöne Frau stand nahe am Ufer.

Als sie die beiden herannahen sah, bat sie den Meister, ihr über den Fluss zu helfen.

Der Meister trug sie prompt an das andere Ufer des Flusses, setzte sie dort ab und kehrte zurück.

Der Schüler war völlig verstört als er das sah.

Er brannte innerlich von dem, was er gesehen hatte.

Als sie der Stadt weiter entgegen wanderten, konnte er es nicht mehr aushalten und fragte den Meister: „Meister, wie kannst du als ein Meister eine junge Frau berühren und sogar tragen?“

Der Meister antwortete: „Ich habe sie schon längst zurückgelassen, aber warum trägst du sie immer noch?“

Meister antworten immer dem Fragenden, beantworten aber nicht unbedingt die Frage selbst. In dieser Geschichte hätte der Meister sehr wohl seinen erhabenen Zustand seinem Schüler darstellen und ihm verständlich machen können, dass es ihm nichts ausmacht, ob es ein Mann oder eine Frau ist, die er trägt. Aber dies tat er nicht. Er machte dem Schüler klar, dass die Blockade im Geist des Schülers lag, nicht aber in der Handlung des Meisters!

Wenn du meinst, dass du nichtvegetarisches Essen nicht aufgeben kannst, ohne dich zu zwingen, dann iss weiter nichtvegetarisch, bis es von alleine von dir abfällt. Das bedeutet nicht, dass ich nichtvegetarisches Essen befürworte. Für mein eigenes Leben, für meinen Körper und meinen Geist ist vegetarisches Essen angebracht, und so esse ich entsprechend. Wenn du meinen Lebensstil anzunehmen wünschst, dann werde Vegetarier, das ist alles!

Gebe es aber nicht auf und schmachte dann danach, und quäle andere Leute nicht damit es auch aufzugeben. Wir alle greifen kleine Themen auf, wie z.B. Vegetarismus und kontemplieren dann stundenlang darüber; das ist das Problem.

Es gibt drei Kategorien, unter die du als Vegetarier fallen kannst:

Die erste ist, vegetarisch zu essen und nicht darüber nachzudenken. Die zweite ist, vegetarisch zu essen und es danach zu vergessen. Und die dritte Kategorie ist, vegetarisch zu essen, sich dann benachteiligt zu fühlen und folglich andere Menschen damit zu quälen ebenfalls vegetarisch zu essen. Falle bitte nicht unter die dritte Kategorie, das ist alles!

Frage: Swamiji, wenn ich Gutes tun möchte, z.B. wenn ich in einem Bus reise und einen alten Mann sehe, dem ich meinen Platz anbieten möchte, aber mich dagegen entscheide, indem ich bedenke, dass ich den Rest der Reise im Stehen verbringen muss. Wohingegen, wenn ich eine Zigarette rauchen möchte, ich eine starke innere Unterstützung bekomme, die mich nach dem Motto antreibt, dass diese eine Zigarette ja nicht mein ganzes Leben ruinieren wird. Warum ist es mir nicht möglich, mich selber zu kontrollieren und genau das zu tun, was wirklich korrekt ist?

Siehst du, wenn du etwas mit deinem Geist aufnimmst, etwas, das dir von außen beigebracht wurde, dann erkennst du nicht klar und deutlich den Nutzen, obwohl du es auf der intellektuellen Ebene durchaus verstehst. Aber wenn du etwas tief in dir erfahren hast, dann wird es zu deinem eigenen Verstehen, und so kannst du ohne Probleme dazu stehen.

Die Zigarette hat sich mit deinem Wesen verbunden. Du hast sie selber erfahren. Sie kommt nicht durch die Predigt eines Anderen; es ist deine eigene Erfahrung. Daher akzeptiert sie dein Herz.

Aber die Freude, die du erfährst, wenn du deinen Platz jemandem im Bus anbietest, ist etwas, was du noch nicht tief erfahren hast. Dir wurde von anderen gesagt, dass es gut ist, deinen Platz einer älteren Person im Bus anzubieten. Das ist alles. Du wirst höchstens ein gewisses Gefühl von Zufriedenheit haben, dass du der sozialen Etikette gefolgt bist. Mehr nicht. Im Falle der Zigarette jedoch ist sie zu deiner eigenen Erfahrung geworden.

Was du nicht für dich erfahren hast, wird dich nicht anziehen oder fesseln. Wenn du wirklich die Freude erfahren hättest, anderen zu helfen, dann hättest du den Sitz dem alten Menschen angeboten.

Damit wahre Erfahrung stattfinden kann, ist Meditation ein Weg. Wenn wir meditieren, wird unser Herz, das hart wie ein Stein ist, erblühen und so weich und empfindlich wie Baumwolle werden, und wir werden das Bedürfnis empfinden anderen zu helfen.

Momentan haben wir es entweder in einer Zeitschrift gelesen oder es wurde uns von älteren Menschen gesagt, dass es gut sei, einem älteren Menschen seinen Platz im Bus zu geben. Das ist alles. Stattdessen aber sollte das Gefühl anderen zu helfen in uns erblühen, und wir sollten dann auch unsere Hilfe anbieten.

Feingefühl wird nur dann zu einer Lebensart, wenn Meditation in dir geschehen ist. Andernfalls wird es nicht unter die Haut gehen. Um die Predigt, die du empfangen hast, vom Verstand zum Herzen zu leiten, bedarf es einer Bohrmaschine; das ist die Meditation. Dann werden Rechtschaffenheit, Ehrlichkeit und ähnliche Tugenden, die uns gelehrt wurden, zu einer Lebensart, und du wirst eine gewisse Kraft dabei fühlen, wenn du ihnen folgst.

Andernfalls werden all diese Tugenden als intellektuelles Wissen in uns verbleiben, ohne zu erfahrenem Wissen zu werden.

Wenn wir heute Nachmittag mit dem Thema richtig beginnen, werdet ihr detailliertere Antworten dazu erhalten, warum ihr auf eine unbewusste Art und Weise handelt, obwohl ihr genau wisst, was richtig wäre.

Gut, das wär's für jetzt. Wir werden uns nach dem Mittagessen treffen und direkt ins Thema eintauchen.

Vielen Dank.

KAPITEL 2 – EINLEITUNG

Gut, lasst uns jetzt in das Thema einsteigen.

Warum solltest du diesen Chakra-Meditationskurs besuchen? Was bringt er dir? Lass mich versuchen, diese Fragen in dieser Sitzung zu beantworten. Dafür lasst uns erst die Arbeitsweise des Verstandes analysieren. Der Verstand ist das Einzige, das zwischen dir und DIR steht. Wenn du deinen Verstand fallen lassen kannst, dann wirst DU erleuchtet!

Programmiere deine Hardware und Software neu

Bevor wir uns ansehen, wie der Verstand arbeitet, lasst mich einige Erklärungen über den Verstand geben und betrachten, wie die Gegenwart eines Meisters das gesamte mentale Muster einer Person ändern kann:

Verstehe – es gibt zwei Dinge in dir: Hardware und Software. Dein Verstand ist die Software und dein Gehirn ist die Hardware. Im Verstand selber, das heißt in der Software selber, gibt es zwei Teile – den bewussten Bereich und den unbewussten Bereich. Der bewusste Bereich ist die aktuelle Software; der unbewusste Bereich ist der Virus! Der bewusste Bereich kann durch die Lehren gereinigt werden. Der unbewusste Bereich kann durch Meditation gereinigt werden. Die Hardware, also das Gehirn selber, muss so eingestellt werden, dass es die Änderungen der Software umsetzen bzw. speichern kann, die neuen Erfahrungen, die durch die geänderte Software erzeugt werden. Dies kann durch Segnungen des Meisters erfolgen, durch Dhiksha (Initiation) von ihm.

Wenn du das Bewusste und Unbewusste reinigst und eine Auswirkung erzeugen möchtest, dann könnte es sein, dass die Hardware nicht dazu imstande ist, diese Auswirkung aufrecht zu erhalten. durch die Initiation eines Meisters jedoch ändert sich die Hardware ebenfalls, die die Auswirkung aufrecht erhält. In Ermangelung eines lebenden Meisters kann auch andauernde Meditation und die Aufnahme von Lehren die Hardware ändern. Die Hardware ist ähnlich wie die Rillen einer Schallplatte gebaut, Rillen, die von den Samskaras (gespeicherten Erinnerungen) erzeugt werden und die in dem Gehirn gespeichert sind. Wenn die neue Software eingespielt wird, dann ändert sich die Hardware normalerweise nur langsam. Aber wenn du die Hardware sofort verändern möchtest, dann ist die Anwesenheit eines Meisters erforderlich. Dieser kann direkt die Hardware ändern.

Manchmal kann die Hardware geändert werden, ohne zuvor die Software zu verändern. Die Person strahlt dann direkt die Qualitäten einer vollkommenen Software aus! Das kann passieren, wenn ein Schüler vollständig offen für den Meister ist; wenn er verliebt in den Meister ist, ohne jeglichen Grund. Manchmal verliebt sich ein Schüler in den Meister ohne

einen Grund. Er mag nicht unbedingt von seinen Lehren angezogen sein, oder von seinen Meditations-Techniken; er verliebt sich einfach, das ist alles. In diesem Falle kann sich sofort die Hardware ändern. Solche Schüler strahlen einfach die Eigenschaften der Lehren und Meditationen aus, ohne selber alle durchlaufen zu haben. Sie sind nicht durch all die Dinge gegangen, aber das Ergebnis ist direkt sichtbar.

Bis jetzt sind beide, die Hardware und Software, nach außen gerichtet, der äußeren Welt entgegen. Wenn ihr diese Chakra-Meditationsgruppe besucht, dann wird die Software plötzlich einwärts gerichtet, nach innen, der Spiritualität entgegen, dem Reinigungsprozess entgegen – der bewusste Teil der Software durch die Lehren und der unbewusste Teil durch Meditation – und so beginnt sie sich nach innen zu richten. Aber obwohl sich die Software nach innen richtet, wird die Hardware deswegen noch nicht in der Lage sein die Software zu bedienen. Daher wird die Hardware ihr Bestes versuchen, um ihre Rillen zu erhalten. Wenn die Software jedoch sehr stark ist und in derselben Abstimmung bleibt, dann wird sich die Hardware langsam ändern, und sie wird beginnen, die neue Software zu speichern. Sie wird dazu vorbereitet, die neue Erfahrung festzuhalten. Dieses Konzept muss klar verstanden werden, sodass du genügend Bewusstheit erzeugen kannst, um die Transformation in dir geschehen zu lassen.

Wie arbeitet der Verstand?

Wie arbeitet der Verstand? Schaut auf dieses Diagramm hier. Dies ist ein Diagramm um aufzuzeigen, wie die durch die Augen eingetretenen Informationen verarbeitet werden; eigentlich nicht nur die Informationen durch die Augen, sondern auch die Informationen durch alle fünf Sinne, wie durch die Nase, die Ohren, die Zunge, die Berührung und die Augen. Als Beispiel nehmen wir jetzt die Augen. Lasst es mich erklären.

Wenn du etwas siehst, dann sehen es zuerst die Augen. Dann folgt etwas, das Chakshu auf Sanskrit genannt wird, das die Informationen digitalisiert, die von den Augen gesehen werden. Es ist ähnlich wie der Digital Signal Prozessor – der DSP. Das Signal bzw. das Eingangssignal wird durch das Chakshu in eine digitale Datei umgewandelt. Diese Umwandlung geschieht mit den Informationen, die durch alle fünf Sinne empfangen werden, nicht nur durch das Auge.

Dann geht die Datei in den Speicher. In Sanskrit nennen wir diesen Teil Chitta. Im Speicher wird die Datei ein klein wenig mehr bearbeitet. Zum Beispiel, wenn ihr mich jetzt seht, dann wird die Datei durch das Chakshu bearbeitet, dann wird es in das Chitta, in den Speicher gebracht und der Speicher analysiert die Informationen. Es beginnt ein Prozess des Aussortierens aus der empfangenen Datei. Es beginnt zu sagen: „Dies ist nicht ein Tier, dies ist nicht eine Pflanze, dies ist nicht ein Stein usw.“ Der Prozess des Aussortierens wird durch das Chitta erledigt.

Dann geht die Datei in den Verstand bzw. Manas. Der Verstand übernimmt die Aufgabe, die Datei zu identifizieren. Er sagt: „Dies ist ein menschliches Wesen; ein menschliches Wesen das einen Kurs hält.“ Der Verstand kommt zum Schluss: „Das ist dieses.“

Als nächstes macht die Datei einen Quantensprung zum Ego, und dein Ego entscheidet, basierend auf deinen vergangenen Erfahrungen, was deine nächste Handlung oder Entscheidung sein wird. Wenn du bereits Erfahrungen mit ähnlichen Kursen hast, sagen wir Yoga oder Meditation und wenn sie gut für dich waren, wenn du denkst, dass sie hilfreich waren, dann wirst du entscheiden hier sitzen zu bleiben, oder andernfalls wirst du denken, dass es besser ist zu gehen!

Versuche, diesen Prozess zu verstehen: du siehst mich. Das Auge reicht die Informationen an das Chakshu. Das Chakshu konvertiert sie in digitale Signale. Der Speicher übernimmt dann alle Aussortierungen von der Datei – „Dies ist nicht...“, „Das ist nicht...“. Dann übernimmt der Verstand die Identifikation der Datei – „Dies ist das.“ Dann macht die gesamte Datei einen Quantensprung zum Ego. Hier entscheidest du, basierend auf deinen vergangenen Erfahrungen, ob du hier sitzen bleibst, oder die Halle verlässt.

Der Prozess des Aussortierens und der Prozess der Identifikation können leicht verstanden werden, wenn ihr folgendes betrachtet:

Nehmen wir an, du möchtest das Wort ‚Heim‘ im Wörterbuch finden. Du beginnst mit den Buchstaben A und du schließt aus: Nicht A, nicht B, nicht C, bist du zum Buchstaben H kommst. Bis zum Buchstaben H war es nur ein Aussortierungsprozess. Einmal bei H angekommen, wird es zu einem Identifikationsprozess. Du beginnst zu identifizieren: HE, dann HEI, dann HEIM. Selbst im Identifikationsprozess gibt es Ausschlüsse, aber das kann nicht als Ausschluss betrachtet werden, weil sich dein gesamtes Verhalten in diesem Moment ändert. Bist du zu H gekommen bist, hältst du nicht einmal Ausschau nach irgendwas; du sortierst nur aus. Dann, einmal bei H angekommen, wird H zu deinem Standpunkt. Dann hältst du Ausschau nach HE, HEI usw. Es ist wie: Du hast tausende von Dateien in deinem Gedächtnis gespeichert. Dann nehmen wir mal an, du siehst mich. Du beginnst mit dem Aussortieren: dies ist nicht ein Stein, dies ist nicht ein Baum, dies ist nicht ein Tier. Dann kommst du zu Mensch und sagst: „Dies ist ein Mensch.“ Einmal beim Menschen angekommen beginnst du zu identifizieren: safrangelb gekleidet, mein Meister, Nithyananda usw. So wird aussortiert, bis du die richtige Klassifikation gefunden hast. Identifikation geht in die Tiefe während der Einsortierung. Aussortierung geht in die Breite, Identifikation geht in die Tiefe. Der Aussortierungsprozess ist wie das Hantieren mit vielen Dateien. Der Identifikationsprozess ist wie das tiefe Eindringen in die Datei.

Nun lasst uns die Zeit für den Prozess zwischen den Augen und dem Verstand T_p nennen. T_p ist die Zeit, die für den Prozess gebraucht wird, der zwischen Auge und Verstand

stattfindet. Dieser Prozess zwischen Auge und Verstand ist logisch und bewusst. Du bist dir dieses Prozesses vollständig bewusst. Er ereignet sich in deinem Bewusstsein.

Nun ist der Quantensprung vom Verstand in das Ego größtenteils unbewusst. Dies ist der Moment, wenn die aktuellen Entscheidungen getroffen werden, und er ist ein meist unbewusster Prozess für dich. Er verläuft ohne deine Bewusstheit. Lasst uns diese Zeit Tq nennen. Während dieser Zeit entscheidet ihr euch einfach unlogisch; ihr entscheidet euch entgegen eurem logischen Gedankenprozess. Ihr trefft unlogische Entscheidungen.

Wie kommt das? Warum entscheidet ihr erst unbewusst und bereut es später?

Der Grund liegt darin, dass die unbewusste Zone mit negativen Erinnerungen und Ruhelosigkeit gefüllt ist. All deine vergangenen Erinnerungen, die wir in Sanskrit Samskaras nennen – all deine vergangenen Gedankenmuster sind in dieser Zone als Dateien gespeichert. Im Bereich der Psychologie benutzen sie das Wort Engramm, um diese gespeicherten Erinnerungen anzudeuten. Es gibt sehr viele gespeicherte Dateien in dieser Zone. Ohne eine logische Verbindung untereinander sind diese Erinnerungen oder Ereignisse hier gespeichert.

Was geschieht, ist folgendes: Wenn die Datei einen Quantensprung in diese Zone macht, in der so viele Daten gespeichert sind, die viel Ruhelosigkeit in dir erzeugen, dann kann die Datei das Ego nicht mehr sauber erreichen, um eine angemessene Entscheidung zu treffen. Diese gespeicherten Engramme beginnen einfach aufgrund der empfangenen Informationen zu spielen. Sie überlagern sich und verursachen damit ein Chaos im Entscheidungsprozess.

Im Ergebnis trifft das Ego nur eine flüchtige Entscheidung, rein auf der Instinktebene basierend und sendet die Datei zurück. Dies geschieht als ein unbewusster Prozess.

Zum Beispiel: bezüglich der Daten, die du gesammelt hast, weißt du, dass das Rauchen schädlich für deine Gesundheit ist; es ist nicht gut für deinen Körper und deinen Geist. Du hältst an dieser Entscheidung fest, solange du in der Tp-Ebene bist. Aber sobald der Verstand den Sprung zum Ego macht, dann befehlen die Engramme dir einfach zu rauchen; du entscheidest dich einfach zu rauchen! Der bewusste Prozess sagt: „Nein, es ist nicht gut für die Gesundheit“. Aber der unbewusste Prozess sagt ... tatsächlich sagt er nicht einmal etwas, er trifft einfach die Entscheidung und führt sie durch! Es ist eine rein instinktbasierte Entscheidung.

Dieser unbewusste Bereich ist sehr mächtig. Er kann auf drei Arten benutzt werden – auf der instinktiven Ebene, auf der intellektuellen oder auf der intuitiven Ebene. Solange das Unbewusste mit negativen Erinnerungen überladen und ruhelos ist, arbeitet es auf der instinktiven Ebene, wie wir gerade gesehen haben. Du entscheidest einfach instinktiv, unbewusst.

Wenn du auf der instinktiven Ebene bist, dann wirst du die meisten Entscheidungen am Ende bereuen. Du wunderst dich: „Warum habe ich mich auf diese Art und Weise verhalten? Das bin doch nicht ich! Wie konnte ich zulassen, dass dies geschieht? Wie habe ich diese Entscheidung getroffen?“ Dies geschieht, weil das Unbewusste auf der instinktiven Ebene arbeitet. Auf dieser Ebene assoziiert du die Dinge ohne jegliche logische Verbindung und kommst dann unbewusst zu einer Schlussfolgerung.

Zum Beispiel, wenn du durch jemanden beunruhigt wurdest, der weiß gekleidet war, dann werden in dem Moment, in dem du jemand Weißgekleideten siehst, die vergangenen Erinnerungen - ohne dein Wissen - einfach wieder hochkommen, und du wirst Ärger empfinden. Dies ist die instinktive Ebene. Ohne deinen bewussten Verstand, selbst ohne dein Verständnis dafür, geschieht alles wie von selbst.

Im Chakshu-Diagramm, wenn du während des Quantensprungs zum Ego viele Dateien durcharbeiten musst, dann bist du auf der instinktiven Ebene. Wenn die Datei ins Unbewusste gesendet wird, dann wird die Entscheidung mit vielen Verzerrungen getroffen. Du wirst fortwährend die anstehende Entscheidung beurteilen. Dein Unbewusstes wird ständig mit deinen Erinnerungs-Dateien überladen. Wenn du auf diese Weise arbeitest, dann wirst du dich ständig müde fühlen.

Das ist in etwa so: wenn deine Festplatte mit vielen hochauflösenden Bildern vollgestopft ist, dann besteht kein Spielraum mehr, um weiterhin mit deiner Festplatte zu arbeiten. In gleicher Weise, wenn dein Unbewusstes mit vergangenen Gedankenmustern und Erinnerungen vollgestopft ist, dann wird es ineffizient arbeiten und wird künstliche und unlogische Entscheidungen treffen.

Die nächste Ebene ist die intellektuelle Ebene. Hier bist du bewusst, triffst logische Entscheidungen, aber du hast keinen großen Enthusiasmus oder Energie. Du bist zwar mit deinem bewussten Geist da, das ist aber auch alles. Du bist nicht kreativ, nicht innovativ; du nimmst keine großen Schritte; du wächst nicht. Du bist wie ein ergebener Diener. Einstein sagte: „Der Intellekt ist ein ergebener Diener.“ Du kannst durchweg dein ganzes Leben ein Diener sein. Aber du kannst dann eben nur ein Diener sein, und nichts Großes kann durch dich vollbracht werden.

Auf dieser Ebene sammelst du nur Daten, verarbeitest sie und gibst sie dann aus; du wirst nicht mehr sein als ein Computer. Du triffst auch keine falschen Entscheidungen aus Ruhelosigkeit oder Überlastung deiner unbewussten Zone; du triffst Entscheidungen auf eine logische und bewusste Art.

Wenn du auf der intellektuellen Ebene bist, dann bist du zwar nicht müde, aber auch nicht energiereich. Du bist in einem ausgeglichenen Zustand. Auf dieser Ebene benutzt du aber immer noch nicht dein maximales Potenzial – in dem Maße, wie es genutzt werden könnte.

Die nächste Ebene, auf der du dein gesamtes Potenzial entfalten kannst, ist die intuitive Ebene. Wenn du eine tiefe Stille und Bewusstheit in die unbewusste Zone einführen und deine eingravierten Erinnerungen und Dateien (Samskaras, Engramme) durch Stille und Bewusstheit ersetzen kannst, dann kannst du auf der intuitiven Ebene verbleiben.

Wenn du frei von deinen Erinnerungen sein kannst, leer und glücklich in dieser unbewussten Zone, wenn du jeden Moment lebendig und frisch sein kannst, ohne die Lasten deiner Vergangenheit, ohne die Lasten dieser Engramme, dann wird sich die Energie deines Wesens von selbst in seiner reinsten Form ausdrücken. Wenn dies geschieht, dann können wir sagen, dass deine Intelligenz auf ihrem Maximum angelangt ist, weil Energie gleich Intelligenz ist. Wenn dies geschieht, dann triffst du Entscheidungen aus einer Energie heraus, die Intuition genannt wird, indem du einfach mit einer gewaltigen Klarheit erkennst.

Wenn du auf der intuitiven Ebene bist, dann wirst du Entscheidungen aus der Energie deiner Intuition heraus treffen, aus einer tiefen Bewusstheit und einem tiefen Frieden heraus, aus Glückseligkeit heraus!

Dieses Konzept bedarf eines tiefen Verstehens. Du musst tief in diese Wissenschaft eindringen; nur dann verstehst du, was ich mit dem Wort „Intuition“ meine. Intuition ist etwas, das sich in dir jenseits deines Intellekts ereignet.

Die Kraft der Intuition

Was ist Intuition?

Lasst mich erklären. Plötzlich weißt du ganz sicher, dass etwas das Richtige für dich ist, und du fühlst, dass du auch genug Energie hast dieses durchzuführen, kennst aber nicht genau die Schritte, die dafür notwendig sind. Du siehst nicht die Schritte, die dich zu dieser Schlussfolgerung geführt haben, aber du bist dir sicher, dass deine Schlussfolgerung bzw. deine Entscheidung richtig ist. Das ist Intuition.

Diese Energie der Intuition wird benötigt, wann immer du mit einer Situation konfrontiert wirst, in der es keinen Präzedenzfall gibt. Wenn du feststeckst mit einem Minimum von Daten und du eine Entscheidung treffen musst, oder du hast eine große Auswahl, bist aber nicht fähig zu entscheiden, was als nächstes erforderlich ist – dann hilft dir in solchen Situationen die Energie der Intuition. Nicht nur in solchen Situationen... wenn du andauernd in dieser Ebene deines Seins verweilen kannst, dann wirst du in jedem Moment

vollkommen präsent sein, und du wirst auch zukünftige Momente in der gleichen Weise hervorbringen.

Wenn du aufzunehmen versuchst, was ich dir jetzt sage, wenn du nur einige Minuten aufbringen kannst, mit dir selber zu sitzen und zu fühlen, wie deine gespeicherten Engramme Chaos in dir verursachen und dich belasten, wenn du einfach die Wahrheit sehen kannst, von was ich spreche, dann wirst du langsam den Trick erkennen, wie du aus dem Zyklus ausbrechen kannst, um dich zu einer höheren Ebene deines Seins zu bewegen.

Einen weiteren Punkt zur Intuition: Sie gibt dir nicht nur die Energie, Entscheidungen zu treffen, sondern auch die Kraft, das auszuführen, für was du dich entschieden hast. Wenn ich dies zu Leuten sage, dann fragen sie mich, „Swamiji, wie finde ich heraus, ob ich intuitiv oder ob ich intellektuell bin?“ Sie sagen mir: „Swamiji, ich bin mir unklar darüber, ob es sich um Intellekt oder Intuition handelt.“ Ich sage ihnen: „Sei dir ganz klar, wenn du verworren bist, dann handelt es sich nur um Intellekt. Gerade die Verwirrung zeigt uns, dass es nur Intellekt ist. Wenn du Intuition hast, dann wirst du so sicher und übertoll von Energie sein, dass es keinen Raum für Verwirrung gibt.“

Durch Intuition wird das ganze Kraftpotenzial, das in deinem Wesen ist, einfach freigesetzt. Du öffnest dich und – wie von selbst – beginnst du es auszudrücken, es auszuführen. Wenn du über Wissenschaftler und Geschäftsleute liest, die an großen Errungenschaften auf ihren Gebieten beteiligt waren, dann wirst du immer wieder finden, dass sie ihren Erfolg etwas jenseits ihres Intellekts zuschreiben, das ihnen die Energie und den Mut gab diese Entscheidungen zu treffen.

Jeder Einzelne von euch trägt diese Kraft der Intuition in sich. Lasst mich euch fragen: wie viele von euch haben zumindest einmal in ihrem Leben erfahren, dass, wenn sie an eine bestimmte Person gedacht haben, das Telefon geklingelt hat und die Person an der Leitung war; oder ihr habt einen Ort betreten an dem ihr das Gefühl hattet, schon einmal dort gewesen zu sein, oder ähnliche intuitive Dinge?

(Mehr als 80% der Teilnehmer heben ihre Hand.)

Ihr seht, dies sind die Momente der Intuition, die ihr zufällig in eurem Leben erfahren habt. Während dieser Momente ward ihr zufälligerweise in einem meditativen Zustand. Durch diese Ereignisse versucht euer Wesen, mit euch in Beziehung zu treten. Aber was kann man machen? Ihr schiebt diese Ereignisse als Zufälle zur Seite und ignoriert einfach euer Wesen – ihr ignoriert vollständig die höheren Dimensionen eures Seins. Wie kann etwas, das 80% von euch erlebt haben, ein Zufall sein?

Seid euch ganz klar darüber: diese Momente der Intuition sind deutliche Zeichen der verborgenen Kräfte in euch. Wenn ihr sie erkennt und fördert, dann könnt ihr eine höhere Dimension eures Seins zum Ausdruck bringen.

Neulich hatte ich die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Essen mit Dr. Charles Townes, einem Nobelpreisträger im Bereich der Laser und Maser. Ich fragte ihn: „Wie war das? Wie gelang es ihnen, diese zu entwickeln?“ Er antwortete sehr schön. Er sagte: „Ich saß gerade in einem Park in Washington DC, als plötzlich etwas in mir geschah. Die Lösung war da, in mir. Plötzlich enthüllte sich die Lösung in mir. Ich schrieb direkt auf, was ich empfing. Dann bemerkte ich, dass ich eine Schwierigkeit hatte – ich hatte zwar die Lösung, kannte aber nicht die Schritte dorthin! Es war mir nicht möglich, dies jemand zu präsentieren, weil nur ich die Lösung kannte; ich wusste aber nicht die notwendigen Schritte dorthin. Dann, als ich mich später hinsetzte, war es mir möglich, die logischen Schritte herauszufinden.“

Nicht nur Charles Townes, sondern auch Einstein sagte: „Was auch immer Neues mir geschah, es kam durch die Intuition, nicht durch den Intellekt.“ Er sagte sehr schön: „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, und der rationale Verstand ist ein gewissenhafter Diener.“ Wir leben in einer Gesellschaft, die den Diener ehrt, jedoch das Geschenk vergessen hat.

Entweder glauben wir oder nicht, akzeptieren wir oder nicht, dass da etwas in uns ist, das wir Intuition nennen. Allerdings, sogar Einstein nannte dies ein Geschenk, weil er nicht wusste, ob er es andauernd besitzt. Er war sich nicht sicher, wann dies geschehen würde und ob es überhaupt geschehen würde. Aber Yogis und große Mystiker haben uns immer wieder erklärt, dass dies eine Wissenschaft ist. Wenn ihr euch selbst in diese Intuition oder Energie einstimmen könnt, die eurem Wesen fortwährend zur Verfügung steht, dann könnt ihr dies in eurem täglichen Leben anwenden.

Intuition ist die Energie eures Wesens. Wenn diese reine Energie aus eurer unbewussten Ebene zu fließen beginnt, dann heilt sie euch auch körperlich, geistig und emotionell. Abgesehen von der Heilung reduziert sie auch Stress und hilft euch, spontane Entscheidungen zu treffen.

Spontaneität hat nichts mit Daten zu tun, die du sammelst. Es hat etwas mit der Art zu tun, wie du Daten verarbeitest.

Die gleichen Daten, die gleichen Informationen können auf verschiedene Art verarbeitet werden. Bei der Intuition geht es nur um die Art und Weise, wie du Daten verarbeitest und wie du zu Ergebnissen kommst, jenseits deines Intellekts. Wir können uns vorbereiten; wir können uns auf die Energie der Intuition durch verschiedene Techniken und Methoden einstimmen.

Diese Techniken sind das, was wir Meditation nennen. Im Osten benutzen wir das Wort Meditation, um uns selber auf die höheren Energien unseres eigenen Wesens einzustimmen, die uns fortwährend einladen sie zu erfahren.

Wann immer du Zeit hast, sitze einfach mit dir selber und beobachte... wir sind immer bereit, eine Verabredung mit anderen zu treffen, aber niemals mit uns selbst...! Wenn du einfach mit dir selber sitzt, dann kannst du immer beobachten, dass ein Teil deines Wesens sich ausdrücken möchte irgendetwas tun möchte; aber wir geben diesem Teil nie die Möglichkeit oder die Zeit - diesem Teil unseres Seins. Wir sind so sehr in unserem Intellekt gefangen. Wir denken, dass unser Intellekt das Höchste ist, aber immer wieder haben die Yogis bewiesen, dass mehr als nur Intellekt möglich ist.

Über dieses Programm

Dieses Meditationscamp hat zum Thema, wie unser Geist arbeitet, wie wir uns von den tief in unserem Unbewussten eingravierten Erinnerungen befreien können, wie wir zukünftige neue Einlagerungen verhindern können und wie wir die in unserem Wesen verborgenen Kräfte weg vom Instinkt hin zum Intellekt und zur Intuition bewegen können, sodass wir wie ein Meister leben können und nicht wie ein Sklave.

Dieses Programm wird Licht in all deine Emotionen bringen und dir helfen, die Spiele deines Verstandes zu erkennen. Es wird dir zeigen, wie du die Emotionen selber erzeugst, um dann als ein Sklave von ihnen zu enden. Es wird dir zeigen, wie deine Emotionen direkt dein Wohlbefinden, deine körperlichen und geistigen Ebenen beeinflussen.

(Swamiji zeigt auf eine Karte.)

Bitte werft einen Blick auf diese Karte hier. Ihr seht hier die menschliche Form mit sieben Markierungen darauf. Können das alle sehen? Ja? Diese sieben Markierungen auf dieser menschlichen Form werden Chakren genannt.

Die Chakren sind die subtilen Energiezentren eures Körpers. Es gibt sieben Energieräder in deinem Körper.

Wir haben nicht nur einen Körper, wie wir denken. Wir haben sieben Körper - Energiekörper. Ich werde jetzt die ersten drei Körper erklären.

Der erste Körper ist derjenige, in dem du hierhergekommen bist, in welchem du dich bewegst, sprichst und schreibst - dieser wird Jagrat Shareera - der physische oder Wachzustands-Körper genannt.

Der nächste Körper ist der Sukshma Shareera – der Traumkörper, derjenige Körper, den du im Traumzustand benutzt. Es ist der Körper, den du benutzt, um im Traum von Ort zu Ort zu reisen! In deinen Träumen siehst du dich an verschiedenen Orten, ist es nicht so? Manchmal siehst du dich an Orten, in denen du nicht einmal im Wachzustand warst.

Der dritte Körper ist der Kaarana Shareera – der Kausalkörper, den du benutzt, wenn du im Tiefschlaf bist. Dieser Körper bewegt sich nicht.

Nun treffen sich die letzten beiden Körper an sieben Punkten mit dem physischen Körper, entlang der Achse des physischen Körpers. Diese sieben Punkte sind als Chakren bekannt. Es gibt sieben Hauptchakren in unserem Körper. Es gibt auch eine Menge von Unterchakren, aber diese sieben sind die Hauptchakren und sind verantwortlich für unser physisches und geistiges Wohlbefinden.

Diese Chakren wurden schon während des vedischen Zeitalters entdeckt. Und tatsächlich werdet ihr sehr häufig in vielen spirituellen Gesängen Bezüge auf die Namen dieser Chakren finden. Heute ist es wissenschaftlich belegt, dass es bei jedem dieser Chakren eine Drüse gibt, die zum jeweiligen Chakra in Beziehung steht. Diese sieben Chakren versorgen diese Drüsen mit Energie.

Diese sieben Chakren beeinflussen auf tiefe Weise unsere physischen, emotionalen, und mentalen Aktivitäten. Sie haben große Kraft. Sie sind Energiezentren, und wenn sie in gereinigtem und energetisiertem Zustand erhalten werden, dann können sie bewirken, dass wir ein ekstatisches und gesundes Leben führen.

All unsere Krankheiten drücken nur ein Ungleichgewicht in einem dieser Chakren aus, da unser Körper und unser Verstand sehr tief in unserem inneren Bewusstsein verwurzelt sind. Wenn wir die Chakren in einem gesunden Zustand erhalten, dann können wir eine Transformation in unseren geistigen und physischen Ebenen bewirken.

Lasst mich eine kleine Geschichte erzählen:

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde ein Doppeldecker nahe einer abgelegenen Stammessiedlung zurückgelassen. Die Ureinwohner hatten niemals ein Flugzeug in ihrem Leben gesehen. Es gab deswegen viel Aufregungen und Tumulte, und eine große Menge versammelt sich um das Flugzeug. Sie rätselten darüber, was das sein könnte und begannen, viele Vorschläge zu machen. Sie kamen schließlich zu dem Schluss, dass es, weil es Räder hatte, ein Ochsenkarren sein musste! Die Nachricht über den neuen Ochsenkarren verbreitete sich schnell im ganzen Dorf. Es gab viele Feiern in dem Dorf, und der Doppeldecker wurde in der Siedlung herumgeführt, durch Ochsen gezogen, und so diente er als Ochsenkarren.

Einige Wochen später sah ein junger Einwohner den Doppeldecker, der gerade aus der Stadt zurückkehrte, wo er studierte. Er stieg ein und sah sich um. Er betrachtete all die Schalter und Mechanismen in ihm. Er spielte nacheinander mit all den Schaltern und Hebeln herum. Plötzlich startete die Maschine. Er schaffte es, das Flugzeug eine kurze Strecke auf dem Boden herumzufahren. Die Einwohner waren schockiert, als sie das sahen. Der Junge hatte zuvor schon Traktoren gesehen und erklärte den Leuten, dass dieser Doppeldecker kein Ochsenkarren, sondern eine Art von Traktor war. Da gab es wieder eine große Feier, und der Doppeldecker wurde nun als Traktor benutzt!

Sechs Monate später kam ein pensionierter Armeeeoffizier in dieses Dorf. Er sah, wie der Doppeldecker als Traktor benutzt wurde und war entsetzt! Er erklärte den Dorfbewohnern, dass dies kein Traktor sei, sondern ein Flugzeug, das auch fliegen könne.

Sie weigerten sich jedoch ihm zu glauben, da die einzigen Dinge, die sie jemals fliegen gesehen hatten, Vögel waren!

Der Armeeeoffizier stieg in das Flugzeug, flog eine kurze Weile, und landete wieder.

Die Dorfbewohner waren verwundert. Nun verstanden sie dessen wahres Potenzial.

Ihr seht: der Mensch ist ein wundervoller Mechanismus, der geschaffen wurde, um zu fliegen. Aber wir kennen nicht unser wahres Potenzial. Wir haben eine sehr begrenzte Sicht von uns selbst. Viele von uns arbeiten nur als Ochsenkarren auf der instinktiven Ebene, indem wir uns unseren Emotionen hingeben.

Diejenigen von uns, die sich hauptsächlich mit äußerlichen Dingen identifizieren, wie einem Heim, einem Auto, einem Beruf oder anderen grundlegenden Annehmlichkeiten und nicht weiter sehen können als bis dorthin, benutzen ihren Körper nur als Ochsenkarren. Sie funktionieren nur auf der instinktiven Ebene und verbleiben da mit ihrem überladenen, unbewussten Geist.

Diejenigen von uns, die sich zusätzlich noch mit Kunst beschäftigen, Kreativität, Philosophie und anderen solchen Dingen, die nicht nur den Verstand nutzen, sondern auch das Herz, nutzen ihren Körper schon als Traktor. Sie werden eine gewisse Erfüllung in sich selber finden. Ein Poet, der ein Gedicht erschaffen hat, wird glücklicher sein, als eine Frau, die ein Kind geboren hat. Im Falle der Frau ist die Gebärmutter im Bereich des Bauches gelegen, wobei beim Dichter die Aktivität im Herzen zentriert ist, also in der Erfüllung. Diese Menschen werden fähig sein, auf der intellektuellen Ebene zu wirken.

Letztlich der Mensch, der in die Spiritualität eintritt, und den Durst nach wahrer Erkenntnis entwickelt und auch erkennt, dass er die höchste, existenzielle Energie in physischer Form ist, benutzt sein Körper als Flugzeug. Erleuchtete Meister nutzen ihren Körper als Flugzeug. Sie

sind andauernd so ekstatisch. Sie erheben sich jenseits aller Schwierigkeiten der Ochsenkarren und der Traktoren und fliegen ganz einfach! Sie wirken auf der intuitiven Ebene.

Was müssen wir tun, um ein Flugzeug zu werden? Was war der Unterschied zwischen den Dorfbewohnern und dem Armeemoffizier? Das Flugzeug blieb das gleiche. Nichts wurde diesem hinzugefügt oder von diesem entfernt. Keine physischen Änderungen wurden durchgeführt. Was war dann der Unterschied?

Erkenntnis. Die Erkenntnis der Funktionsweise des Flugzeuges. Die Dorfbewohner wussten nicht, dass dieses Gerät derlei Vorkehrungen hatte, sodass es zum Fliegen genutzt werden konnte, wohingegen der Armeemoffizier darüber Bescheid wusste. Das ist alles. Die Art und Weise, wie sie das Flugzeug nutzten, machte es erst zu einem Ochsenkarren, dann zu einem Traktor und schließlich zu einem Flugzeug.

Dementsprechend gibt es genauso Vorkehrungen und Schalter in uns, die Chakren genannt werden, welche grenzenlose Energiezentren sind, die uns in Flugzeuge verwandeln können, wenn sie richtig gehandhabt werden. Ein Mensch der keine Kenntnis über diese Chakren besitzt, wird weiterhin auf dem Boden laufen, wohingegen ein Meister einfach fliegen wird, der sie zu nutzen weiß!

Wenn wir die Wissenschaft von diesen Chakren verstehen, dann können wir unseres tiefen, unbewussten Zustandes bewusst werden. Wenn wir dies einmal verstanden haben, dann können wir uns von dem Ballast des Unbewussten befreien und uns einer höheren Dimensionen unseres Seins entgegen bewegen.

Diese Chakren sind keine physischen Einheiten in unserem Körper. Sie sind metaphysische Entsprechungen, da sie zum Aura-Körper gehören und nicht zum physischen Körper. Die Kirlianfotografie hat uns ermöglicht, diese Chakren aufzunehmen und ihre Existenz auf der metaphysischen Ebene zu beweisen.

Es ist bewiesen worden, dass, wenn eine Person in einer gewissen negativen Emotion gefangen ist, das mit dieser Emotion verbundene Chakra auf die Größe eines Mantelknopfes schrumpft. Es wird derartig klein. Aber wenn die gleiche Person die mit dem Chakra verbundene positive Emotion erfährt, dann erweitert sich das Chakra auf die Größe eines Karrenrades! Dergestalt ist der Einfluss, den unsere Emotionen auf unsere Energie-Zentren bzw. auf unsere Chakren haben.

Unser Energiefluss in diesen Chakren wird durch unsere negativen Emotionen blockiert, während wir dessen vollkommen unbewusst sind.

Versteht: der Mensch wurde nicht dazu geschaffen, um als Wurm auf der Erde herumzukriechen; er wurde geschaffen, um in der Luft zu fliegen. Die Wissenschaft vom Fliegen ist nichts anderes, als zu erlernen, wie mit den Chakren umzugehen ist und wie mit unseren Emotionen. Wenn du lernst, wie die sieben Chakren in deinem Körper zu nutzen sind, dann ist das genug.

So wie die Dorfbewohner keine Ahnung hatten, dass das Gerät fliegen konnte, so hat der Mensch keine Idee, dass er fliegen kann. Die Leute denken immer, dass erleuchtete Menschen besonders begabte Menschen sind, die in Abstand mit Ehrfurcht und Respekt betrachtet werden müssen. Sie streben niemals danach so zu werden wie sie. Ich sage euch jetzt: wenn ihr wirklich daran interessiert seid, die innere Welt zu erlangen, dann werdet ihr sie erlangen, komme was wolle. Das Problem ist, dass ihr nicht daran glaubt, dass ihr erlangen könnt. Genauso wie die Dorfbewohner sich geweigert haben zu glauben, dass das Gerät fliegen könne, so verweigert ihr zu glauben, dass ihr gegenwärtig für viel höhere Dinge geschaffen seid.

Eine kleine Geschichte:

Ein junges Mädchen lernte das Klavier spielen.

Sie kämpfte, um mit den Unterrichtsstunden des Lehrers standhalten zu können.

Ein Mann, der ein Profipianist war, spielte gerade ein Stück in ihrer Nähe.

Das kleine Mädchen ging zu ihm hinüber und betrachtete ihn für eine Weile, wie er spielte.

Schließlich fragte sie ihn: „Mein Herr, haben Sie vielleicht mehr Finger als ich?“

Wir denken immer, dass wir nicht so begabt sind, wie wir es sein sollten. Die Wahrheit ist jedoch, dass wir bereits alles in uns haben. Wir wissen nur nicht, wie wir es effektiv nutzen können. Die meisten von uns behandeln ihr Leben, ihr Potenzial wie einen Ochsenkarren oder einen Traktor. Wir wissen nicht, dass es in ein Flugzeug verwandelt werden kann. Die Kraft des Fliegens ist in dir, aber sie kann dort für immer verborgen bleiben, solange du nicht die Wissenschaft von den Chakren erlernst.

Während dieser Tage werdet ihr ein klares Bild von den Emotionen erhalten, die mit jedem dieser Chakren verbunden sind und was diese Chakren und deren Energie blockiert, was die Chakren öffnet, und wie wir sie in einem energetisierten Zustand erhalten können.

Ein Meister ist jemand, der aus seiner Erfahrung der höchsten Wahrheit spricht. Er spricht mit der höchsten Autorität, da er die höchste Wahrheit erfahren hat. Im Allgemeinen haben wir alle den Eindruck, dass nur mit dem Alter Erfahrung und Weisheit geschehen und erblühen kann.

Meister sind lebende Beispiele dafür, um euch zu zeigen, dass es keiner Zeit bedarf um zu reifen und zu erblühen. Lasst mich euch dies näher erklären:

Als Kinder ward ihr sehr mit euren Spielzeugen verbunden, nicht wahr? Wenn euch jemand ein Spielzeug weggenommen hat, wie habt ihr dann reagiert? Ihr habt geschrien und geweint, als wenn euer ganzes Leben davon abhängig gewesen wäre, nicht wahr? Aber jetzt, wo ihr erwachsen seid, wenn euch jemand ein Spielzeug wegnimmt, kümmert euch das? Werdet ihr ärgerlich sein? Nein! Ihr seid nicht länger verbunden mit dem Spielzeug. Wenn Erkenntnis in euch aufsteigt, dann erfolgt Reife auf natürliche Weise.

Diese Art von Reife, obwohl wir denken, dass sie mit dem Alter kommt, hat jedoch nichts mit dem physischen Alter zu tun; es hat mit dem mentalen Alter des Menschen zu tun. Untersuchungen haben ergeben, wie das mentale Alter eines Menschen bestimmt werden kann. Sie haben herausgefunden, dass das durchschnittliche mentale Alter eines Menschen nicht mehr als 14 Jahre beträgt!

Mit Zunahme des physischen Alters des Menschen muss er alle möglichen Erfahrungen durchlaufen, muss alle möglichen Fehler begehen und wird dadurch erfahren und reif.

Es ist in etwa so:

Wenn wir die Flamme einer Kerze berühren, dann verbrennen wir uns und lernen, dass die Flamme der Kerze heiß ist. Als nächstes berühren wir den Ofen und lernen, dass der Ofen ebenso heiß ist. Dann als nächstes berühren wir eine Zigarette, verbrennen uns und lernen, sie auch sie heiß ist. Dann berühren wir glühende Kohlen und lernen, dass auch sie heiß sind.

Auf diese Weise lernen wir durch das Berühren mehrerer Arten von Feuer, dass die verschiedenen Arten von Feuer alle heiß sind. Mit der Zeit, da wir dies lernen, wird es selber Zeit für uns, zur Verbrennungsstätte (Friedhof) zu gehen. Das ist es, was wir in unserem Leben Erfahrungen nennen. Dies ist, was wir - lernen durch Erfahrungen - nennen; was wir mit zunehmendem physischem Alter gewonnenes Wissen nennen. Es bedarf einer Lebensspanne, um seine Lektionen zu lernen. Und mit zunehmendem Alter lernt ihr in eurem ganz eigenen Tempo.

Andererseits, wenn ihr durch einmaliges Berühren des Feuers erkennt, dass alle Arten von Feuer heiß sind, dann seid ihr intelligent. Dies bedarf keiner Spanne von Jahren, um das zu lernen. Es bedarf nur der Intelligenz. Dies kennzeichnet euer mentales Alter. Deswegen sagen wir, dass Weisheit nichts mit dem physischen Alter zu tun hat. Es hängt davon ab, wie intelligent ihr seid, wie sehr ihr eure innere Intelligenz genährt habt um Dinge zu verstehen.

Lasst mich anhand eines Beispiels erklären, wie diese Dinge sich in eurem Leben ereignen:

Während der Studienzeit, wenn ihr an der Universität seid, dann könnt ihr es nicht erwarten einen Beruf zu bekommen. Wenn ihr dann einen Beruf habt, dann fühlt ihr nicht die gleiche Freude, wie ihr erwartet hattet, aber ihr tröstet euch damit, glücklich zu werden, wenn ihr erst einmal verheiratet seid.

Nach der Hochzeit fühlt ihr, dass ihr glücklich sein werdet, wenn ihr erst einmal Kinder haben werdet.

Ihr lauft jedem Wunsch hinterher, in der Meinung, dass ihr nur dann glücklich sein werdet, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht. Auf diese Weise lauft ihr bis zum Ende eures Lebens und bemerkt erst dann, dass keiner von euren Wünschen euch wahres Glück beschert hat, und ihr wendet euch dann der Spiritualität und der Meditation zu! Dies ist das Leben eines Menschen, der durch Erfahrung mit zunehmendem physischem Alter lernt.

Ein Mensch in fortgeschrittenem mentalem Alter ist jedoch jemand, der durch Intelligenz lernt. Er ist jemand, der klar vom ersten Wunsch an versteht, dass ihm kein Wunsch durch dessen Erfüllung wahres Glück beschert. Darin liegt der Unterschied. Er ist fähig, das Ganze zu durchschauen und zu analysieren. Er weiß, dass wahre Erfüllung von innen kommt, und nicht von den Dingen der äußeren Welt.

Um diese Weisheit zu erreichen, musst du nicht alt geworden sein, sondern du musst im gegenwärtigen Moment leben. Das ist alles. Wenn du im gegenwärtigen Moment lebst, dann lehrt dich die Existenz selber. Die Existenz ist der größte Meister. Wenn wir nicht im gegenwärtigen Moment leben, wenn wir die ganze Zeit über der Vergangenheit oder Zukunft hinterherlaufen, dann verbrauchen wir unsere eigene wertvolle Zeit, anstatt zu lernen. Das ist alles.

Über die Jahre, wenn du die Leben der Meister wie Buddha, Shankara, Ramana Maharshi und Vivekananda betrachtest, all die erleuchteten Menschen, die die Geschichte von Indien geschrieben haben, dann wirst du sehen, dass sie alle die Erleuchtung in einem sehr jungen Alter erlangt haben. Versteht also, dass das Alter nicht mit Spiritualität und dem Lernen in Beziehung steht.

Daher sagt man: „Du bist so alt wie du bist.“ Dies bedeutet, dass du so alt wie dein mentales Alter bist. Du bist so alt, wie dein Reifegrad ist, nicht so alt, wie dein physisches Alter ist. Du magst zwar 70 Jahre alt sein, hast aber vielleicht nur das Verständnis eines Zwanzigjährigen. Oder du magst 18 Jahre alt sein, hast aber die Reife und das Verständnis eines Achtzigjährigen. Beanspruche daher bitte keine Überlegenheit, nur weil du alt an Jahren bist.

Eine schöne Geschichte über Swami Brahmananda, einem direkten Schüler von Sri Ramakrishna:

Eines Tages meditiertes Swami Brahmananda in Brindavan. Ein Verehrer kam und legte eine wertvolle Decke als eine Opfergabe vor ihn. Swami Brahmananda sagte nichts. Er betrachtete nur still, was da vor sich ging.

Einige Stunden später kam ein Dieb, erblickte die Decke, ging hin und nahm die Decke weg.

Weiterhin betrachtete der Swami das Geschehen, in gleicher Weise, still, ohne Reaktion!

Gewinn oder der Verlust der Decke bereiteten keinen Unterschied für ihn.

In gleicher Weise, gibt es eine Geschichte von Bhagavan Ramana Maharshi:

Eines Tages kamen Diebe in sein Ashram. Sie nahmen, was auch immer sie finden konnten mit und gaben ihm, bevor sie gingen, einen Schlag.

Es wurde berichtet, dass Bhagavan nicht nur keine Reaktion zeigte, sondern nicht einmal der Frieden in seinem Atem erfuhr eine Änderung während dieses Zwischenfalls! Er war vollkommen ungestört von diesem gesamten Vorfall.

Wenn wir zu einem reinen Beobachter werden, dann wird unser Verstand wie ein Werkzeug in unseren Händen. Wir können ihn dann nutzen, wie wir es wünschen. Andernfalls kann uns unser Verstand zu einem Sklaven machen. Wenn du deinen Verstand nur nutzt, wenn du ihn benötigst, dann hast du gelernt ihn fallen zu lassen. Und dann bist du ein Meister geworden!

Also, in diesen paar Tagen werden wir sehen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen können, um ein Beobachter unseres Lebens zu werden; wir werden sehen, wie wir in uns selbst gut zentriert bleiben können, und dabei im Äußeren auf eine ungestörte Art und Weise funktionieren können. Wir werden sehen, wie wir eine mentale Haltung erzeugen können, die frei von eingravierten Erinnerungen ist, die für unsere unbewussten Entscheidungs-Findungen verantwortlich ist. Wir werden sehen, wie wir die Energie der Intuition in uns festigen können, wie wir uns vom Unbewussten zum Bewussten zum Überbewussten bewegen können; wie wir uns von Instinkt zum Intellekt zur Intuition bewegen können, wie wir aus unserem Inneren die Quelle der Glückseligkeit sprudeln lassen können!

Wir treffen uns in der nächsten Sitzung. Vielen Dank.

KAPITEL 3 – AUFGEBEN DES BEDÜRFNISSES NACH AUFMERKSAMKEIT

Anahata Chakra – Herz Chakra – Viertes Chakra

Wir werden nun auf das *Anahata Chakra* eingehen. Dieses *Chakra* liegt in der Herzregion.

Im Sanskrit bedeutet *Anahata* „das, was nicht erschaffen werden kann.“

Dieses Chakra ist verschlossen, wenn du Aufmerksamkeit oder Liebe von anderen suchst und es erblüht, wenn du selbstlose Liebe ausdrückst, ohne etwas im Gegenzug dafür zu erwarten!

(Meditationstechnik: Mahamantra Meditation – eine tibetisch-buddhistische Technik.)

Was ist Aufmerksamkeits-Bedürfnis

Das *Anahata Chakra* hat mit Liebe, Empfindungen, und ähnlichen Emotionen zu tun. Dieses Chakra wird blockiert, wenn wir andauernd Aufmerksamkeit von anderen suchen, anstatt Liebe aus uns selbst auszustrahlen. Seine wahre Bedeutung ist „das, was nicht erschaffen werden kann“ und besagt, dass wahre Liebe niemals von außen erzeugt, und in dich hineingegeben werden kann; sie kann sich einfach nur ereignen, das ist alles. Sie kann sich nur ereignen, wenn tiefe Bewusstheit in dir herrscht.

Wenn sich wahre Liebe ereignet, dann werden wir aufhören, Aufmerksamkeit von anderen zu suchen und werden selber zu einer Quelle von Energie.

Was meinen wir mit „Aufmerksamkeit suchen“?

Siehst du: was auch immer wir tun, was auch immer wir denken, wir suchen unbewusst nach Übereinstimmung und Anerkennung von den Menschen, die uns umgeben – auf eine sehr subtile Art und Weise. Wir sind sehr eifrig dabei, uns einen guten Ruf bei jedermann zu erwerben. Wir mögen das zwar nicht auf sehr offenkundige Weise tun, aber wenn du ganz genau hinschaust, dann wirst du dich ohne Anerkennung und ohne Bestätigung der Menschen deines Umfeldes nicht wohl fühlen. Diese Bestätigung, diese Anerkennung ist das, was wir „Aufmerksamkeitsbedürfnis“ nennen.

Achtzig Prozent unserer Probleme entstehen aufgrund unseres Verlangens nach Aufmerksamkeit oder nach Bestätigung. Wenn du dich einmal hinsetzt und aufschreibst, wie viele Dinge du am Tag tust, um einen guten Ruf zu erlangen, um dein Ansehen in der Gesellschaft aufrecht zu erhalten, dann wirst du erstaunt sein.

Du wirst entdecken, dass du den ganzen Tag lang, ja dein ganzes Leben lang damit beschäftigt bist Bestätigung von anderen zu bekommen. Dein ganzes Leben befindest du Dich auf einer Unterschriftenkampagne, um Bestätigungs-Unterschriften von deiner Familie und der Gesellschaft zu erhalten.

All deine Aktivitäten und all deine Bemühungen sind darauf ausgerichtet, Unterschriften von anderen um dich herum zu erhalten. In deinem großen Register machst du eine Spalte □ *Guter Vater*; und darunter schreibst du alles, was du für deine Kinder tust und erwartest deren Unterschrift zur Bestätigung unter dieser Spalte! Dann gehst du zu deiner Frau, zu deinem Chef, zu deinen Freunden. Du bereitest Spalten mit den passenden Überschriften vor, wie *Guter Ehemann*, *Guter Angestellter*, *Guter Freund* usw. und wartest darauf, dass sie alle unterschreiben. Du erwartest andauernd Bestätigungs-Unterschriften, das ist alles.

Natürlich kommen auch all diese Leute zu dir, um deine Unterschrift zu erhalten! Du musst auch unter ihren Registern unterschreiben, unter der entsprechenden Spalte für dich! Jeder von uns befindet sich andauernd auf einer Unterschriften-Kampagne. Wir müssen so viel als möglich gute Meinungen von der Gesellschaft sammeln und uns und der Gesellschaft unseren Wert beweisen.

Warum kümmern wir uns so sehr um die Meinung der Anderen über uns? Warum können wir uns nicht selber mittels unserer eigenen Kraft beurteilen und weiterhin unsere Arbeit erledigen? Warum müssen wir Kraft von anderen beziehen? All dies geschieht aus zweierlei Gründen: Erstens wissen wir nichts über uns selber. Wir erfahren uns selber nur durch die Meinung der Anderen, die sie von uns haben, nur durch Zertifikate, die sie uns ausstellen. Zweitens: wenn die Anderen uns ihre Bestätigung und Aufmerksamkeit schenken, dann geben Sie uns eigentlich Energie um weiterzumachen. Aufmerksamkeit IST Energie! Deswegen fühlen wir uns so schwungvoll, wenn sie uns ihre Aufmerksamkeit schenken.

Aufmerksamkeit ist in jedweder Form gut für uns. In den meisten Haushalten kämpfen die Schwiegermutter und die Schwiegertochter ständig miteinander. Sie beklagen sich ständig übereinander bei den verschiedenen Familienmitgliedern. Wenn aber eine von beiden für einige Tage lang aus dem Haus geht, was geschieht dann? Die andere beginnt sie zu vermissen! Obwohl sie die ganze Zeit miteinander streiten, vermissen sie sich, wenn sie nicht zusammen sind!

Warum ist das so? Wenn sie die ganze Zeit über miteinander streiten, dann lenken sie tatsächlich viel Aufmerksamkeit von der anderen Person auf sich! Denke nicht, dass nur positive Aufmerksamkeit energetisierend wirkt! Jede Form von Aufmerksamkeit ist energetisierend. Beide genießen die Aufmerksamkeit, die sie von anderen bekommen, während sie streiten; deswegen vermissen sie sich gegenseitig; tatsächlich aber vermissen sie

die Aufmerksamkeit! Die Tatsache, dass sie einander vermissen, bezeichnen sie dann als Liebe! Sie sagen, dass sie sich aufgrund ihrer Liebe vermissen.

Natürlich ist das absolut möglich; aber ich möchte dass ihr versteht, dass Aufmerksamkeit nichts anderes als Energie ist, die uns bei Laune hält. Sie ist eine subtile Form uns selber zu energetisieren, was uns aber nicht bewusst ist. Wenn wir etwas benötigen, dann ist dieses Etwas keine Liebe; es ist Aufmerksamkeit. Du brauchst keine Liebe; du bist die Liebe selber. Wenn du also sagst, dass du Liebe brauchst, wenn du sagst, dass du geliebt werden willst, dann benötigst du eigentlich Aufmerksamkeit und nicht Liebe.

Leute kommen und erzählen mir, dass sie von ihren Söhnen und Töchtern nicht genug geliebt werden, wenn sie alt sind. Was sie wirklich meinen, ist, dass ihre Söhne und Töchter ihnen nicht die Aufmerksamkeit geben, nicht die Energie, die sie in ihrem hohen Alter benötigen.

Wenn wir es einmal genau betrachten, dann sollten wir mit zunehmendem Alter immer mehr in uns zentriert sein, aufgrund wachsender Wahrnehmung der in uns existierenden Energie. Weil wir aber von Anderen aus Gründen der Aufmerksamkeit und Energie unser ganzes Leben lang abhängig waren, weil die Liebe, wie wir sie kennen, nur in Beziehungen besteht und weil wir ohne Bewusstheit und Wahrnehmung des in uns Seienden gelebt haben, beginnen wir folglich die Liebe oder die Anerkennung zu vermissen, die wir von außen stets erhalten haben, wenn wir älter werden. Deine Familie ist nun mit anderen Dingen beschäftigt und hat deswegen nicht mehr so viel mit dir zu tun wie früher. Deswegen beginnst du dich mit fortschreitendem Alter zu beschweren.

Eigentlich aber beschwerst du dich, obwohl du sogenannte Erfahrungen in deinem Leben gesammelt hast, deswegen, weil du nicht verstanden und auch nicht Bewusstheit darüber erlangt hast, dass die Quelle der Energie IN DIR liegt und nicht anderswo außerhalb. Das ist auch der Grund, weswegen du im Alter ein Leben mit verminderter Energie lebst, anstatt ein Leben mit mehr Freude und Energie zu leben. Deine Energiequellen, nämlich die Menschen um dich herum, geben dir jetzt nicht mehr so viel Energie, wie sie dir früher gaben.

Energie-Zertifikate?

Wenn du von äußeren Energiequellen abhängig bist, dann bedeutet das nur, dass du psychologisch behindert bist. Wenn du körperliche Unterstützung benötigst, dann bist du körperlich behindert. Wenn du psychische Unterstützung benötigst, dann bist du psychisch behindert. Das ist alles.

Mit einer körperlichen Behinderung ist dir klar, dass du behindert bist, da du es deutlich vor Augen hast, aber mit einer psychischen Behinderung weißt du nicht einmal, dass du

behindert bist. Du bist dir nicht einmal dessen bewusst. Wenn du dir aber dessen nicht bewusst bist, dann wirst du nicht die Konsequenzen erkennen können, die daraus resultieren. Und wenn dann die Konsequenzen oder die Krankheit bzw. das Unbehagen (disease – Krankheit; dis-ease – Unbehagen) eintreten, dann fragst du dich, was die Ursachen dafür sein könnten.

Wenn du Kinder beim Spielen beobachtest, dann hast du vielleicht schon einmal gesehen, dass sie Häuser aus Karten bauen. Sie bauen ganze Pyramiden aus Karten. Es ist schön, ihnen dabei zuzusehen. Wenn du aber nur eine Karte von diesem Gebilde entfernst, dann bricht das gesamte Kartenhaus in sich zusammen! Je größer das Kartenhaus, desto höher die Wahrscheinlichkeit des Zusammenbruchs.

Ebenso bauen wir unser Selbst-Bildnis wie ein Kartenhaus aus den Meinungen der Anderen über uns. Wir sammeln Zertifikate und Unterschriften von unserem Vater, Mutter, Freund, Freundin, Lehrer und wem nicht noch alles und arrangieren dann all diese Zertifikate und Unterschriften, um damit ein Kartenhaus in Form unseres Selbstbildnisses zu bauen. Das Bild sieht schön aus, und wir fühlen uns damit glücklich.

Aber wenn auch nur eine Person ihr Zertifikat zurückzieht oder ihre Unterschrift durchstreicht, was geschieht dann? Dann fällt das Kartenhaus in sich zusammen! Du fühlst dich dann miserabel dir gegenüber, fühlst dich deprimiert. Du fühlst dich, als wenn die ganze Welt zu Ende ginge.

Du erkennst zumindest in dem Fall der Kinder, dass sie ihr Kartenhaus mit ihren eigenen Karten gebaut haben. Aber wir haben unser Kartenhaus mit Karten von anderen, mit Zertifikaten von anderen gebaut! Wir haben also keine Kontrolle über unser Kartenhaus, weil es mit Zertifikaten Anderer gebaut ist!

Was machen wir daher? Wir arbeiten mühevoll daran, das Kartenhaus zu erhalten, es gut zu bewachen. Wir beginnen uns so zu verhalten, dass uns die Leute nicht ihre Zertifikate oder Unterschriften entziehen. Wir beginnen daher Dinge zu tun, um ihre anhaltende Bestätigung zu bekommen, weil ihre Bestätigung unser täglich Butter und Brot ist.

Eine kleine Geschichte:

Einst ging eine Dame mit ihrem Mann zum Einkaufen, weil sie einen Mantel für sich kaufen wollte.

Sie besuchten viele Geschäfte, konnten aber nicht finden was sie suchte.

Ihr Mann wurde müde.

Er fragte sie: „Meine Liebe, weißt du denn genau, was für ein Mantel du kaufen möchtest?“

Die Frau antwortete: „Natürlich mein Lieber! Ich suche nach einem Rutsch-mir-den-Buckel-runter-Mantel.“

Der Mann konnte nicht verstehen, was sie meinte.

Er fragte: „Was ist ein Rutsch-mir-den-Buckel-runter-Mantel, meine Liebe?“

Sie antwortete: „Wenn ihn die Leute sehen, dann können sie mir den Buckel runterrutschen!“

Die ganze Zeit halten wir Ausschau, wie wir Zertifikate von anderen Leuten sammeln können! Jede Aktion von uns ist unbewusst darauf gerichtet, was die Leute dazu sagen und wie sie darauf reagieren werden.

Zum Beispiel mag eine Handtasche einen angemessenen Preis haben und auch viele gute Funktionen. Aber unbewusst wird sich dein Verstand vorstellen, wie du die Tasche trägst, und was die Anderen dazu sagen werden, wenn sie dich damit sehen. Dann entscheidest du, dass sie nicht gut genug für die Anderen ist, wenn sie dich damit sehen. Und so wirst du weitersuchen! Aber du wirst nicht erkennen, dass du dabei nach Bestätigung suchst, weil dies ein unbewusster Prozess in dir ist!

Ihr werdet fast wie Tausendfüßler. Ein Tausendfüßler braucht 1000 Füße, um laufen zu können. Entsprechend benötigen wir gleichzeitig Bestätigung von 1000 Menschen, damit wir im Leben laufen können. Was geschieht, wenn selbst ein einziges Bein eines Tausendfüßlers nicht in Ordnung ist? Er wird stolpern und dort hängen bleiben, wo er gerade ist. Was geschieht mit uns, wenn uns selbst eine einzige Bestätigung nicht erteilt wird? Wir geraten in Depression.

Wenn wir derart abhängig von Anderen sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass wir in Depression fallen werden. Menschen, die unter Depressionen leiden, leiden tatsächlich unter einem Aufmerksamkeits-Bedürfnis. Dabei gibt es eine Entwicklung. Sie bekommen nicht genügend Aufmerksamkeit und sind nicht fähig damit umzugehen. Schon ein Wort genügt, um uns in Depression zu versetzen. Aber wir erkennen nicht den wahren Grund unserer Depression. Was werden wir also tun? Wir werden Medikamente nehmen, um die Depressionen zu bekämpfen.

Wie können wir sie aber heilen? Die Ursache für die Depression liegt im Innern und ihr sucht im Außen nach helfenden Medikamenten. Wenn Menschen mit Depression zu mir kommen, dann rate ich ihnen, mit der einfachen *Mahamantra*-Meditation zu beginnen, und ich sage ihnen, dass wir langsam mit der Einnahme von Medikamenten aufhören wollen.

Ihr seht, dass diesen Menschen aufgezeigt werden muss, dass ihre Energiequelle in ihnen liegt und dass Meditation es ihnen aufzeigen kann.

Abhängig von der Ernsthaftigkeit mit der die Leute meditieren, können sie leicht die Energie in sich stabilisieren, und wieder aus der Depression herauskommen. Medikamente werden sie dagegen nur noch mehr betäuben. Das musst du gut verstehen.

Ich sage euch: wenn ihr eure Energie von außerhalb bezieht, dann kann euch das leicht in ein Chaos stürzen. Dann werdet ihr geradewegs zu einer Puppe werden.

Lasst mich euch eine Geschichte erzählen. Es handelt sich um ein Experiment, das an der Chicago-Universität durchgeführt wurde:

Ein junger, gesunder und intelligenter Mann wachte eines Morgens auf und machte sich bereit, um zur Arbeit zu gehen. Seine Frau sah ihn an und sagte ihm: „Du siehst müde aus; geht es dir gut?“ Er fühlte sich durch ihren Kommentar irritiert und bat sie darum, damit aufzuhören sich Dinge einzubilden und verließ das Haus.

Als er mit seinem Auto aus der Garage fuhr, erblickte ihn der Nachbar und rief ihm zu: „Geht es dir gut? Du siehst aus, als wenn du nicht ganz auf der Höhe bist!“ Der Mann war überrascht, sagte sich aber, dass schon alles in Ordnung sei und fuhr weg. Als er im Büro ankam, sah ihn der Mann am Empfang mit besorgtem Blick an und sagte: „Mein Herr, Sie sehen krank aus! Warum kommen Sie heute zur Arbeit?“

Der Mann antwortete: „Nun, ich denke, mir geht es gut. Wir werden sehen...“ und er ging in sein Büro.

Er begann mit der Arbeit. Ein Kollege kam herein und rief: „Hey! Du siehst schrecklich aus. Was ist los? Hast du Fieber oder was?“

Das war zu viel für den Mann. Er begann sich schlecht und unwohl zu fühlen. In diesem Moment rief ihn der Chef zu sich hinein. Der Chef warf einen Blick auf ihn und sagte: „Sie sehen wirklich schlecht aus. Sind Sie sicher, dass sie heute weitermachen können? Warum gehen Sie nicht zum Arzt?“

Da hatte der junge Mann genug. Er fühlte sich jetzt wirklich schlecht; er sagte, dass er nach Hause gehen wolle und verließ das Büro. Als er im Auto nach Hause fuhr spürte er, wie seine Temperatur anstieg. Als er zu Hause ankam, war seine Frau erstaunt ihn wieder zu sehen. Sie fühlte an seiner Stirn und merkte, dass er Fieber hatte!

Der Mann, der morgens gesund und fröhlich war, wurde bis zum Nachmittag krank! Und wie wurde er krank? Nur dadurch, dass die Leute ihm sagten, dass er krank sei! Die Leute waren angewiesen worden, ihm dasselbe immer wieder zu sagen. Und was geschah? Er wurde tatsächlich krank. Dieses Experiment wurde bei elf Menschen durchgeführt, und alle elf Menschen wurden am Ende krank.

Das geschieht, wenn du nicht in deiner eigenen Energie zentriert bist. Du bewegst dich von Hoch bis Tief nur aufgrund äußerer Einflüsse. Wenn wir in uns selbst zentriert sind, dann kann uns nichts Äußerliches erschüttern.

Wir alle tun andauernd Dinge, um Lob und Bestätigungen zu erhalten, aber wir tun dies im Namen der Liebe und der Pflicht. Menschen sagen mir: „Swamiji, wir tun nichts um des Lobes oder der Bestätigung willen; wir tun es nur deswegen, weil es unsere Pflicht ist.“

Sei dir ganz klar: in dem Moment wo du etwas aus Pflicht tust, ist das tatsächliche Motiv für deine Handlungen, Bestätigung zu erlangen, weil, wenn du es nicht tust, werden die Menschen aufhören dich zu bestätigen. Deine Leute werden dich nur solange bestätigen, wie du jedes kleine Detail erfüllst, das sie von dir erwarten. Nur ein kleiner Ausrutscher bei dem, was du tust, und schon sind sie dazu fähig, die Beziehung zu dir zu verändern. Und weil dir das klar ist, tust du getreu deine Pflicht.

Du wirst sagen: „Swamiji, ich bin ihr Vater. Wenn ich nicht für sie Sorge, wer dann?“ Versuche zu verstehen: ich sage nicht, dass ihr nicht für eure Kinder sorgen sollt. Ihr habt sie geboren; ihr müsst für sie sorgen bis sie unabhängig geworden sind und sie die Dinge selber erledigen können. Aber was auch immer du tust, tue es ohne jegliche Erwartungen. Lass es Ausdruck deiner inneren, liebenden Energie sein.

Jetzt wirst du gleich behaupten, dass du alles ohne jedwede Erwartungen tust, aber wenn das Gegengeschäft von der anderen Seite etwas nachlässt, dann wirst du schon sehen; dann wirst du die Spannung in dir beobachten können, die Unruhe in dir, die Enttäuschung in dir. Diese Unruhe, Spannung und Enttäuschung sind das Ergebnis von Erwartungen die du hattest, während du deine Pflicht erfülltest. Die Intensität mag von Person zu Person variieren, aber wir werden sie überall zu einem gewissen Grad finden.

Wenn du nicht frei davon bist, dann wirst du nicht aus einem Ausdruck liebender Energie heraus handeln, sondern du wirst aus einer niedrigeren, begrenzten Qualität heraus handeln, die dann als Pflicht oder sogenannte Liebe deklariert wird. Diese ist kein Ausdruck der existenziellen Energie in dir, sie ist ein rein äußerliches Geschäft, das ist alles.

Die *Bhagavad Gita* sagt sehr schön:

Karmanyevaadhikaarasye maa phaleshu kadaachanah

Das bedeutet: Deine Aufgabe ist es, einfach die Arbeit zu tun, dich aber nicht um das Ergebnis zu sorgen.

Du musst weiterhin die Dinge tun, weil du sehr viel liebende Energie in dir hast. Du strahlst einfach Energie aus, ohne jeglichen Grund und ohne Erwartung. Wenn du so bist, dann bist du einfach nicht um das Ergebnis besorgt.

Wenn ich sage, dass du nicht um das Ergebnis besorgt bist, dann meine ich nicht damit, dass du aus einer frustrierten oder zynischen Haltung heraus unbekümmert um das Ergebnis bist.

Was ich meine ist, dass du nicht einmal daran denkst, Ergebnisse zu erwarten, da du dich fortwährend bewegst und deine innere, glückselige Energie zum Ausdruck bringst. So können wir nicht einmal sagen, dass du keine Ergebnisse erwartest. Du fließt einfach freudig, das ist alles. Diese fließende Energie ist wahre Liebe.

Wenn du damit beginnst, Dinge von anderen zu erwarten, dann wird dies kein Ende nehmen. Und lasst mich euch sagen: das Schwierigste ist, all die Menschen um dich herum zufrieden zu stellen. Denkst du, dass du alle Leute in jedem Moment zufrieden stellen kannst? Niemals. Es ist das Unmöglichste auf dem Planeten Erde.

Eine kleine Geschichte:

Ein Ehemann und seine Frau feierten ihren 50. Hochzeitstag.

Die Frau schenkte ihrem Mann zu dieser Gelegenheit zwei Hemden.

Er war sehr berührt und schlug vor, außer Haus essen zu gehen, anstatt zu kochen.

Dies war ein sehr zärtlicher Moment für beide. Er machte sich frisch und um seine Frau glücklich zu machen, zog eines der geschenkten Hemden an und kam so aus seinem Raum. Als er herunterkam, sah sie lächelnd zu ihm auf, doch bald änderte sich ihr Ausdruck und sie sagte: „Das andere Hemd ist also nicht gut?“

Es ist nicht möglich, den Anderen vollkommen glücklich zu machen.

Zuerst einmal sollst du dich selber zufrieden stellen; finde Erfüllung in dir selbst. Das ist genug. Und bewahre diese Erfüllung unabhängig von anderen Menschen deiner Umgebung. Lass sie einfach nur eine sprudelnde Energie in dir sein, unabhängig von den Bedingungen und Menschen außerhalb. Das ist genug.

Es ist gut, etwas für Andere zu tun; es ist gut, Aufmerksamkeit und Respekt zu geben – jedoch aus einer tiefen, energetisierenden Liebe heraus und nicht aus Angst, dass uns die Zertifikate wieder weggenommen werden. Lege niemals so sehr Wert auf die Meinung der Anderen, dass sie zum Zentrum deines Lebens werden. Mache Andere nicht zur der Quelle deiner Energie. Sei nicht abhängig von Anderen, allein schon deines psychologischen Überlebens wegen.

Wenn du für dein Glück von Anderen abhängig bist, gibst du ihnen Kontrolle über dein Leben. Sei deine eigene Quelle von Energie und Inspiration! Komme zu einem klaren Verständnis, dass wahre Freude nicht möglich ist, wenn du dein Zentrum auf Andere verlagerst. Wenn du dies klar verstehst, ist die Hälfte deiner Probleme gelöst.

Wie ich vorher sagte: weil du nichts über dich weißt, wendest du dich an die Gesellschaft um Antworten zu erhalten. Die Gesellschaft verpasst dir dann fröhlich ihre Etiketten: Du bist ein guter Vater. Du bist gut aussehend. Du bist ein Versager und was nicht noch alles.

Auf gleiche Weise, wie ein Paket ohne korrekte Adresse hin und her geschoben wird, so bewegen wir uns ohne Ankerpunkt in der Gesellschaft, ständig all die Stempel sammelnd.

Wir sind innerlich nicht verankert; wir wissen nicht, dass wir der Inhalt des Pakets sind und nicht das Etikett. Daher sind wir von den Stempeln der Gesellschaft abhängig, um uns den Weg zu weisen. Bald vergessen wir völlig, dass wir der Inhalt sind und nicht das Etikett, und so werden wir von der existenziellen Energie in uns getrennt.

Das *Anahata Chakra* kann, wenn es geöffnet ist, die existenzielle Energie, die Quelle unendlicher Energie in dir entfachen und ausstrahlen und kann dich durch selbstlose Liebe in Fluss bringen, ohne jegliche Erwartungen, nur als Freude, gegenüber allen und allem, gegenüber der Existenz als Ganzem.

Eine kleine Geschichte:

Das Brahma Sutra ist ein Buch – das größte der Menschheit zur Verfügung stehende Buch.

Es ist die ungekürzte Fassung der Weltphilosophie, aus der alle anderen Philosophien hervorgegangen sind;

es ist das Buch der Bücher. Es wurde von Veda Vyasa geschrieben, dem größten indischen Gelehrten.

Ein erleuchteter Meister gab dieses Buch einem seiner Schüler, Vachaspati Mishra und bat ihn, einen Kommentar zu diesem Buch zu verfassen.

Der Meister gab auch seine Tochter, Bamati, ihm zur Heirat und verstarb kurz danach.

Vachaspati Mishra begann seine Aufgabe ernsthaft.

Er war andauernd mit dem Schreiben beschäftigt. Es wurde eine intensive und transformierende Meditation für ihn. Er schrieb monatelang; bald wurden aus Monaten Jahre und aus Jahren Dekaden. Er sah nichts anderes, dachte über nichts anderes nach und hörte nichts anderes während dieser Zeit. Schließlich vollendete er das große Werk. Nur der Titel des Buches musste noch gefunden werden.

Er hob den Blick von seiner Arbeit. Da sah er eine alte Dame, die eine Lampe in seiner der Nähe entzündete.

Vachaspati Mishra war überrascht. Er fragte sie: „Wer bist du?“

Die alte Dame antwortete: „Kümmere dich nicht um mich. Arbeite nur weiter an deinem Werk.“

Er sagte: „Das Buch ist vollendet. Sag mir, wer du bist.“

Die alte Dame sagte: „Ich bin deine Frau.“

Vachaspati Mishra war schockiert.

Er war einfach schockiert von dem, was geschehen war. Über 30 Jahre lang hatte er das Buch geschrieben, ohne auch nur einen einzigen Gedanken an seine Frau! Er konnte seinen Augen nicht trauen.

„Warum hast du mich all die Jahre nicht erinnert!“ weinte er.

„Wozu? Du warst so versunken in dem Buch. Ich hatte kein Bedürfnis dich zu unterbrechen.“ antwortete sie ruhig.

Vachaspati Mishra fuhr fort: „Du hast dein ganzes Leben geopfert zum Wohle der Menschheit! Was kann ich tun, um dich zu entschädigen?“

Bamati antwortete: „Es war eine Freude, dir zu dienen. Ich fühle mich geehrt, dass es mir möglich war, dir zu dienen, während du dieses große Buch geschrieben hast. Nichts weiter ist erforderlich.“

Vachaspati Mishra vergoss Tränen der Freude. Er zollte seiner Frau das größte Tribut. Er nannte sein Lebenswerk nach ihr: Bamati.

Noch heute trägt dieser herausragende Kommentar, dieses für die Menschheit so wertvolle Buch, ihren Namen: Bamati.

Bamati wurde unsterblich, wegen ihrer selbstlosen Hingabe und Liebe. Sie war sich selbst genug. Es ist nicht so, dass sie ihren Mann nicht stören wollte, sie hatte kein Bedürfnis dazu! Da liegt ein großer Unterschied zwischen beidem. Meistens möchten wir Aufmerksamkeit haben, bleiben aber still, da wir denken, dass wir den Anderen nicht stören sollten, dem Anderen nicht lästig werden sollten.

Aber hier sprechen wir von einem Menschen, der keine Aufmerksamkeit *benötigt* hat, das ist der Unterschied. Sie hatte nicht das Gefühl ihre Jugend zu verschwenden; sie stellte keine Vergleiche an. Sie war ganz natürlich sie selbst, das ist alles. Und das war ihr genug. Sie musste keine schwierige Wahl treffen, ob sie ihren Mann stören sollte oder nicht. Sie war so zentriert in ihrer inneren Energie, dass ihr all das nichts ausmachte.

Bamati lebt, nachdem sie gestorben ist. Wir sterben jeden Moment, wenn wir leben. Das ist der große Unterschied.

Heutzutage zu Hause: können wir da die Zeitung für eine halbe Stunde ungestört lesen? Kann deine Frau ihre TV-Serie für eine halbe Stunde ungestört sehen? Gerade wenn du die Zeitung liest, möchte deine Frau dir von all den wichtigen Dingen berichten, die den vorherigen Tag zu Hause vorgefallen sind. Und sie wird sich darüber beschweren, dass du

ihr nicht genügend Aufmerksamkeit zukommen lässt. Sie wird dir sagen, dass du ständig Zeitung liest.

Und genau dann, wenn deine Frau ihre Lieblings-TV-Serie anschaut, fühlst du dich hungrig und möchtest, dass sie dir Essen bringt. Du wirst über den Fernseher schimpfen, dass sie die Serien immer genau zur falschen Zeit ausstrahlen! Wieder einmal ereignen sich die wohlbekanntesten Diskussionen in unserem Zuhause.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann saß mit seiner Frau in einem Restaurant.

Sie bestellten die Gerichte und warteten darauf, dass sie gebracht werden.

Die Frau beschwerte sich: „Mein Lieber, seitdem wir in diesem Restaurant sind, liest du diese Zeitung.“

Der Ehemann entschuldigt sich: „Tut mir leid, meine Liebe“ und signalisiert dem Ober. „Können wir eine andere Zeitung bekommen, bitte?“

Ihr seht, wir alle suchen andauernd nach Aufmerksamkeit. Und wenn wir sie nicht bekommen, dann sind wir bestürzt. Dies ist die Wurzel allen Ärgers, aller Enttäuschung und Frustration in unserem Leben.

Wir müssen aufhören zu verlangen und anfangen zu geben. Wir müssen Energie ausstrahlen, anstatt nach Energie zu verlangen. Aber wir wissen nicht einmal, wie wir den Fokus von uns auf die Anderen verschieben können. Wir sind so sehr daran gewöhnt, uns selbst als das Zentrum der Aufmerksamkeit zu betrachten. Wir müssen damit beginnen, die Welt außerhalb als das Zentrum unserer Aufmerksamkeit zu sehen. Wie können wir das bewerkstelligen?

Verschiebt das Zentrum der Aufmerksamkeit

Für die nächsten paar Tage möchte ich, dass ihr die folgende kleine Übung macht: sucht euch einen Partner des gleichen Geschlechts. Kümmert euch vollständig um diesen Partner. Euer erstes Anliegen sollte sich immer um das Wohlbefinden des Anderen drehen. Ihr solltet immer danach sehen, ob sie oder er glücklich ist und es behaglich haben. Findet heraus, ob sie etwas brauchen. Anstatt euch selbst zuerst einen Teller zu schnappen, gebt ihr einen eurem Partner zuerst und nehmt euch dann. Wenn kein warmes Wasser in euren Raum kommt, findet heraus, ob bei den Partnern warmes Wasser in deren Raum vorhanden ist.

Und ich möchte nicht, dass ihr euch mit euren Freunden oder Verwandten zusammenschließt. Wir kümmern uns höchstens um unsere Familie, weil wir das Gefühl haben, dass es unsere Pflicht ist und dabei denken wir, dass wir es aus Liebe tun; ich möchte nicht, dass ihr Leute auswählt, mit denen ihr später Adressen austauschen könnt, mit denen ihr später befreundet sein könnt! Wählt einfach jemand Fremden – z.B. die Person, die nahe bei euch steht. Wählt einfach zufällig.

Fast das ganze Leben lang kümmern wir uns nur um uns selbst. Wir kümmern uns höchstens um unsere nahe Familie und das auch nur, weil wir meinen, dass es unsere Pflicht ist und wir denken dann, dass wir aus Liebe handeln. Wenn du mit dieser Übung beginnst, dann bekommst du die Möglichkeit zu erfahren, wie selbstlose Liebe ist! Sie ist deswegen selbstlos, weil du im Gegenzug nichts von der anderen Person erwartest.

(Die Teilnehmer suchen sich Partner und setzen sich dann.)

Wahre Liebe

Wahre Liebe ist etwas so tiefes, so energetisierendes, dass du sie nicht kennst, bevor du sie nicht erfahren hast. Liebe ist ein Ausdruck von Energie und nicht von etwas, was ausgetauscht wird. Sagt mir eines – könnt ihr Menschen lieben, wenn ihr sie das erste Mal trifft?

Nein Swamiji! Wir kennen sie ja nicht einmal, Swamiji, wie können wir sie dann lieben?

Genau! So denkt ihr. Lasst mich euch sagen, dass ihr mit etwas intellektuellem Verständnis und Meditation erkennen werdet, dass ihr einfach lieben könnt, ohne Grund! Ihr könnt die Bäume an der Straße lieben, ihr könnt sie streicheln und den Energiefluss von euch spüren. Ihr könnt Menschen lieben, denen ihr auf der Straße begegnet, ohne sie überhaupt zu kennen. Liebe ist euer Wesen und keine besondere Qualität, die ihr besitzt.

Nichts wird heutzutage so missverstanden, wie die Liebe. Heute ist Liebe mehr ein Geschäft. Wenn jemand dir etwas Schönes sagt, dann liebst du ihn. Wenn morgen die gleiche Person dies versäumt, dann liebst du sie nicht mehr so sehr, oder vielleicht hasst du sie sogar.

Selbst dein lebenslanger Freund, mit dem du täglich am Computer chattest, in welchem Teil der Erde du auch immer gerade bist, wird dir plötzlich nicht mehr so nahe stehen, wenn er etwas sagt, was entgegen deiner Zustimmung ist. Es wird eine Zeit brauchen, bis du ihm wieder mit der gleichen Intensität begegnen kannst, wie zuvor. Wo ist deine Liebe in diesem Moment geblieben? Sie hat zwischendurch gelitten.

Dies sind nur Spiele, die du spielst. Ein Spiel, in dem Liebe und Hass abwechselnd und synonym auftauchen. Und diese Liebe-Hass Beziehung ist letztlich keine Liebe. Sei dir ganz

klar. Es ist einfach deine Reaktion auf eine Person oder eine Situation, das ist alles. Das nennen wir dann Liebe. Dies ist jedoch keine wahre Liebe. Es ist eine rein subjektive Liebe, das ist alles.

Wahre Liebe kennt kein Objekt. Sie ist einfach da, unabhängig ob es ein Objekt gibt oder nicht. Wahre Liebe ist das Subjekt selber. Sie kennt kein Objekt. Du bist das Subjekt und du bist Liebe geworden, das ist alles. Jedes Objekt, das damit in Berührung kommt, fühlt es. So wie ein Fluss natürlich fließt und Menschen sich an ihm an verschiedenen Orten erfreuen, wo sie ihm auch begegnen, so strahlt wahre Liebe aus einem Menschen, und in der Nähe dieses Menschen werden die Leute diese Liebe spüren.

In wahrer Liebe gibt es absolut keinen Raum für Konditionierung. Die Energie in dir sollte überfließen und sich selber als Liebe ausdrücken. Gerade dann kannst du durch die stark verknoteten Begrenzungen von Beziehungen brechen, und dich selber wunderschön zum Ausdruck zu bringen als ein liebendes Wesen! Verstehst du das?

Um die Qualität deines Wesens bzw. der Liebe zu entdecken, können zwei Dinge unternommen werden. Erstens wiederholt auf derartige Worte zu hören, sodass du selber zur Überzeugung von dem gelangen kannst, was hier vorgetragen wurde, und damit die Worte einen Raum in dir erzeugen können, in dem du den Prozess der Transformation beginnen kannst. Zweitens zu meditieren, sodass die Transformation unmittelbar geschehen kann.

Im praktischen Leben, wenn du in Beziehungen immer tiefer gehst, wirst du verstehen, dass alles, was du fühlst, keine wahre Liebe ist, sondern eine Form von Geben und Nehmen. Es ist alles Anpassung, eine Art Kompromiss, ein paar pflichtbezogene Gefühle, ein paar Ängste, ein paar Schuldgefühle, alles Mögliche, nur keine wahre Liebe. Aber es geschieht alles im Namen der Liebe.

Meditation wird dich in die Tiefen deines Selbst bringen, was dir dazu verhelfen wird, über all die Missverständnisse von Liebe hinauszuwachsen. Meditation arbeitet auf der Seins-Ebene. Deswegen ist sie eine Abkürzung! Wenn du durch das Leben alles erfahren willst, dann benötigst du eine ganze Lebensspanne. Aber durch Meditation eröffnet sich ein innerer Raum in dir, und du erfährst alle Dinge klar für dich selbst, wie alt du auch immer sein magst.

Verstehe nur eines: wenn du fähig bist, ohne einen Anlass zu lieben, dann wirst du unvergleichlich wachsen. Deine Welt wird plötzlich größer als dieses Leben erscheinen und wird so ekstatisch sein. Du wirst die Quelle deiner Energie *in* dir spüren und nicht außerhalb. Du wirst zuerst für dich zu einer Energiequelle werden und dann auch für andere. Die Energie, die in dir ist, muss andere berühren. Es gibt keine andere Möglichkeit, wenn du vor

lauter Energie überfließt. Andere fühlen sich dann ganz natürlich zu dir hingezogen. Du wirst ganzheitlich und liebend werden.

Frage: Swamiji, was ist mit der Liebe zwischen Mutter und Kind? Ist diese keine selbstlose Liebe?

Selbst mütterliche Liebe geht mit Erwartungen einher. Mehrfach haben mich Leute mit Argumenten überhäuft, wenn ich dies sage. Lasst uns z.B. annehmen, dass eine Mutter ihr Kind liebt, in Ordnung. Aber schlussendlich, gibt es da eine nicht wahrnehmbare, unausgesprochene Erwartung in dieser Liebe. Wenn das Kind die Mutter nur einmal falsch behandelt, dann kommt sogleich die Rede davon, was die Mutter nicht alles für ihr Kind von Geburt an getan hat. Eine kleine Delle in der Beziehung ist genug, um die ganze Geschichte hervorzubringen.

Wahre Liebe ist der Ausdruck von existenzieller Energie in dir, und diese Liebe kann sich niemals solche Argumente ausdenken. Sie fließt einfach nur um des Fließens Willen, ohne Grund. Sie weiß nicht, wie eine Erfahrungsgeschichte aussieht. Sie weiß nicht, wie man Schritt hält und sich mit dem Vergangenen verbindet und damit argumentiert. Sie fließt, weil sie überläuft, das ist alles! Sie fragt niemals, weil sie nicht fragen kann!

Von dem Moment an, wo du vergangene Ereignisse zitierst, bedeutet das, dass es in deiner Liebe immer versteckte Erwartungen gab, und wenn dem so ist, dann ist es niemals wahre Liebe gewesen. Versteht das.

Gleichermaßen von Seiten des Kindes her gesehen. Das Kind liebt die Mutter und erwartet, dass sie nach ihm sieht, erwartet, dass sie um 5:00 Uhr früh aufsteht, um sein Frühstück zu bereiten, erwartet, dass sie sich um seine Kleider kümmert, ohne einen Tag auszulassen. Es verehrt seine Mutter, weil es die Fürsorge und den Luxus mag.

Eine kleine Geschichte:

Ein Junge lernte Bruchrechnen in der Schule.

Eines Tages fragte ihn die Lehrerin: „Nehmen wir einen Kuchen und teilen ihn in fünf Portionen und geben jedem Familienmitglied eine, wie viel würdest du bekommen?“

Der Junge antwortete: „2/5 Stücke, Frau Lehrerin.“

Die Lehrerin fragte: „Wie? Hast du deine Buchrechnung nicht richtig gelernt?“

Der Junge antwortete: „Frau Lehrerin, meine Mutter wird mir ihr Stück abgeben, wenn ich es mag.“

Seht ihr, Mütter wollen sich für ihre Kinder opfern, nun gut, aber die Einstellung mit der sie sich opfern ist das, worüber wir hier sprechen. Sie sollten es einfach aus einem inneren

Überfließen tun, nicht aus versteckten Erwartungen. Die Ereignisse werden dann nicht eingespeichert, wenn sie aus Überfließen geschehen. Und selbst wenn sie eingespeichert werden, werden sie dann nicht mit Rache hervortreten, wenn Dinge etwas schief laufen. Nur wenn sie aus pflichtbewusster Liebe gehandelt haben, werden sie die Vorfälle einspeichern und auch wieder erinnern.

Gewöhnliche Liebe gedeiht immer auf Erwartungen. Niemand kann dies verleugnen, obwohl es jeder vehement versucht. Die Erwartungen sind so gut in die Liebe verwoben, dass es schwer ist, diese wahrzunehmen, und es ist daher schwer daran zu glauben, wenn davon gesprochen wird.

Tatsächlich, solange die Dinge glatt laufen, ist es schwer zu glauben. Aber wir hören von so vielen Fällen, wo Söhne und Töchter wegen banaler Gründe von ihren Familien abgeschrieben werden! Einfach, weil sie außerhalb der Gemeinde geheiratet haben, oder einfach, weil es eine Fehde in der Familie gab. Wohin verschwindet dann plötzlich all die Liebe?

Bis zu solchen Vorfällen wurden die Söhne und Töchter von ihren Familien sehr geliebt. Diese sogenannte Liebe hatte zuoberst regiert. Was passierte dann plötzlich? Warum verschwand sie plötzlich? Wie konnte sie so plötzlich verschwinden, wenn sie echte Liebe war? Dies ist nicht die Reaktion, die echte Liebe hervorbringt. Wahre Liebe kann sich niemals in etwas anderem verheddern, da sie nicht aufzuhalten ist! Sie ist nicht gebunden durch irgendeinen Ursache-Wirkung-Zyklus.

Selbst bei subtilen Familienangelegenheiten wirst du, wenn du tief bewusst bist, verstehen, wie gebunden deine Liebe ist. Versuche nur einige wenige Dinge in deinem Leben zu verändern und beobachte, wie deine eigene Familie darauf reagiert.

Siehe deine Kinder, solange du für sie im Namen der Liebe sorgst, erfreuen sie sich daran, in deiner Großzügigkeit zu leben, im Namen der Liebe. Solange ihr euch nicht in falscher Weise miteinander reibt, ist alles in Ordnung. Wenn nur einer von euch auf unerwartete Weise reagiert, dann ändert sich die Stimmung der Liebe, der ganze Geschmack ändert sich. Es bedarf weder viel Zeit noch Mühe, damit der Geschmack sich ändert, da es kein natürlicher Geschmack ist; es ist ein künstlicher Geschmack mit künstlichen Farbstoffen!

Liebe, die ständig in Gefahr ist, ist keine wahre Liebe. Sie ist nur arrangierte Liebe. Und alles Arrangierte kann nicht ganzheitlich sein. Und wenn etwas nicht ganzheitlich ist, dann ist es immer in Gefahr. Liebe muss ein Fest sein, keine Pflicht.

Respekt ist keine Liebe

Noch eine Sache: wir alle verwechseln Liebe mit Respekt. Wenn du total liebst, dann wirkt nichts respektlos, was du tust. Wenn du Respekt genau betrachtest, dann erkennst du, dass, wenn gewisse Menschen gewisse Dinge tun, diese absolut normal erscheinen, während die gleiche Handlung, von einer anderen Person ausgeführt, respektlos erscheint. Maßgebend ist die Energie des Menschen, der die Handlung durchführt, die sie respektvoll oder respektlos erscheinen lässt.

Wenn die von dir ausgehende Energie total ist, dann kannst du alles bewältigen. Wenn du dir nicht sicher bist, dann wirst du dich in Respekt-Problemen verfangen. Ich fordere dich nicht auf, respektlos zu sein. Ich sage nur, dass, wenn dein Wesen mit der Liebe in Resonanz steht, deine Körpersprache dergestalt sein wird, sodass deine Handlungen niemals respektlos erscheinen.

Wenn du aber vom Respekt vereinnahmt bist anstatt von der Liebe, dann verfehlst du die ganze Sache. Dann wirst du, anstatt zu lieben, anfangen vorzutäuschen, und wenn du vortäuschst, dann bist du nicht ganzheitlich.

Wenn du im Respekt zentriert bist, dann wirst du vortäuschen, weil Respekt gesellschaftsorientiert ist und sich somit in seinen Definitionen ändert. Aber wenn du in Liebe zentriert bist, dann ist Respekt einfach ein erfreuliches Nebenprodukt. Zentriert euch also in der Liebe, und der Respekt wird automatisch folgen.

Bedenkt, dass Respekt tot ist. Liebe ist lebendig. Respekt erzeugt einen Abstand; Liebe kennt keinen Abstand.

Menschen sind dazu erzogen worden, ehrfürchtig und respektvoll vor Gott zu sein. Ihnen wurde nie gelehrt Gott zu lieben. Ihnen wird nicht erlaubt, die Statuen im Tempel zu berühren. Es wird erwartet, dass sie Abstand halten und sich mit Ehrfurcht verneigen. Sie sind erzogen worden, sich vor Gott zu hüten. Versteht, dass Kinder zuerst lernen sollten Gott zu lieben.

Wenn du Gott nicht umarmen kannst, dann bleibt nichts weiter übrig zum Umarmen, da Gott alles ist! Wenn du deinem Kind lehrst, dass es Gott nicht umarmen darf, dann bringst du deinem Kind eigentlich bei, dass Gott von allem verschieden ist. Indem du Gott auf ein Podest stellst, koppelst du dich dadurch von der gesamten Existenz ab. Dann liegst du so falsch, wie es falscher nicht sein könnte!

Nutze nur ein wenig soziale Intelligenz und spiele, wenn erforderlich, das Spiel des Respekts auf eine intelligente Weise, das ist alles. Wohlgemerkt, diese Art von Respekt geht einher mit tiefer Bewusstheit und Intelligenz. Aber es wird dich nicht von deinem Zentrum ablenken.

Es wird dich nicht dazu veranlassen, weniger liebend zu sein. Es wird lediglich ein Akt der Intelligenz sein, das ist alles.

Eine kleine Geschichte:

Eine Mutter ging mit ihrem Kind auf eine Festveranstaltung.

Irgendwie verlor sie den Kontakt mit ihrem Kind, und sie wurden in der Menge getrennt.

Die Mutter geriet in Panik und begann überall nach dem Kind zu suchen.

Plötzlich hörte sie hinter sich eine Stimme: „Maria! Maria!“ Sie drehte sich um und sah ihre Tochter.

Sie rannte zu ihr, umarmte sie und fragte: „Aber warum hast du mich Maria gerufen und nicht Mutter?“

Das Kind antwortete: „Das hätte keinen Zweck gehabt. Hier gibt es so viele Mütter ringsherum!“

Kinder sind noch so in sich zentriert, und sie sind lebendiger und wacher als wir. Ihre Unschuld, ihre Liebe, ihre Körpersprache spricht für sie, nicht ihre Worte. Deswegen, was auch immer sie sagen oder tun, erscheint nicht respektlos, und deswegen kommen sie immer so gut davon! Wenn dann später der Verstand in die sozialen Konditionierungen gerät, verschwindet diese Unschuld. Dann müssen wir alles durch Worte und Behauptungen darstellen, weil wir vergessen haben, wie wir unschuldig und ganzheitlich sein können.

Wenn Liebe zur Pflicht wird, dann wird das Leben zur Last. Wenn es zu einer Last wird, dann feierst du nicht mehr, dann wirst du unter Druck stehen. Eltern bringen ihren Kindern Gründe für die Liebe bei. Von frühem Alter an wird Liebe in Verbindung mit Anlässen gelehrt.

Bringen wir unseren Kindern jemals bei die Erde zu lieben? Lehren wir sie die Natur zu lieben? Nein, aber wir lehren sie, unsere Verwandten zu lieben. Wir lehren sie uns zu lieben. Wir lehren sie, all diejenigen zu lieben, die auf irgendeine Art und Weise von Nutzen für sie sind.

Wenn du ihnen beibringst, die Natur zu umarmen, dann säst du in ihnen den Samen für wahre Liebe. Ich habe viele Eltern gesehen, die ihren Kindern beibringen, Müll auf öffentlichen Plätzen wegzuworfen und so die Schönheit der Natur zu zerstören. Die gleichen Eltern, die ihren Kindern beibringen, die Familie zu lieben, lehren sie die Natur zu missbrauchen. Wenn du wahre Liebe in dir hast, dann wirst du die Natur nicht

missbrauchen. Wenn du wahre Liebe in dir hast, dann wirst du Natur und Menschen gleichermaßen umarmen.

Siehst du, du musst die richtigen Samen säen. Nur dann werden die gewünschten Pflanzen wachsen. Du solltest die richtigen Samen säen und die richtigen Bedingungen schaffen, damit die Liebe in den Kindern erblühen kann. Dabei hilft Meditation. Meditation hilft beim Samen säen, beim Schaffen eines inneren Raumes, in dem dieses Wachstum geschehen kann. Nichts kann von außen auferlegt werden. Von dem Moment an, wo uns etwas auferlegt wird, wird es entweder auf Widerstand stoßen, oder es wird als eine Pflicht angesehen werden, als eine Belastung.

Die Liebe, über die wir normalerweise sprechen, ist nichts anderes, als eine psychologische Sklaverei. Du versklavst eine Person im Namen der Liebe und sie fühlt sich gezwungen, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu benehmen. Bei körperlicher Sklaverei weißt du wenigstens, dass du versklavt bist. Aber bei psychologischer Sklaverei, die so durchtrieben ist, weißt du nicht einmal, dass du versklavt bist, bis du in eine Situation gerätst, in der du reif genug bist dies zu erkennen.

Was denkst du, warum es so viele Schuldgefühle in uns gibt? Das ist deswegen so, weil die Liebe, wie wir sie kennen, immer mit Schuld einhergeht. Wenn Liebe total wäre, wenn Liebe reine Energie deines Seins wäre, dann könnte sie niemals Schuld erzeugen. Du fühlst Schuld nur deswegen, weil du immer meinst, dass du nicht genug geliebt hast, dass du irgendwo in der Liebe versagt hast. Und warum hast du nicht genug geliebt? Weil dir nur gewöhnliche Liebe gelehrt wurde, niemals totale Liebe.

Ich sage dir: wenn du je total geliebt hast, dann wirst du dich niemals schuldig oder traurig fühlen, wenn jemand stirbt. Du magst dich zwar wegen der körperlichen Trennung traurig fühlen, aber du wirst niemals das Gefühl haben, dass du etwas versäumt hast während diejenigen lebten. Wenn ich totale Liebe sage, dann meine ich nicht, dass du alle Erwartungen und Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit der Anderen erfüllen solltest. Ich meine vielmehr, dass du gut in dir zentriert sein solltest und diese gewisse Art von energetisierender Liebe ihnen gegenüber ausstrahlen solltest und sie als Teil der Existenz anerkennen und respektieren solltest.

Wenn du so gewesen wärest, hättest du sie auf eine freudige Art erlebt, und du würdest keine Schuld empfinden, wenn sie hinwegscheiden. Die Familie flößt dir immer Schuld ein, damit sie die Kontrolle über dich bewahren kann. Schuld ist nichts weiter als ein Überbleibsel vieler Arten von Emotionen, weil du die Emotionen in ihrer Gesamtheit nie richtig erforscht hast. Gestatte dem Schuldgefühl niemals von dir Besitz zu ergreifen.

Ich sage nicht, dass du tun und lassen sollst, was dir gefällt, ohne dich dabei schuldig zu fühlen. Verstehe: du musst ganzheitlich leben, aus deinem Zentrum heraus, mit tiefer Bewusstheit und tiefem Verständnis, sodass einfach kein Platz für Schuld mehr sein wird.

Wahre Liebe gibt immer, ohne sich zu kümmern, und sie kennt auch kein Bitten. Sie kennt keinen Handel. Sie weiß nur zu geben. Und sie kann niemals erzeugt werden. Es ist wie die Fähigkeit, eine Plastik-Rose zu erzeugen, aber wird sie den Duft einer echten Rose haben? Nein! In gleicher Weise kann wahre Liebe niemals erzeugt werden. Die Liebe, die du in deinem täglichen Leben lebst, ist wie eine Plastik-Rose ohne Duft. Sie scheint echt zu sein, hat aber keinen Duft.

Damit eine echte Rose gedeihen kann, musst du die richtigen Bedingungen schaffen, den richtigen Boden, die richtige Menge Wasser usw., und dann wird sie von selbst gedeihen. Ebenso, damit wahre Liebe gedeihen kann, musst du Bewusstheit erzeugen, Klarheit, und ein tiefes Verständnis in dir selber, und so wird sie in dir erblühen.

In einer Schulversammlung fragte mich ein Mädchen: „Swamiji, war vielleicht ein Misserfolg in der Liebe der Grund dafür, dass du ein *Sannyasi* geworden bist?“

Ich sagte ihr, dass es ein Erfolg in der Liebe war, der mich dazu veranlasst hat, ein *Sannyasi* zu werden! Misserfolg in der Liebe würde nur einen *Devdas* hervorbringen, nicht einen *Sannyasi*! Nur wenn du die ganze Welt lieben kannst, kannst du ein *Sannyasi* werden. Nur wenn du die ganze Welt lieben kannst, ist dies wahre Liebe.

Wahre Liebe kennt keine Beziehungen. Nur gewöhnliche Liebe kennt Beziehungen. Bei gewöhnlicher Liebe liebst du deinen Vater, weil er für dich sorgt. Du liebst deine Mutter, weil sie sich um dich kümmert. Du liebst deinen Freund, weil er dir sinnliches Vergnügen schenkt. Dies sind die verschiedenen Gründe für gewöhnliche Liebe.

Wahre Liebe ist nicht so. Sie sagt nicht: *Oh! Das ist mein Vater. Ich muss ihn lieben... Nein!* Sie weiß nur, alles und jeden zu lieben, das ist alles. In gewöhnlicher Liebe wird es Misserfolg und Erfolg geben. In wahrer Liebe gibt es keinen Erfolg oder Misserfolg, sie IST einfach, das ist alles. Der Erfolg besteht darin sie zu finden!

Die Leute denken, dass, wenn dir nichts mehr gelingt, wenn in der Liebe nichts mehr läuft, dann wirst du ein *Sannyasi*. Auf *Sannyasis* wird herabgesehen als Entsagende, die von Frustration getrieben werden. Ich sage dir: ich fühle mich so traurig, wenn ich an diese Leute denke, die solche Dinge behaupten. Sie stecken in solch einer tiefen Ignoranz. Und sie fällen Urteile aus diesem Zustand der Ignoranz heraus. *Sannyas* ist die höchste Hochzeit – die Hochzeit mit dem Göttlichen. Ein wahrer *Sannyasi* ist jemand, der so liebend und mitfühlend ist, dass man sagt, wo er hintritt, stirbt das Gras nicht! Dies ist keine Geschichte. Dies ist die Wahrheit. Ein wahrer *Sannyasi* ist jemand, der Mitgefühl und Liebe der Existenz gegenüber

ausströmt. Ein wahrer *Sannyasi* ist jemand, der weiß, dass Gebet Liebe ist, und dass Liebe Gebet ist.

Wenn du wahre Liebe gefunden hast, dann wird Gebet lediglich ein Ausdruck dessen sein. Was sind die Meera Bhajans? Sie sind liebende Ausströmungen von Meera, einer erleuchteten Frau Indiens. Sie war immer in Resonanz mit der Existenz und verströmte dies aus ihrem Sein. Deswegen sind die Meera Bhajans auch heute noch berühmt. Die Energie in ihnen kann niemals erlöschen, weil es die existenzielle Energie ist. Gewöhnliche Liebe kann nicht über so viele Jahre von so vielen Menschen gefühlt werden. Nur reine Liebe kann diese Art von Energie ausstrahlen.

Und seitens Meera, ihre *Bhajans* waren ihre Gebete. Wenn du wahre Liebe gefunden hast, dann gibt es keinen anderen Weg. Gebete werden zu Liebe. Und reine Liebe weiß nicht zu fragen. Sie weiß nur in Ganzheit zu fließen. Wenn du damit aufhörst, in deinen Gebeten zu bitten, dann hast du wahre Liebe gefunden.

Die normale Liebe, die du kennst, ist nur Verblendung, nur hormonelle Qual. Deine Hormone drängen dich nur aus deinem Herzen, das ist alles. Du brauchst jemand außerhalb, um dein psychologisches Bild zu befriedigen; jemand, der dir psychologische Unterstützung geben kann. Du brauchst eine Schulter, an die du dich für zwei Minuten anlehnen kannst.

Du brauchst jemand, der sich um deine Bedürfnisse kümmert. Du brauchst jemand, der dich aufbaut, wenn du niedergeschlagen bist. Du brauchst jemand, der mit dir sympathisiert und dir deine Sorgen bestätigt. Das nennst du dann Liebe. Wahre Liebe ist jenseits von Formen und Namen, jenseits von Körper und Geist. Nur ein Mensch, der die ganze Welt jenseits all diesem liebt, kann ein *Sannyasi* werden, kann ein Vivekananda werden.

Die Liebe des Meisters

Eine kleine Geschichte aus dem Leben von Vivekananda:

Eines Nachts wachte Vivekananda um zwei Uhr auf und weckte seine Schüler. Seine Schüler waren ängstlich und wollten wissen, was passiert sei. Vivekananda sagte, dass er eine Menge Schmerzen spüre, und dass sich in einem Teil der Welt eine Naturkatastrophe ereigne, die ihm den Schmerz bereitet. Am nächsten Morgen gaben die Zeitungen eine Erdbebenkatastrophe in Kuba bekannt, die viele Leben verschlungen hatte.

Er spürte die Katastrophe an einem Ort der Welt, tausende von Kilometern entfernt! Denkst du, dass normale Menschen so feinfühlig sein können? Selbst wenn unser Nachbar krank ist, wird dies keinen Effekt auf uns haben.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann rief seinen Familienarzt und sagte: „Herr Doktor, ich denke, Sie sollten zu uns kommen und meine Frau untersuchen. Der Doktor fragte: „Warum? Fühlt sie sich unwohl?“ Der Mann antwortete: „Ich meine schon, Herr Doktor. Gestern stand sie zu ihrer gewöhnlichen Zeit auf, nahm ein Bad, kochte Essen, schickte die Kinder in die Schule, putzte das Haus und weil das Hausmädchen nicht auftauchte, wusch sie unsere Kleidung, brachte die Kinder zurück nach Hause, überwachte die Hausaufgaben und ging zu Bett. So gegen Mitternacht beschwerte sie sich, dass sie müde sei. Ich glaube, sie muss untersucht werden.“

Wir sind heutzutage so gefühllos geworden! Wir sind nicht fähig, uns mit den Menschen zu verbinden, mit denen wir gemeinsam leben, und das tagaus tagein, das ganze Jahr über. Wir müssen wieder viel feinfühlicher und lebendiger werden. Wenn dein Wesen Liebe wird, dann wird dies automatisch geschehen. Niemand muss dir etwas erklären; du wirst es einfach spüren und dann entsprechend helfen. Es wird ganz natürlich für dich sein.

Natürlich gibt es Menschen, die sich nach Aufmerksamkeit sehnen und vorgeben krank zu sein. Nichts muss mit ihnen getan werden. Die Feinfühligkeit von der ich spreche, ist die tiefe Verbindung mit der Existenz die du entwickeln musst, indem du empfindsam für das kollektive Bewusstsein wirst.

Was in Vivekananda vorging, nennen wir Empathie bzw. Einfühlungsvermögen. Wohl gemerkt, es ist nicht Sympathie, sondern Empathie. Sympathie ist ein sehr künstliches Wort. Wir sind alle zur Sympathie fähig. Wenn dir jemand von seinem Leid erzählt, dann bestätigst du ihm einfach sein Leid; das ist Sympathie! Wenn euch jemand erzählt, dass ihr Mann krank sei, dann sagt ihr einfach: „Oh, wie schlimm! Du musst sehr unglücklich sein. Mach dir keine Sorgen, es wird alles gut werden.“ Im Namen der Sympathie bestätigen wir ihnen ihr Leid, und im Gegenzug dafür bestätigen sie uns, dass wir so fürsorglich sind und dass sie uns deswegen lieben.

Tatsächlich aber lieben sie uns, weil sie sich gut fühlen, wenn wir ihnen bestätigen, dass sie viel leiden. Es ist ein subtiler Ego-Kick. Sie fühlen sich gut, dass wir anerkennen, dass sie solch große Sorgen bewältigen. Das ist das, was die Gesellschaft Sympathie nennt.

Was Meister fühlen, ist niemals Sympathie, es ist Empathie. Empathie geschieht, wenn du das Leid eines Anderen in deinem eigenen Wesen fühlst. Dies ist der Fall, wenn jemand nicht von seinem Leid erzählen muss, du es aber erkennst, weil du die existenzielle Energie in dir wahrnimmst.

Meister sind eins mit dir, weil sie eins mit der Existenz sind, und du ein Teil der Existenz bist; nur du betrachtest sie als getrennt. Und weil sie eins mit dir sind, fühlen sie *deinen*

Schmerz in *ihrem* Herzen. Sie können nicht anders. Und sie haben auch die Fähigkeit, das Leid zu akzeptieren, dass damit einhergeht.

Gewöhnliche Liebe gebiert Kinder, während wahre Liebe dein eigenes wahres Selbst gebiert. Du gibst dir selbst eine neue Geburt – eine Transformation. Wie die Raupe zu einem Schmetterling wird, so wird der Mensch eine verwirklichte Seele. Du erwachst zu energetisierender Liebe, die all die Zeit über in dir schlafend lag.

Wenn Vivekananda sagte: Erhebt euch! Wacht auf! Bedeutet dies, dass wir schlafen? Natürlich! Wir schlafen ohne zu wissen, dass wir schlafen. Und während wir schlafen, fällen wir Verurteilungen. Wir kritisieren, während wir schlafen. Wir verdammen, während wir schlafen. Wir denken, dass wir wach sind, und kritisieren. Wir denken, dass wir über alles Bescheid wissen, einschließlich der Liebe. Wir denken, dass wir wissen, was wahre Liebe ist.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann hatte eine reiche, alte Tante, die er regelmäßig besuchte.

Er hatte ein Auge auf ihren Reichtum geworfen und bemühte sich ihr zu gefallen.

Sie hatte zwei Katzen, die sie sehr liebte.

Der Mann wusste das und sah daher gewissenhaft nach den Katzen, in der Hoffnung, die alte Dame für sich zu gewinnen.

Sein geheimer Wunsch war, dass sie ihn bei ihrem Testament berücksichtigen werde.

Er kam jeden Tag, fütterte die Katzen mit Milch, spielte mit ihnen, verbrachte viel Zeit und ging wieder heim.

Die alte Dame war sehr angetan davon, wie er nach den Katzen sah. Sie war sehr glücklich, dies zu beobachten.

Bald darauf verstarb sie. Sie hinterließ ihm die beiden Katzen.

Sie sah, dass er so begeistert von den beiden Katzen war, überließ ihm die Katzen, und verstarb! Ihr könnt euch die Enttäuschung des Mannes vorstellen! Er hatte sich sicher schrecklich gefühlt, all die Monate mit künstlicher Liebe verbracht zu haben! Er musste sich betrogen fühlen, musste in Ärger und Enttäuschung gebrannt haben!

Bei gewöhnlicher Liebe gibt es viele Möglichkeiten sich betrogen zu fühlen. Menschen lieben wegen des Reichtums, wegen der Wohltaten, die ihnen bereitet wurden, wegen der hilfreichen Worte die sie in sorgenvollen Zeiten bekamen, wegen anderer Leute Vergesslichkeit die sie ausnutzen konnten, usw.... Liebe kommt immer mit einem Anlass daher. Liebe geht ständig mit Erwartungen einher.

Aber die Leute wollen das nicht als Tatsache akzeptieren. Sie akzeptieren es nicht, weil sie von ihrer eigenen gewöhnlichen Liebe geblendet sind. Sie denken, dass Liebe so sein muss. Und sie denken, dass sie selber so liebend sind und dass ich ihre Liebe einfach schmälere.

Ehrlich gesagt, wenn du dich hinsetzt und selber nachdenkst, dann wirst du verstehen, dass ich nichts als die Wahrheit sage. Mache eine aufrichtige Untersuchung bei dir selber und siehe. Setz dich hin und versuche dir vorzustellen wie du reagieren würdest, wenn dein Vater oder deine Mutter oder deine Schwester sich auf eine leicht abweichende Weise dir gegenüber verhalten würden – das ist schon genug. Dann wirst du verstehen, was ich sage.

Wir brauchen andauernd irgendetwas von irgendjemandem, und so bahnen wir uns kontinuierlich den Weg, um es möglichst reibungslos zu bekommen. Diesen reibungslosen Weg bezeichnen wir als Liebe. Denkt nicht, dass dies nur für den materiellen Wohlstand gilt. Dies gilt auch für so einfache Dinge, wie die Erwartung eines gewissen Verhaltens von einer bestimmten Person. Du erwartest jedermanns Verhalten auf eine bestimmte Art und Weise, und du verhältst dich dementsprechend. Solange ihr beide euch in entsprechender Weise verhaltet, liebt ihr einander. Wenn jemand irgendetwas verändert, dann wird eure Liebe sogleich schrumpfen.

Zum Beispiel behauptet ihr alle, mich sehr zu lieben. Jeder von euch hat eine bestimmte Vorstellung, wie ich mich euch gegenüber verhalten sollte. Ich verhalte mich euch gegenüber einfach in der Art und Weise, wie ihr es von mir erwartet. Dementsprechend handhabe ich es gerade. Was folgt daraus? Wenn ich euch nur einmal nicht anlächle, oder wenn ich etwas sage, das nicht in euer Bild passt, dann denkt ihr gleich, dass ich euch nicht liebe. Ihr fühlt augenblicklich einen Verlust von Liebe mir gegenüber.

Ihr mögt denken, dass ich vielleicht letztlich doch nicht so liebevoll bin. Der Austausch, den ihr Liebe nennt, leidet augenblicklich. Ihr denkt darüber nach, warum ich etwas Bestimmtes zu euch gesagt habe, oder warum ich euch nicht angelächelt habe.

Ich könnte zu jemand anderem gesprochen haben, oder ich habe euch einfach deswegen nicht angelächelt, damit sich euer Ego etwas setzen kann. Das ist alles! Aber du verfehlst das ganze Spiel und beginnst, meine Handlungen mit deinen eigenen Begriffen von Liebe zu beurteilen. Was passiert? Du landest in tiefer Trübsal.

So verkompliziert ihr die Liebe. Zumindest gibt es meinerseits keine zusätzlichen Komplikationen, da ich glücklicherweise jenseits gewöhnlicher Liebe bin! Stellt euch vor, was geschehen wird, wenn zwei von euch beginnen, auf diese Weise in Verbindung zu treten? Dann wird ein totales Chaos entstehen! Ihr werdet euch von niedriger Liebe zu hoher Liebe, zu niedriger Liebe usw. bewegen, das ist alles.

Ihr seid derart in euren Emotionen miteinander verflochten, speziell was die Liebe betrifft. Die Gründe für eure gegenseitige Abhängigkeit sind sehr subtil und trügerisch, sodass ihr sie nicht erkennen könnt, bis eure Liebe sich daran stößt. Wenn du einfach ohne Anlass lieben kannst, dann ist das reine Liebe. Reine Liebe ist von nichts anderem abhängig, sie hängt nur von dir ab. Sei dir ganz klar darüber.

Die Leute erzählen mir: „Swamiji, wir lieben unsere Kinder...“

Wenn es darum geht, ihr unerzogenes Verhalten zu verbessern, wie oft habt ihr sie dann verflucht? Ein Mädchen erzählte mir im Ashram: „Swamiji, meine Mutter liebt meine Kinder nur, wenn sie sich gut verhalten. Sie möchte, dass ich ihr meine Kinder bringe, damit sie ihre Nichten und Neffen ihren Freundinnen zeigen kann, was darin endet, dass sie mich für das Chaos beschimpft, das die Kinder zurückgelassen haben!“

Wenn du Kinder siehst, dann bist du von ihrer Unschuld angezogen – das ist eines. Das andere ist, sie geben dir ein Gefühl von Stolz, einen Ego-Kick, wenn du siehst, dass sie deine Schöpfung sind. Und gewiss, du sorgst für sie, machst Sie glücklich. Aber was ich sage ist, dass diese Liebe auch mit Begrenzungen und Bevorzugungen einhergeht. Sie ist stark subjektiv in Bezug auf die Kinder.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann legte eine Betonstraße an.

Er war gerade damit fertig, als eine Gruppe von Kindern aus der Nachbarschaft kam und über die Straße rannte. Dabei hinterließen sie ihre Fußabdrücke.

Der Mann wurde sehr ärgerlich und fluchte.

Sein Freund fragte ihn: „Hey, was ist los? Ich dachte du magst Kinder.“

Der Mann antwortete: „Ja, klar mag ich sie. Aber nicht auf dem Beton!“

Gewöhnliche Liebe geht immer mit irgendwelchen Bedingungen einher, mit irgendwie verkleideten Interessen, mit irgendwelchem Kleingedruckten. Das ist es, was ich zu sagen versuche. Wir möchten gerne die Leute unter Namen, Orte, Stimmungen und Situationen einordnen. Das ist jedoch sehr subjektiv.

Andererseits ist die Liebe eines Meisters reine Liebe, wahre Liebe. Sie fließt, ohne Fragen zu stellen. Sie kennt keine Namen, Orte, Stimmungen oder Situationen. Jedes Wort, welches von einem Meister gesprochen wird, geschieht aus reiner Liebe für dich, für dein eigenes Wachstum. Jede Handlung eines Meisters ist erfüllt von Liebe. Die einzige, natürliche Emotion eines Meisters ist Liebe. All seine anderen Emotionen sind nur Gemütszustände, die er dir vorführt, um dir in einer Sprache die du verstehst, Dinge verständlich zu machen.

Ich sage meinen Schülern immer: „Wenn ich mitfühlend bin, dann betrüge ich euch, und wenn ich schimpfe, lehre ich euch. Aber gleichgültig wie, ihr wachst! Manchmal zeige ich mein Mitgefühl auf eine sehr liebende Art, sodass ihr formbarer werdet für meine transformierenden Hände; sodass ihr aufgeschlossener werdet für die Transformation. Manchmal zeige ich mein Mitgefühl, indem ich einfach mit euch schimpfe, so dass ihr in tieferes Bewusstsein gepresst werdet. In beiden Fällen aber ist reine Liebe zu euch der einzige Grund.

Der Meister ist ein Ozean von unbegrenzter Liebe und weiß nur zu geben. Er ist die Existenz selber. Wenn du an ihn herantrittst mit einer Schale, dann wirst du eine volle Schale von ihm mitnehmen. Wenn du mit einem Henkelkrug an ihn herantrittst, dann wirst du einen vollen Henkelkrug von ihm mitnehmen. Es hängt alles davon ab, wie durstig du bist, das ist alles. Je durstiger du bist, desto größer wird das Gefäß sein, mit dem du ankommst.

Aber er beobachtet dich immer, mit welchem großem Gefäß du ankommst und lacht währenddessen bei sich über deine Unsicherheit, über das Spiel deines Verstandes, deiner Logik, deine Konditionierungen, die du auf ihn projizierst!

Sei dir ganz klar: ich bitte dich nicht darum, Gott oder einen Meister zu lieben. Du kennst ja nicht einmal Gott, wie kannst du ihn also lieben? Es ist sehr schwierig für dich etwas zu lieben, das du nicht gesehen hast. Aber du kannst alles lieben was du siehst, nicht wahr? Du kannst Tiere lieben, Pflanzen, Leute usw. Liebe sie einfach ohne Anlass, aus reiner Freude am Lieben.

Fühle einfach eine tiefe Verbindung mit ihnen und liebe sie. Wenn du einmal damit beginnst, dann wirst du eine gewisse Sicherheit in der Existenz entwickeln, weil die Existenz der gemeinsame Faden ist, der durch all diese Dinge läuft. Der Glaube ist etwas, das dir nicht aufgesetzt werden kann. Wenn er dir aufgesetzt wird, dann wirst du dich widersetzen. Du wirst ihn als störend empfinden und eine Abneigung gegen das Objekt des Glaubens entwickeln. Du wirst fühlen, dass du übertrieben abhängig von etwas gemacht wurdest. Wenn er aber zu deiner eigenen Erfahrung wird, dann ist das etwas ganz anderes.

Wenn sich dieser Glaube ereignet, dann verwandelt sich deine Liebe langsam zur Liebe der Existenz bzw. Gott oder der Lebenskraft gegenüber, welche der gemeinsame Faden in allen Dingen ist. Dann wirst du Liebe der Existenz gegenüber ausströmen und höchste Religion wird in dir Fuß fassen – die Religion der Dankbarkeit und Liebe.

Dankbarkeit und Liebe sind eng miteinander verbunden. Wenn du Dankbarkeit im Herzen deines Wesens empfindest, dann wird nur Liebe in dir sein, nichts sonst. Der erste Schritt um wahre Liebe zu fühlen besteht darin, Dankbarkeit zu fühlen. Solange Unzufriedenheit in deinem System ist, kann dort keine wahre Liebe sein. Dankbarkeit und Liebe gehen Hand in

Hand einher. Wir werden mehr über Dankbarkeit sprechen, wenn wir das letzte *Chakra* behandeln – das *Sahasrara Chakra*.

Wenn ich den Leuten diese Dinge erzähle, dann sagen sie mir: „Aber Swamiji, ich liebe die ganze Welt. Ich verletzte nicht einmal eine kleine Ameise...“

Warum möchtest du dich täuschen, indem du so etwas sagst? Kannst du deinen Nachbarn von ganzem Herzen lieben? Ich sage dir: es ist leicht für die Leute, Aussagen zu treffen wie „ich liebe die ganze Welt“, weil sie damit keine Berührungspunkte haben, um es beweisen zu müssen! Sie können andauernd sagen, dass sie die ganze Welt lieben und dabei bleiben wie sie sind! Sie müssen nichts Bestimmtes tun, um es zu beweisen. Die ganze Welt ist im Grunde genommen ein unfassbares Ding; es ist irgendwie abstrakt, kein klarer Ausdruck.

Aber wenn du sagst, dass du deinen Nachbarn liebst, dann beginnt das Problem! Du musst täglich sein Gesicht sehen. Du musst etwas Greifbares tun, um ihm deine Liebe zu beweisen. Dann kommt es zu Problemen!

Und wie kannst du dich groß dabei fühlen, nicht einmal eine Ameise zu verletzen? Ist die Ameise denn dazu fähig, dein Eigentum oder deine Person zu verletzen? Ist sie denn fähig, deine Liebe zu ihr zu testen? Sie ist nicht einmal sichtbar für das Auge, und du sprichst mir über sie. Das klingt lächerlich, nicht wahr? Zu behaupten, dass du nicht einmal denkst, selbst eine Ameise zu verletzen! Das sind alles Wege, um vor der Wahrheit zu fliehen.

Versuche nur eines zu verstehen: deine innere Natur ist Liebe, und diese Liebe ist beständig. Alle anderen Emotionen kommen und gehen einfach, das ist alles. Du bist darin gefangen zu denken, dass all die anderen Emotionen wirklich sind und dass sie die Liebe zerstören. Liebe kann niemals zerstört werden. Könnte Liebe zerstört werden, dann wäre sie schon lange ausgelöscht worden.

Außerdem, wenn du wirklich liebst, können gegensätzliche Emotionen nicht in dich eindringen. Sie werden einfach ausgeschlossen. Wenn helles Licht in einem Raum ist, kann dann Dunkelheit hineingebracht werden? Nein! Nur wenn du das Licht abdunkelst, kann Dunkelheit eintreten. In gleicher Weise, nur wenn sich wahre Liebe in dir noch nicht ereignet hat, können andere Emotionen die Führung übernehmen. Wenn du übervoll von Liebe bist, dann gibt es für andere Emotionen keine Möglichkeit mehr einzudringen. Und dieses *Chakra*, das *Anahata Chakra* ist dazu da, dich mit Liebe anzufüllen, weil es überfließende, energetisierende, liebende Energie ist.

Du hast vielleicht erfahren, dass, wenn du irgendetwas mit Intensität tust, du dich selber vergisst. Vielleicht hast du dies schon viele Male in deinem Leben erfahren. Es kann irgendetwas sein, was du tust. Es kann so einfach wie Malen oder Zeichnen oder Lesen... oder ähnliches sein. Wenn du tief eintauchst, vergisst du dich selber. Wenn du intensive

Kopfschmerzen hast, dann versuche einmal, eine interessante Tätigkeit sehr tief auszuführen. Deine Kopfschmerzen werden verschwinden.

Weil du jedoch ständig deines Kopfes gewahr bist, plagen dich deine Kopfschmerzen weiterhin. Von dem Moment an, wo du tief in etwas eintauchst und das Bewusstsein für deinen Kopf verlierst, werden deine Kopfschmerzen einfach verschwinden. Nur wenn du deines Kopfes gewahr bist, kannst du Kopfschmerzen haben. Wenn du tief in eine beliebige Emotion gehst, dann verbleibt nur diese Emotion und du hörst auf zu existieren. Das ist genau das, was wir mit „Ganzheit bzw. Totalität“ meinen.

Dieser Moment wo „du“ verschwindest, mag anfangs nur einige Sekunden andauern. Wenn du aber daran arbeitest, intensiv und total in allem zu sein, verschwindet die Erfahrung von „du“ immer öfters und auch für längere Zeiträume. Schon bald wirst du die Kunst meistern, Dinge intensiv zu tun und dabei selbstvergessen zu sein! Dann kannst du je nach deinem Willen abschalten. Du wirst unabhängig von der Arbeit werden, die außerhalb läuft.

In gleicher Weise, wenn du vor Liebe überfließt, dann spürst du dich selbst nicht, sondern du fühlst nur Liebe, du wirst zu Liebe. Wenn du zu Liebe wirst, dann wird von alleine Mitgefühl zu jedem und allem um dich herum ausströmen. Du übernimmst viel mehr Verantwortung in deiner Umgebung. Diese Verantwortung, den Menschen zu dienen geschieht nicht um des Ego willen, sondern wegen der überfließenden Energie in dir.

Liebe und Verantwortung

Liebe und Verantwortung gehen immer Hand in Hand. Wenn du wahrhaftig liebst, dann wirst du auch vollkommene Verantwortung übernehmen. Die Leute denken, dass *Sannyasis* diejenigen sind, die von der Verantwortung weglaufen. Wenn du auf die Verantwortung für deine eigene Familie verzichtest, dann nimmst du Verantwortung für eine viel größere Familie auf, für die Menschheit insgesamt – eine Familie, die millionenfach größer ist als deine eigene. Die Leute verstehen das nicht und kritisieren es daher.

Je mehr Verantwortung du aufnimmst, desto mehr wächst du. Verantwortung ist etwas, das leicht abgeschüttelt werden kann. Wenn du aber nicht nur mit den Achseln zuckst, sondern sie auf den Schultern trägst, dann wirst du umfassender, und die göttliche Energie wird automatisch in dir fließen. Du kannst nur dann immer mehr Verantwortung aufnehmen, wenn du die überfließende Energie in dir fühlst. Ich sage meinen Heilern immer, dass sie so viel Verantwortung wie möglich für das Leid und den Schmerz um sie herum aufnehmen sollen wie sie nur können, indem sie fortwährend Menschen heilen.

Wenn du fühlst, dass du für die Schmerzen um dich herum verantwortlich bist, dann wirst du von alleine aufstehen und dabei behilflich sein, sie auf die eine oder andere Art zu vermindern. Die Leute denken oft, dass es genug ist, für ihre eigene Familie zu sorgen. Das

ist eine Art von Zusammenziehung, keine Erweiterung. Du musst dich erweitern, um zu wachsen. Du wirst Energie ausstrahlen, wenn du mit Verantwortung einher gehst. Die Existenz wird automatisch durch dich fließen, wenn du Verantwortung aufnimmst.

Die Leute sagen: „Swamiji, ist es nicht genug, wenn ich meine Familie gut ernähre?“ Das ist nur eine Entschuldigung dafür, dass du enge Grenzen um dich ziehst; eine Art und Weise, dich selber zusammenzuziehen.

Vielleicht hast du von den berühmten Zeilen *Bodhi Dharmas* gehört:

Buddham sharanam gachami

Dhammam sharanam gachami

Sangam sharanam gachami

Das bedeutet:

Ich gebe mich *Buddha* hin;

Ich gebe mich dem *Dhamma* hin – den Predigten Buddhas;

Ich gebe mich der *Sangha* bzw. der Institution hin, die von Buddha gegründet wurde.

Es ist sehr einfach, sich Buddha oder einem Meister hinzugeben. Du musst nicht viel dafür tun. Meister sind so anziehend durch die Tugend ihrer Heiligkeit, dass es nicht viel von deiner Seite bedarf, diesen Schritt zu tun. Menschen berichten mir, dass sie von dem Moment an, wo sie mich sehen, Glauben und Vertrauen in mich verspüren. Ich sage dir, das ist keine große Sache. Es ist die existenzielle Energie in mir, die dich anzieht, das ist alles!

Die nächste Aussage: „*Ich gebe mich den Predigten Buddhas hin*“, ist schon etwas schwieriger als die erste, weil von dem Moment an, wo du das sagst, du zeigen musst, dass du ihnen folgst! Zum Beispiel sage ich dir: „Sei glücklich.“ Das ist meine Lehre. Was sagst du dann? „Nein, nein Swamiji, das ist nicht praktisch...“ Sei dir ganz klar: ich sage nur praktische Dinge. Du beginnst zu denken, dass ich erleuchtet bin und nichts über das sogenannte praktische Leben weiß. Nein. Da liegst du falsch.

Ich sage nur solche Dinge, die du im täglichen Leben *verwirklichen* kannst. Ich teile meine Erfahrung mit dir, wenn ich sage: „Sei glücklich.“ Ich predige nicht nur diese Worte. Versteht dies zuerst einmal. Wenn ich sage: „Sei glücklich“, dann ziehe ich euch hin zu der

Erfahrung der Glückseligkeit, in der ich bin. Und es ist zudem vollkommen praktisch, weil ich lebendig hier vor euch stehe.

Die dritte Zeile sagt: „*Ich gebe mich der von Buddha gegründeten Institution hin.*“ Hier beginnt das echte Problem. Es verlangt enorme Verantwortung, das auf sich zu nehmen.

Versteht, dass Meister ihre Mission mehr leben, als ihren Körper. Nur 33% ihrer Energie ist ihr Körper. Die verbleibenden 66% sind ihre Mission und ihre Lehren. Das ist die Art von Verantwortung, in der sie leben. Ich sage den Leuten immer, dass ich meine Energie von meiner *Bewegung* bzw. *der Mission* bekomme, nicht von der Nahrung, die ich zu mir nehme.

Meister nehmen die Geburt niemals auf sich, um ihr Karma oder ihre unerfüllten Wünsche zu erfüllen, weil sie kein Karma erfüllen *müssen*. Sie werden aus reinem Mitgefühl geboren, reiner Liebe, um den Geist in den Menschen zu entzünden. Die Lebensdauer eines Meisters ist von der Intensität und Geschwindigkeit seiner Mission bestimmt, die der Haupt-Anlass seiner Geburt ist.

Meister leben mehr in ihren Worten und ihrer Bewegung bzw. Mission, als in ihrem Körper. Deswegen bitte ich euch immer, von meiner Form abzulassen und stattdessen meiner Energie gewahr zu werden.

Aber was macht ihr? Ihr hängt euch die ganze Zeit an meinen Ärmel! Anstatt meine Arbeit zu tun, die eigentlich *eure* Arbeit ist, klebt ihr an mir und möchtet andauernd mit meiner körperlichen Form zusammen sein. Ihr missversteht das immer, wenn ich euch das sage.

Versteht, wenn ihr die Arbeit einer heiligen Mission tut, dann macht ihr zwei Dinge. Eines ist die Meditation für euer eigenes spirituelles Wachstum und das zweite ist der Dienst an der Gesellschaft mit Verantwortung. Das Zweite ist nur ein Nebenprodukt. Die Transformation, die in euch geschieht, während ihr die Arbeit tut, ist meine gegenwärtige Arbeit an euch, um euch zu transformieren!

Meine Arbeit besteht darin, euch fortwährend auf zweierlei Weise zu transformieren. Eines ist, euch die Arbeit der Mission tun zu lassen. Versteht ihr, was ich euch zu sagen versuche?

Übernehmt also Verantwortung mit Freude! Wenn ihr mit vermeintlich großer Verantwortung konfrontiert werdet, dann nickt einfach euren Kopf dazu. Das einfache Nicken ohne Widerstand ist genug. Der Rest wird von der Existenz übernommen.

Habt ihr von dem *Mysore-pak* gehört, einer berühmten indischen Süßigkeit? Sie sieht schwer aus und fühlt sich schwer an, aber in dem Moment, wo ihr sie in euren Mund steckt, schmilzt sie und ist auch eine Energiequelle für euch. Dementsprechend, wenn du zu irgendeiner Verantwortlichkeit einfach mit deinem Kopf nickst, dann wirst du unmittelbar

die Energie bekommen sie durchzuführen. Die bloße Akzeptanz der Verantwortung wird die notwendige Energie in dich bringen. Dies ist die Liebes-Energie der Existenz, die du in dir entdecken musst.

Um Verantwortung aufzunehmen, musst du die gesamte Existenz ohne Unterscheidung lieben. Wenn du ohne Unterscheidung liebst, dann kannst du Verantwortung ohne Unterscheidung aufnehmen. Verantwortung ist nichts anderes, als die Fähigkeit, spontan zu reagieren. Wenn du ohne einen Gedanken reagieren kannst, ohne einen Plan bereit, alles aus deiner Spontaneität heraus zu bewältigen, dann bist du angekommen!

Frage: Swamiji, ich möchte lieben, aber ich kann nicht loslassen...

Vollkommen zu lieben, ist eine große Herausforderung für das Ego. Um vollkommen zu lieben, müssen wir uns selbst mit dem Ganzen vereinen. Dies bereitet dem Ego große Sorgen. Momentan bist du geteilt, du bist nicht integriert. Wenn du geteilt bist, dann spielst du einfach mit deinen verschiedenen Teilen und fliehst, das ist alles. Liebe zu werden bedeutet, ganzheitlich zu werden. Aber du fürchtest dich, ganzheitlich zu werden, weil du, um ganzheitlich zu werden, als ein Ganzes wachsen musst.

Aber um ganzheitlich zu werden, musst du sterben und wiedergeboren werden. Du bist derart daran gewöhnt, geteilt zu sein, dass du dich davor fürchtest, dich wieder zu integrieren. Dein Ego weigert sich es zuzulassen. Wenn du liebend wirst, dann schmilzt dein Ego. Vorher war dein Ego hart, es war fest und du fühltest dich gut. Was passiert aber, wenn dein Ego schmilzt? Du wirst dich fühlen, als wenn du deine ganze Identität verlierst.

Wenn du dich dazu entscheidest, zumindest einmal loszulassen, dann wirst du eine gewaltige Freiheit erleben, eine riesige Befreiung in dir. Du brauchst Mut, um loslassend und liebend zu werden. In einem ersten Schritt werde zumindest deiner inneren Tiefe gewahr; dann wird es automatisch weitergehen. Bewusstheit ist der Schlüssel, um jedes Schloss zu öffnen.

Wenn du zu lieben beginnst, jenseits von Namen und Formen, dann verlierst du nichts, du verlierst nur, was du nicht bist, nämlich die Illusion, die du verlieren musst. Was du jedoch gewinnst, ist die Realität. So habe nur Vertrauen und fürchte dich nicht, wenn du dich mit dem Ganzen vereinigst.

Vermeide niemals, zwischen dem Ganzen und dir Einheit zu schaffen. Lass nur los und beobachte, wie sich die innere Transformation in dir vollzieht. Dann wirst du wahrnehmen, wie dumm es war, ständig am Ego festzuhalten; du wirst erkennen, wie viel du versäumt hast, weil du dich ständig hinter der Maske des Ego aufgehalten hast.

Und verstehe, dass wahre Liebe niemals rechnet. Der Verstand rechnet, nicht aber das Herz. Es ist nun an der Zeit, sich vom Verstand zum Herzen hin zu bewegen. Du hast deinem Verstand genug zugehört. Entscheide dich jetzt, und höre auf dein Herz. Du wirst es nicht bereuen. Wenn du aus deinem Herzen heraus lebst, wirst du niemals etwas im Leben bereuen, weil du mit solch einer Vollständigkeit lebst, mit solch einer Totalität.

Du kannst niemals wahre Liebe mit deinem Verstand erfahren. Du kannst sie nur mit deinem Herzen erfahren. Liebe muss aus deinem innersten Zentrum heraus zum Ausdruck kommen. Das Zentrum deines Seins ist vollkommen still. Es kennt keine Worte oder Gedanken. Kein Gedanke kann es jemals durchdringen. Es kennt keine Sprache, ausgenommen die Sprache der Liebe.

Darum sagen Meister immer wieder, dass du tief in dein Selbst eintauchen sollst, um dich selbst zu entdecken. Dieses Zentrum ist deine wahre Natur. Dies bist wirklich du. Aber du versuchst, dich an allen möglichen Orten zu finden, in Beziehungen und Menschen. So verfehlst du deine wahre Natur andauernd. Es ist an der Zeit, nach innen zu sehen und damit aufzuhören nach außen zu schauen. Du hast dich genug betrogen. Schreite jetzt voran.

Andauernd sprechen wir von Liebe, einfach weil wir sie verfehlen, weil wir sie noch nicht gekostet haben. Wenn jemand durstig ist, dann spricht und träumte er die ganze Zeit vom Wasser. In dem Moment, wo er seinen Durst gestillt hat, wird er aufhören darüber zu sprechen. Wir müssen loslassen und wahre Liebe erfahren, die Liebe, die dich mit dem Ganzen verbindet. Dann werden wir aufhören darüber zu sprechen.

Die Existenz wartet mit offenen Armen, dich zu empfangen, dich aufzulösen in ihr, aber nur, wenn du bereit bist loszulassen. Habe nur Mut loszulassen mit einem offenen Herzen. Du wirst sie treffen und dich mit ihr vereinigen.

Wenn du bereit bist, die Umarmung der Existenz zu fühlen, steigst du auf eine höhere Ebene, eine Ebene höheren Bewusstseins. Du trittst in einen dir unbekanntem Raum ein. Mit der Existenz gelangst du immer in einen Aufstieg.

Liebe ist Hingabe. Aber für die meisten ist sie ein Kampf. Wir kämpfen mit uns und mit der Existenz. Wenn ich Hingabe sage, meine ich nicht Hingabe aus Akzeptanz. Ich meine Hingabe aus einem tiefem Verständnis.

Wenn ihr euch aus Akzeptanz hingebt, dann seid ihr kompromissbereit. Liebe kann niemals ein Kompromiss sein. Versteht das. In dem Moment, wo ihr Kompromisse eingeht, seid ihr nicht liebend. Nur wenn ihr das versteht und euch auflöst, wird es Liebe werden.

Wenn du bei einem Meister bist, dann hast du die Chance deines Lebens, echte Liebe zu finden; du hast die Möglichkeit, zu sterben und in wahrer Liebe wieder aufzuerstehen. Der

alchemistische Prozess in der Gegenwart eines Meisters lässt dir keine andere Wahl als zu sterben und in wahrer Liebe wiedergeboren zu werden. Alles, was erforderlich ist, ist deine Bereitschaft zu sterben oder dich in ihm aufzulösen. Wenn du bereit dazu bist, wenn du den Mut dazu hast, dann bist du bereit, einen Sprung in ein höheres Bewusstsein zu vollziehen.

Liebe ist kein Objekt; sie ist Subjekt. Sie ist *du*. *Du wirst Liebe*, das ist alles. Dann wirst du beginnen, ohne Grund zu lieben. Du wirst Bäume, Blumen, die Erde, einfach alles lieben. Du wirst Liebe ausstrahlen und wirst eins werden mit dem gesamten Universum. Alle Grenzen verschwinden und du vereinigst dich mit der Existenz.

Siehst du, wenn du in Liebe wächst, lernst du alles und jeden einzuschließen. Wenn du einen Meister siehst, wirst du verstehen, wie allumfassend er ist. Er schließt niemals etwas oder jemanden aus. Er sieht keine Unvollkommenheit in jemandem. Er ist nur reine Liebe, das ist alles. Und reine Liebe sieht keine Unvollkommenheit.

Existenz ist reine Liebe, und Gesellschaft ist immer gegen reine Liebe. Tief im Innern ist Gesellschaft gegen die Existenz bzw. Gott. All ihre Anbetung ist reine Heuchelei. Sie versteckt sich hinter der Anbetung. Die beste Art um die Tiefgründigkeit zu umgehen, besteht darin, anzubeten! Die Gesellschaft flieht im Namen der Anbetung. Wenn du anbetest, musst du nicht irgendetwas anderes tun! Und die Leute werden dich nicht belästigen, weil du anbetest! Aber was geschieht mit deinem inneren Raum? Kein Wachstum geschieht und er bleibt, wie er war.

Die Gesellschaft würde dich niemals annehmen, wenn du loslässt und jede Pflanze und jedes Tier mit endloser Liebe liebst. Sie würde dir sagen, dass du verrückt bist. Sie akzeptiert nur gesellschaftliche Liebe; Liebe, die vom Geben und Nehmen begleitet wird, Liebe, die mit einem Anlass daherkommt.

Aber ich sage euch: gebt nicht auf. Fahrt fort, aus eurem ganzen Herzen zu lieben. Seht die Existenz in allem. Fühlt die Pflanzen mit Zartheit in eurem Herzen. Betrachtet die Tiere, als wären sie eure eigenen. Seht jedes menschliche Wesen als ein Teil Gottes. Das ist wahre Anbetung. Es ist leicht, Gott im Tempel zu verehren, aber wahre Verehrung besteht darin, alles als Gott zu betrachten, auch deinen Nachbarn als Gott zu betrachten.

Die Leute begeben sich nie zur Wurzel der Dinge; das ist das Problem. Die Wurzel von Gott ist Liebe. Die Wurzel von Gott liegt darin, Ihn in allem zu sehen. Menschen haben Angst, zur Wurzel vorzudringen und so betrügen sie sich selber mit künstlichen Ebenen. Sie haben nicht den Mut, jenseits eines gewissen Punktes in allen Bereichen des Lebens vorzudringen. Daher erlauben sie dir auch nicht, selbst auf Erkundung zu gehen. Sie erzählen dir, dass das, was sie gefunden haben, die Wahrheit ist. Sie erzählen dir, dass es ausreichend sei, dem zu folgen was sie sagen.

Habe den Mut, tief nach innen zu gehen und zu lieben. Du wirst anfangen, den alledurchdringenden Faden der Existenz wahrzunehmen, in allem was du siehst. Du wirst verstehen, dass alles, was du siehst, illusorische Geschehnisse sind, die von diesem Faden der Existenz zusammengehalten werden. Du wirst anfangen, alles auf gleiche Weise zu lieben, ohne Sorge, weil du nur die Existenz in jedem und allem siehst.

Natürlich musst du diese Transformation in dir zulassen, nur dann wird sie geschehen. Jede Änderung in dir ist eine Veränderung im Bewusstsein, es gibt nicht irgendeinen Schalter. Liebe ist das Einzige, was dir das Gefühl geben kann, dass du ein Teil der Existenz bist.

Du kannst jahrelang über die Existenz oder Gott sprechen, aber dennoch keine Erfahrung davon haben. Gewiss, dein Ego wird schön und stabil sein, weil du das Gefühl hast so viel über Gott zu wissen! Aber wenn du nach innen schaust, dann wird dort keine stabile Erfahrung sein. Und weil du keine stabile Erfahrung hast, bleibst du weiterhin in Worten gefangen, da nichts mehr übrig bleibt, wenn du zu reden aufhörst; da gibt es keine Erfahrung zu genießen!

Beginne damit, Liebe zur Existenz zu empfinden, und du wirst Gott in allen kleinen Dingen erfahren, die dir geschehen. Weil ihr alle hier seid, spreche ich so viel zu euch. Wenn ihr nicht hier wäret, dann würde ich zu diesem Banyan Baum und all diesen Pflanzen sprechen! Jedes Blatt hier spricht zu mir. Das ist die Sprache der wahren Liebe!

Über die Jahre hinweg haben dir die Leute gesagt, dass du eine entwickelte Spezies von Tieren seist. Sei dir ganz klar: selbst Tiere sind nicht nur Tiere. Jedes einzelne Atom auf dieser Erde ist göttlich, ein Teil der Existenz. Wenn du dies klar verstehst, wird es dir möglich sein, mit allem um dich herum zu fühlen.

Dein Körper benötigt keine Liebe, aber dein Wesen braucht sie. Liebe ist ein Abenteuer, bei dem du in die Auflösung gehst. Wenn *du* nicht bist, dann *ist* Liebe da. Wir haben nicht den Mut zum „Nicht-sein“ und halten daher fest; wir ziehen uns zurück von der unbedingten Liebe.

Diejenigen, die bereit sind, in das Abenteuer der Auflösung zu gehen, in die Erfahrung des Ganzen, sind die Mutigen. Die gewöhnliche Liebe die du kennst, ist wie das kämpfen in einem geschützten Bereich. Du kämpfst mit vollständiger Sicherheit. Wahre Liebe ist wie das Kämpfen im Freien, auf offenen Straßen. Die mutigen Kämpfen auf offenen Straßen und gewinnen. Wenn du in deinen vier Wänden kämpfst, dann bist du sicher, aber dein Leben ist so gut wie tot. Du bist jedoch ein lebendiger Körper. Wenn du bereit bist, auf der Straße zu kämpfen, dann bist du voller Leben und lebendig.

Du musst keine Angst haben vor den Kämpfen im Freien. Wenn du kämpfst, wisse, dass du unter den mitfühlenden Augen der Existenz kämpfst; du musst dich nicht fürchten, selbst

wenn du fällst, dann fällst du in ihren Schoß! Aber du musst Mut haben, um aufzustehen und zu kämpfen. Das ist der Schritt, den du von deiner Seite aus tun musst. Um den Rest wird sich die Existenz kümmern.

Dies wird geschehen, wenn du mehr als nur neugierig bist um die Wahrheit zu erfahren. Reine Neugierde ist nicht genug. Wenn du nur neugierig bist, wirst du flirten und dann weggehen. Wenn du mehr als neugierig bist, wenn da ein brennendes Verlangen in dir ist, das wenigstens ab und zu auftaucht, dann beginnst du die Wahrheit zu erkennen und zu erfahren. Wenn du nur neugierig bist, wird es keine Hingabe bzw. keinen Einsatz geben. Nur wenn es ein Feuer gibt, dann gibt es Hingabe und Einsatz. Engagement ist das, was dich immer wieder herbringt.

Versuche vor mir wegzulaufen so gut du kannst, es wird dir nicht gelingen! Du magst ein paar Tage von mir wegbleiben, aber das brennende Verlangen in dir wird dich immer wieder zu mir bringen. Um wahre Liebe zu entdecken, musst du diese Intensität in dir tragen.

Liebe so viel du kannst, ohne etwas zurückzuverlangen. Liebe, die durch einen Anlass bedingt ist, ist keine Liebe, sie ist nur ein Geschäft. Wenn du ohne Grund lieben kannst, wenn du alles und alle lieben kannst die dir begehnen, wirst du immense innere Energie und Schönheit freisetzen. Du wirst einfach schön erscheinen, ungeachtet des Wetters oder deiner körperlichen Schönheit.

Denke nicht, dass dir unbedingte Liebe nichts zurückgibt. Sie wird dir auf mehrfache Weise zurückgeben. Aber du solltest dich derart entwickeln, dass du alles kommen siehst, solltest unberührt davon bleiben und weiterhin lieben, um der Liebe willen. Deine Intelligenz wird dich die Dinge erkennen lassen, die du zurückbekommst, und die gleiche Intelligenz wird dich glücklich und unberührt von ihnen halten.

Es wird eine revolutionäre Änderung in deinem Herzen sein, du wirst gar ein neuer Mensch werden. Du wirst die Änderungen in dir erkennen, und so werden es auch die anderen erkennen. Menschen werden neuen Respekt für dich entwickeln. Sie werden sehen, dass du auf eine neue Art blühst, ihnen unfassbar. Sie werden die Energie fühlen, die du ausstrahlst.

Du musst frei sein, um ohne Bedingungen lieben zu können. Wenn du dich frei und befreit fühlst, dann wirst du ohne Sorgen und Anlass lieben. Was meine ich mit Befreiung? Nicht gebunden sein durch Kaste, Glauben, Sekte, Religion, Familie, Verwandte usw. Wenn du durch diese gebunden bist, wird deine Liebe gebunden sein, und gebundene Liebe ist keine wahre Liebe. Wie kannst du begrenzt lieben? Das verstößt gegen die Definition von Liebe!

Ich sage nicht, dass du deine Familie, deine Religion usw. vergessen sollst. Nur betrachte Liebe nicht in diesem Kontext, das ist alles. Wenn du liebst, dann liebe als ob du befreit seist.

Wann fühlst du dich befreit? Wenn du frei von allen Bindungen an Dinge bist, und wenn du dich auch nicht mit einem dieser Dinge identifizierst. Wenn du fühlst, dass du zur ganzen Existenz gehörst, dann kannst du ohne jegliche Grenzen lieben.

Wenn du fähig bist, meine Liebe zu dir zu fühlen, dann hast du einen Blick auf wahre Liebe geworfen. Aber wie ich sagte ist es sehr leicht, mich zu lieben! Wenn du aber die gleiche Liebe, die du mir gegenüber fühlst, auch den anderen Mitmenschen gegenüber fühlst, dann hast du den Faden der wahren Liebe aufgenommen; du beginnst dann, die Existenz in allem wahrzunehmen. Langsam wirst du beginnen, alles als Teil der Existenz zu umarmen.

Wir werden jetzt eine einfache und sehr effektive Meditation durchführen, die *Mahamantra* Meditation genannt wird, für das Anahata Chakra.

Die Mahamantra-Meditation

(Gesamtdauer 30 min.)

Die Mahamantra-Meditation ist eine alte tibetanische buddhistische Technik, um das *Anahata Chakra* zu erwecken, das sich im Herzzentrum befindet. Diese Meditation macht deinen Geist fest und stabil. Dein Geist bewegt sich andauernd mit den Gedanken. Diese Meditation macht deinen Geist still, indem sie ihn in den Zustand von „No-Mind“ versetzt. Sie ist wie ein Sprungbrett in die Unendlichkeit.

Diese Meditation wird einen guten Energiefluss in dir erzeugen. Sie ist eine Technik, die dich bis zum Rand mit Energie füllt, so dass du aufhörst, Aufmerksamkeit bei anderen zu suchen und stattdessen beginnst, Energie und Liebe an andere abzugeben, als Ergebnis deiner in dir überfließenden Energie. Während du diese Meditation durchführst, kannst du deine *Mala* um deinen Hals tragen. Sie dient dazu die Energie zu speichern, die du während dieser Meditation erzeugst.

Die Meditation sollte mit leerem Magen durchgeführt werden, vorzugsweise am frühen Morgen oder zumindest zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Sie kann entweder alleine oder in der Gruppe ausgeführt werden. Wenn sie in einer Gruppe durchgeführt wird, dann energetisiert sie wirkungsvoll den Ort, wo sie stattgefunden hat.

Lasst mich euch die Technik erklären:

Sitzt mit verschränkten Beinen in einer angenehmen Position auf dem Boden. Dein Kopf, Nacken und die Wirbelsäule sollten in einer geraden Linie sein. Diejenigen von euch, die nicht auf dem Boden sitzen können, setzen sich auf einen Stuhl. Fühle dich entspannt und schließe deine Augen. Selbst nachdem wir die Augen schließen, sehen wir Formen und Bilder hinter unseren Augenlidern. Um diese zu beherrschen stelle dir vor, dass deine

Augäpfel zu Steinen geworden sind. Härte sie nur mit geistiger Kraft, dann werden die Bilder aufhören. Die Bewegung deiner Augen ist eng verbunden mit der Bewegung von Gedanken in deinem Geist. Deswegen sollst du die Bewegung deiner Augäpfel stoppen. Sorge dich aber nicht zu sehr darum, diese zu stoppen. Mache einfach mit der Meditation weiter.

Halte deine Lippen zusammen und erzeuge den Klang: „Mmmm...“ von innen heraus. Wenn du dein Gesicht in einen leeren Aluminiumtopf hieltest und dieses Summengeräusch machtest, dann wäre der Klang in etwa der gleiche. Merke bitte, dass es nicht „Hum...“ oder „Om...“ ist, sondern einfach die Lippen zusammen tun und innerlich den „Mmmm...“-Klang erzeugen. Dieses Summen sollte so langgezogen wie möglich sein, bevor wieder eingatmet wird. Es sollte auch so tief wie möglich vom Nabelzentrum herkommen, und auch so laut wie möglich sein.

Bemüht euch nicht, tiefe Atemzüge nach jedem „Mmmm...“ zu nehmen; der Körper wird selber Atemzüge machen, wenn er sie benötigt. Verspannt euch nicht. Erzeugt diese Schwingung aus eurem ganzen Wesen und eurer ganzen Energie. Werdet einfach zum Summen. Lasst euren Körper sich ganz mit dieser Vibration des Summens füllen. Nach einiger Zeit werdet ihr fühlen, dass das Summen ohne Anstrengung weitergeht und dass du einfach ein Zuhörer dessen geworden bist!

Nach 20 Minuten beendet das Summen. Wenn ihr die Kassette laufen lasst, hört ihr Stopp und stoppt dann so wie ihr seid, abrupt.

Nachdem ihr mit dem Summen aufgehört habt, haltet eure Augen weiterhin geschlossen und verbleibt still und ruhig für 10 Minuten mit einem lächelnden Gesicht und in glückseliger Stimmung. Wenn irgendwelche Gedanken auftauchen, lasst sie zu. Betrachtet einfach euren Geist, als wenn ihr fernseht, ohne euren Gedanken zu widerstehen oder sie zu beurteilen. Verbleibt still und glücklich. In dieser Zeit wird die Energie, die ihr durch das 20-minütige Summen erzeugt habt, alle Ecken eures Wesens durchdringen und tiefgehend reinigen.

(Die Gruppe übt die Mahamantra Meditation zusammen mit Musik)

(Am Ende intoniert Swamiji...)

Om Shanti Shanti Shanti.

Ganz langsam, öffnet eure Augen. Tragt diese Stille in euch. Wir treffen uns wieder zur nächsten Sitzung. Danke.

KAPITEL 4 – OHNE SORGEN LEBEN

Manipuraka Chakra – Solar Plexus Chakra – Drittes Chakra

Lasst uns nun das nächste Chakra betrachten – das *Manipuraka Chakra*, das sich in der Nabelregion befindet.

Im Sanskrit bedeutet *Manipuraka*: „Die Stadt der Juwelen“.

Dieses *Chakra* ist blockiert, wenn du dich andauernd sorgst, und es erblüht, wenn du aufhörst dich über deine Probleme zu sorgen.

(*Meditationstechnik: Manipuraka Shuddhi Kriya* – eine Technik aus dem Christentum)

Was sind Sorgen?

Lasst uns nun analysieren, was „sich sorgen“ bedeutet.

Kann mir jemand sagen, was „sich sorgen“ ist?

(Eine Dame antwortet...) Swamiji, wir sorgen uns, wenn wir über unsere Geschäfts-Probleme nachdenken oder unsere Kinder oder unsere Gesundheit...

Was du nennst, sind die *Gründe* für Sorgen. Ich frage euch nicht nach den Gründen für Sorgen. Ich frage euch „was sich sorgen IST“? Wenn ich euch nach den Gründen für Sorgen fragte, dann würde diese Sitzung niemals enden! Jeder von euch wird mit einer langen Liste bereitstehen:

Swamiji, mein Geschäft läuft nicht...

Swamiji, ich finde keinen Frieden zuhause!

Swamiji, ich habe so viele Probleme, die du dir nicht einmal vorstellen kannst...!

Ich habe keine Kinder, das ist meine Sorge!

Swamiji, meine Kinder sind meine Sorge!

Wir alle haben andauernd so viele Sorgen. Und wenn wir keine Sorgen finden, dann sorgen wir uns darüber, *keine* Sorgen zu haben! Wir beginnen uns unsicher zu fühlen und denken darüber nach, worüber wir uns sorgen könnten! Ich sage euch, das ist eine Tatsache! Einige ältere Menschen sind zu mir gekommen und erzählten mir: „Swamiji, wir wissen nicht, was wir tun sollen. Unsere Kinder sind verheiratet und wohnen in ihren eigenen Häusern. Sie

fragen uns nach nichts; wir wissen nicht was wir tun sollen; es gibt nichts, über das wir nachdenken können. Es gibt keinen Grund mehr zu leben, Swamiji. Wir wollen friedvoll sterben.“

Sie wissen nicht was sie tun sollen, weil sie keine Sorgen haben! Sie bemühen sich über irgendetwas nachzudenken, das ihren Verstand beschäftigen könnte, aber es kommt ihnen nichts in den Sinn. Und das ist neu für sie, denn sie waren die ganze Zeit über damit beschäftigt, sich über das eine oder andere zu sorgen.

Bevor wir Sorgen definieren, möchte ich, dass ihr versteht, dass wir über unsere Kultur, Finanzstatus, Alter oder Sonstiges hinaus eines gemeinsam haben – und das sind die Sorgen!

Wenn ich euch frage, warum ihr euch sorgt, dann werdet ihr viele Gründe aufzählen. Ihr denkt immer, dass Sorgen von äußeren Anlässen hervorgerufen werden und ihr tadelt die äußere Welt, beschuldigt die Menschen um euch herum, dass sie Sorgen in euch verursachen.

Wenn der Grund für unsere Sorgen in äußeren Umständen liegen würde, dann müsste es zumindest einen Menschen geben, der all diese Gründe besiegt hätte und dann frei von allen Sorgen wäre. Ist das der Fall? Alle Menschen, die ihr trifft haben diese oder jene Sorgen. Ob sie nun reich oder arm, verheiratet oder unverheiratet, mit oder ohne Kinder, angestellt oder selbstständig sind – jeder kommt einem besorgt vor.

Dies kommt davon, weil wir denken, dass der Grund für die Sorgen ein äußerer sei, der eigentliche Grund für die Sorgen liegt jedoch tief in uns selber. Das ist die Wahrheit. Das ist auch der Grund dafür, warum jeder ständig Sorgen mit sich trägt.

Kommen wir also zurück zur Frage: was sind Sorgen?

Wenn du tief nach innen schaust, wirst du finden, dass Sorgen nichts anderes als Reaktionen auf Ereignisse sind. Ob eine Situation dich besorgt macht oder nicht hängt vollkommen davon ab, wie du dich entschieden hast, auf eine Situation zu reagieren. Sorgen sind ein fortwährendes inneres Geschwätz, das dir ständig Unbehagen bereitet.

Angenommen, dein Freund bekommt eine neue Stelle; er besucht dich und erzählt dir enthusiastisch von seinem Einkommen und den Vorteilen der neuen Stelle; wie wirst du reagieren? Unbewusst wirst du innerlich zu schwätzen beginnen.

Du wirst nun denken: *Oh, er hat eine neue Stelle. Er genießt so viele neue Vorteile. Was ist mit mir? Was wird meine Frau sagen, wenn sie von diesen vielen Vorteilen hört. Besser nicht zulassen, dass er meine Frau trifft, ich könnte sonst Schwierigkeiten bekommen. Sollte ich mich etwa nach einer neuen Stelle umsehen? Was, wenn ich keine finde? Sowieso gelingt mir nie etwas...*

Das ist „sich sorgen“!

Wie wir uns sorgen

Sich sorgen geschieht, wenn du dich andauernd mit äußeren Rahmenbedingungen vergleichst und innerlich mit dir darüber schwätzt. Und mit der Zeit wird dies zu deiner geistigen Gewohnheit.

Bin ich so gut wie die Nachbarn?

Wie kann ich meinen Chef beeindrucken?

Was werden meine Kinder denken?

Andauernd brauchen wir Bestätigung von anderen – seien es Familie oder Arbeit oder Gesellschaft. Dies macht ein Großteil unserer Sorgen aus. Unser ganzes Leben ist nichts weiter als der Vorgang, von anderen Zertifikate zu sammeln. Wenn andere uns die Zertifikate nicht geben – *guter Ehemann, guter Angestellter, guter Nachbar* – dann sorgen wir uns, dass unser Leben wertlos geworden ist. Wir formen unsere Persönlichkeit nur durch die Zertifikate der Anderen. Wir haben alle aufgehört, uns selbst zu vertrauen; das ist das Problem.

Als Kind war jeder von uns stark in seinem eigenen Wesen zentriert. Hast du jemals ein Kind gesehen, das sich darüber sorgt, was andere über es denken? Nein! Einem Kind zuzusehen ist ein Genuss, weil es sich nicht sorgt und total bei dem ist, was auch immer es gerade tut und weil es sich nicht darum kümmert, was andere über es sagen.

Als wir aufwuchsen, hat uns die Gesellschaft stets diese Idee eingepflegt. Die Gesellschaft brachte uns bei, uns gemäß den Vorstellungen und Meinungen anderer zu beurteilen – Eltern, Lehrer, Freunde, sogar Fremde. Die Gesellschaft machte uns abhängig von äußerer Unterstützung, von Zertifikaten anderer für jede unserer Handlungen und Worte. Deswegen sorgen wir uns die ganze Zeit darum, was andere über uns sagen.

Wenn du dich über irgendetwas sorgst, dann fühlst du, dass du einen festen Bezugspunkt hast, an dem du dich messen kannst, gegen den du arbeiten kannst. Deswegen geben dir Sorgen eine Richtung in deinem Leben. Ohne Sorgen hast du das Gefühl, dass du keine Achse hast, um die du dich drehen kannst. Deswegen sind wir insgeheim so verliebt in unsere Sorgen!

Lasst mich eine kleine Geschichte erzählen:

Drei Männer saßen auf einer verlassenen Insel.

Sie wussten nicht, wie viele Jahre sie schon dort waren.

Plötzlich fanden sie eine Flasche und hoben sie auf.

Sie strichen mit ihrer Hand über sie, und plötzlich erschien ein Geist vor ihnen.

Sie waren schockiert.

Der Geist sagte zu ihnen: „Danke, dass ihr mich aus der Flasche befreit habt. Jeder von euch hat einen Wunsch frei, und ich werde ihn euch erfüllen.“

Sie waren ganz begeistert und dachten eine Weile nach.

Der erste Mann sagte: „Ich möchte meine Freundin heiraten und glücklich leben.“

Der Geist sagte: „Gut, dein Wunsch soll wahr werden.“

Der erste Mann verschwand von der Insel und der Geist blickte den zweiten Mann an.

Der zweite Mann sagte: „Ich möchte ein wohlhabender Geschäftsmann werden.“

Der Geist sagte: „Gut, dein Wunsch soll dir gewährt werden.“

Der zweite Mann verschwand, und der Geist fragte den dritten Mann, was er sich wünsche.

Der dritte Mann sagte: „Ich werde meine beiden Freunde vermissen mit denen ich so viele Jahre zusammen war. Ich möchte mit ihnen zusammen sein.“

Der Geist sagte: „Gut“ und verschwand, indem er die drei Männer, so wie sie zuvor waren, auf der verlassenen Insel beisammen zurückließ.

Selbst nach vielen Jahren des Elends auf der Insel war der dritte Mann nicht zu einem neuen Leben bereit! Er war so verhaftet an das Leben auf der Insel! Das meine ich, wenn ich sage, dass wir so versessen auf unsere Sorgen sind! Wir beschweren uns, dass sie uns Elend bereiten, aber wir sind ihnen so verhaftet. Du wirst mir nicht glauben, wenn ich dir sage, dass du deine Sorgen liebst, aber genau das ist der Fall.

Leute kommen zu mir und sagen: „Mein Geschäft läuft schlecht bis sehr schlecht, Swamiji! Letzten Monat hatte ich schwere Verluste, und ich weiß nicht, ob es nächsten Monat noch schlimmer wird.“

Ich frage sie: „Wenn du das jetzt schon weißt, warum schließt du dann nicht gleich dein Geschäft? Warum solltest du leiden?“

Aber sie sind schockiert. Sie fragen mich ungläubig: „Was sagst du, Swamiji? Was soll ich denn dann machen?“

Ohne einen Leidensgrund verliert dein Ego seine Existenzgrundlage. Deswegen möchtest du in der Sphäre des Elends bleiben. Wenn du Sorgen hast, dann fühlst du, dass du jemand bist. Du fühlst, dass du eine stabile Einheit bist, weil du Sorgen löst und die ganze Zeit über sie über nachdenkst.

Wohingegen du glücklich bist, wenn du dich frei von andauernden Sorgen hältst, aber in dieser Sphäre bist du niemand! Es gibt nichts mehr, was dich ständig beschäftigt hält. Es gibt nichts zu lösen. Du fühlst dich unsicher, wie ein Nicht-Ding. Um einen sorgenfreien Zustand genießen zu können, musst du zuerst das Ego loslassen, um stabil werden zu können.

Die Sache mit den Sorgen verhält sich so, dass das Sich-Sorgen auf *deiner Entscheidung* beruht, nämlich dem Verstand Nahrung zu geben und ihn beschäftigt zu halten. Und dazu denkt noch ein jeder, dass nur er so viele Sorgen hat und dass nur sie so unglücklich ist und dass alle andern viel glücklicher sind! Aber das Komische dabei ist, dass jeder auf diesem Planeten meint, er oder sie sei der unglücklichste Mensch! Wie ist das möglich?

Eine kleine Geschichte:

In einem gewissen Königreich kam dem König zu Ohren, dass jeder in seinem Königreich deprimiert war, weil alle das Gefühl hatten, ein Höchstmaß an Sorgen tragen zu müssen, während die anderen keine Sorgen hätten.

So verkündete der König eine „Sorgen-Austausch-Aktion“, wo die Menschen ihre großen Sorgen hinbringen und sie gegen jemand anderes kleine Sorgen eintauschen konnten.

Ein großer Platz wurde hergerichtet, in dessen Mitte ein großer Sorgentopf gestellt wurde.

Alle konnten ihre Sorgen in diesen Topf werfen und dafür eine andere Sorge aufnehmen, die sie haben wollten.

Die einzige Bedingung war, dass sie mindestens eine Sorge wieder aufnehmen mussten.

Das ganze Königreich versammelte sich zu dieser Veranstaltung.

Die Leute gingen umher, trafen sich und begannen miteinander über ihre Probleme zu sprechen.

Nach einiger Zeit wurde die Veranstaltung zum Sorgenaustausch als eröffnet erklärt.

Viel Zeit verging, aber kein Mensch kam nach vorne, um seine Sorgen in den Topf zu werfen.

Nach all dem Austausch dachte jeder, dass seine eigenen, ihm bekannten kleinen Sorgen viel besser wären, als die Sorgen der Anderen!

Die meiste Zeit sprechen wir nur theoretisch, ohne dabei auf den Boden der Fakten zu kommen. Wenn wir unseren sogenannten Sorgen auf den Grund gehen, dann werden wir verstehen, dass wir einfach nur Dinge vergrößern, die an sich gar nicht so schlecht sind.

Einsprechen und Aussprechen

Gut, lasst uns analysieren, was tatsächlich in deinem Verstand passiert, wenn du dich sorgst. Beobachte nur deinen Verstand, wenn du dich über etwas sorgst.

Du wirst sehen, dass ein kontinuierlicher Strom vom Gedanken in deinem Verstand erzeugt wird – völlig zusammenhangslose Gedanken – und für gewöhnlich negative Gedanken. Ein Zustrom von negativen und sich wiederholenden Worten, der wie ein Fluss in deinem Geist fließt.

Siehst du: wir alle benutzen zwei Arten von Sprache – aussprechende und einsprechende. Aussprechen ist das Sprechen zu Anderen – was wir normalerweise Rede oder Konversation nennen. Einsprechen ist Sprechen zu uns selbst. Tatsächlich ist dieses Sprechen ein anhaltender Vorgang, der in uns hineingeht. Dieses Einsprechen wird „inneres Gerede“ genannt, und das ist auch das, was wir sich sorgen nennen.

Sich sorgen ist nichts anderes, als dieses andauernde, unkontrolliert ablaufende innere Gerede, das in deinem Verstand stattfindet. Dieses innere Gerede ist dein Meister geworden. Es hat Macht über dich ergriffen. Es ereignet die ganze Zeit über.

Was auch immer du aussprichst sagst du behutsam, und falls nicht, wird dich die Gesellschaft bitten, rücksichtsvoller zu sein. Aber dein Einsprechen wird in keiner Weise kontrolliert. Wenn Worte, die du aussprichst und die eine Lautstärke haben, kontrolliert werden können, warum könnten dann nicht auch Worte, die ohne Lautstärke sind, kontrolliert werden?

Du kontrollierst nicht, was du innerlich sprichst, weil du keine Selbstachtung hast. Du sprichst in dir einfach was du möchtest. Geben wir Abfall auf einen Essteller? Nein. Wir werfen den Abfall in einen Mülleimer. Du behandelst andere wie einen Essteller und dich selber wie einen Mülleimer. Deswegen wirst du unverdaulich.

Bei äußeren Gesprächen gibt es manchmal eine Pause. Aber dieses innere Gerede ist andauernd. Es kann dich verrückt machen! Tatsächlich ist oftmals das Sprechen mit anderen Menschen ein Weg, um dem inneren Gerede, das dich verrückt macht, zu entkommen. Deswegen wird so viel geredet in der Welt! Die Menschen haben Angst still zu sein, weil es ein Tollhaus in ihnen gibt. Deswegen treffen sie sich, gehen unter die Leute, reden miteinander und halten sich beschäftigt.

Was genau meinen wir mit diesem inneren Gerede?

Versucht einmal eine kleine Übung wenn ihr alleine seid. Setzt euch für einige Minuten mit geschlossenen Augen hin. Lasst Stift und Papier neben euch. Konzentriert euren Verstand

auf nichts Bestimmtes. Beobachtet euren Verstand nur. Schaut nur zu, was in eurem Verstand vor sich geht. Fast zeitgleich wenn ihr eure Augen schließt werdet ihr sehen, dass es einen fortwährenden Fluss von Gedanken gibt, die durch euren Verstand fließen. Da ist eine anhaltende Aktivität in eurem Verstand. Schreibe alle Gedanken ehrlich auf, die du beobachtest. Mache dies ca. 5 Minuten lang.

Nun lies dir einmal durch, was du auf den Zettel geschrieben hast. Du wirst erstaunt sein! Alles was du auf den Zettel geschrieben hast, ist dein inneres Gerede. Wenn du das alles liest, erkennst du, wie zusammenhangslos, wie unbedeutend deine Gedanken sind! In einem Moment bist du hier, im nächsten schon in Amerika, im nächsten Moment bist du in deinem Büro, im nächsten Moment denkst du an deine Kinder!

So ist der Zustand deines Verstands – dieser unkontrollierte Fluss von Gedanken. Das ist der Verstand, dem du dein Leben anvertraut hast! Das ist der Verstand, der all deine Sorgen erzeugt. Das ist der Verstand, der dein Leben für dich lebt. Wenn du einfach nur das versteht, dann hast du einen Quantensprung in Richtung Freiheit von Sorgen und innerem Gerede gemacht.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages gab es einen Unfall auf der Straße.

Die Leute liefen zusammen und sahen, dass ein brandneues Auto gegen eine Wand gefahren war.

Sie fragten den Fahrer: „Mein Herr, warum benutzen sie ein Auto, wenn sie nicht richtig fahren können?“

„Natürlich weiß ich, wie man fährt“, antwortete der Mann, „ich weiß nur nicht, wie man anhält!“

Der Mann wusste wie man fährt, wusste aber nicht wie man anhält. Ihr fahrt auch ein Fahrzeug, von dem ihr nicht wisst, wie man es anhält. Das ist sehr gefährlich. Euer Verstand ist wie ein Fahrzeug, das ihr nicht anhalten könnt. Versucht nur einmal euer inneres Gerede anzuhalten, nur für einige Sekunden...

Könnt ihr?

Wenn ihr den Verstand zu kontrollieren versucht, dann wird der Schwall von Gedanken nur noch größer, da ihr noch einen weiteren Gedanken habt – nämlich ihn anhalten zu müssen!

Ihr steuert nicht euren Verstand – der Verstand steuert euch!

Um Sorgen zu verstehen, müssen wir eine tiefe Einsicht in die Natur unseres Verstandes haben.

Der Weg zu Sorgen geht über unseren Verstand – und so kann der Weg heraus auch nur über den Verstand gehen. Aber wir suchen weiterhin nach Antworten an falschen Orten, wir suchen andauernd außerhalb von uns, ohne je tief die Wurzeln der Sorgen angeschaut zu haben. Wir denken: *Wenn wir mehr Geld hätten, dann wären wir alle Sorgen los! Wenn ich besser aussehen würde... Wenn ich einen besseren Beruf hätte... Wenn... Wenn... Wenn...*

Die Lösung kann nicht in den Dingen der äußeren Welt gefunden werden. Sie kann nur in uns gefunden werden.

Eine kleine Geschichte:

Buddha hatte tausende Schüler, denen er jeden Morgen Ansprachen hielt.

Eines Tages brachte er ein festverknotetes Seil, legte es vor sie und fragte:

„Kann jemand diesen Knoten lösen?“

Die Schüler kamen nach vorne, zogen und zerrten an dem Knoten, konnten ihn aber nicht lösen.

Dann kam ein intelligenter Schüler, sah sich den Knoten eine Weile lang an und entknotete ihn mit Leichtigkeit.

Ihr müsst den Knoten anschauen und erkennen, wie er gemacht wurde, wie die Verknötung zustande gekommen ist. Wenn ihr dies einmal getan habt, dann müsst ihr einfach den Vorgang rückgängig machen und schon habt ihr den Knoten gelöst. Wenn ihr nur daran zieht und zerrt, werdet ihr niemals fähig sein, den Knoten zu lösen; er wird nur noch fester werden.

Das Gleiche gilt für eure Probleme. Die Probleme, Krankheiten und Gefühle, mit denen ihr kämpft, sind nichts anderes als Knoten in eurem System. Wenn ihr einmal klar verstanden habt, wie diese Knoten zustande gekommen sind, dann könnt ihr die richtigen Schritte unternehmen, um sie zu lösen.

Sorgen sind eng mit dem *Manipuraka Chakra* verbunden, das in der Nabelregion liegt. Negative Gedanken greifen direkt das *Manipuraka Chakra* an.

Macht einmal diesen kleinen Test: Wann immer in euch negative Gedanken aufkommen, schaut in sie hinein und seht, woher sie aufsteigen. Ihr werdet erkennen, dass sie immer von der Nabelregion her aufsteigen.

Wenn ihr euch besorgt fühlt, wenn eine Situation in euch aufkommt, die ihr einfach nicht bewältigen könnt, dann ist das Erste was beeinflusst wird, eure Nabelregion bzw. euer Magen. Ihr könnt Depressionen körperlich als eine Schwere in eurer Magengegend wahrnehmen. Daher sagen wir auch: „Das schlägt mir auf den Magen. Ich kann das nicht

verdauen.“ Diesen Ausdruck gibt es in allen Sprachen. Er ist universell. Andauernde Sorgen blockieren das *Manipuraka Chakra*.

Wie ist also der Weg, dieses *Chakra* zu befreien? Was denkt ihr, wie wir dieses *Chakra* in einem guten Zustand erhalten können? Kommt...erzählt mir...

Wir sollten niemals sorgenvoll in irgendeiner Situation sein, Swamiji.

Erzeuge nur positive Worte

Versucht euch nur einzureden, dass ihr nicht sorgenvoll seid. Was wird geschehen? Ihr werdet noch mehr Sorgen erzeugen, wenn ihr nicht sorgenvoll sein möchtet. Sagt niemals: „Halt, keine Sorgen“; das ist schlichtweg unmöglich. Das Einzige was ihr tun könnt ist *damit aufzuhören, sich über seine Sorgen zu sorgen!*

Was meine ich damit, sich nicht über die Sorgen zu sorgen? Erkenne einfach die Sorgen und lasse dich nicht von ihnen stören. Nur indem du dich von ihnen vereinnahmen lässt, indem du die Sorgen auf sorgenvolle Art ständig wiederholst, entsteht das eigentliche sich sorgen. Deswegen sage ich: „Höre auf, dich über die Sorgen zu sorgen“. Lass sie einfach sein. Gebe ihnen keine Kraft. Füttere sie nicht mit Fleisch und Blut.

Wenn du sagst, *beherrsche deinen Verstand und denke nicht negativ* – dann ist das vergleichbar mit dem Festziehen des Knotens im Seil. Dein Verstand wird nur angespannter und eingeschränkter. Dies hilft dir in keiner Weise beim Lösen des Knotens.

Wenn du unterdrückst, dann gehen die Eindrücke dieser Unterdrückung direkt in dein *Manipuraka Chakra*. Wenn das *Manipuraka Chakra* vergiftet ist, werden deine Handlungen eine unbewusste Gewalt an sich haben – wie das Herumreißen an irgendwelchen Pflanzen, das Zerstören von Dingen, Fehlverhalten deinem Körper gegenüber und das Kämpfen mit dir und mit Anderen.

Dies sind alles subtile Ausdrücke von Unterdrückung. Deswegen sagen die Leute, dass ihr Magen vor Ärger brennt oder dass sie sich im Magen schwer fühlen. Es gibt so viel unterdrückten Ärger in dir; so viel Negativität, die wiederum weitere Negativität erzeugt.

Was ist Negativität?

Angenommen, aus irgendeinem Grunde widerfährt dir ein geschäftlicher Misserfolg, wie würdest du reagieren? Du würdest dich traurig fühlen, einen Fehler begangen zu haben; das ist in Ordnung. Aber du würdest es nicht dabei belassen. Du wirst dich frustriert und ärgerlich fühlen und allen möglichen Argumenten in deinem Kopf freien Lauf lassen.

Oh, das ist meine schlechte Phase!

Ich bin zu nichts gut!

Warum bin ich immer so unglücklich?

Was werde ich nur tun? ... und so weiter!

Das ist Negativität; das sind die Wurzeln von Sorgen. Das Besondere mit den Sorgen ist, dass 99% unserer Sorgen niemals wahr sind. 99% unserer Sorgen sind vollkommen unberechtigt.

Diese negativen Angewohnheiten, dieses negative Gerede verfestigt sich in deinem Wesen und wird zu einer Art negativer Einfluss bei allem, was du tust. Zudem bist du dir völlig unbewusst über all diese verfestigten Dinge dir; das ist die größte Gefahr. Dir dieses Stromes in deinem System gewahr zu werden ist eine große Aufgabe, denn er ist zu deiner eigenen Natur geworden. Du kannst ihn nicht als etwas von dir Verschiedenes erkennen. Du bist ein Teil davon geworden.

Der klinische Name für dieses negative Verhalten ist Depression. Manche Menschen sind weniger deprimiert, manche Menschen mehr. Je mehr du zulässt, dass dieses Gerede dich vereinnahmt, desto deprimierter wirst du. Die Menschen, die weniger deprimiert sind, fühlen dies nur von Zeit zu Zeit und wenn, dann auch nur in einem geringen Ausmaß, wohingegen Menschen, die stärker deprimiert sind, es meist auf heftige Weise fühlen. Aber der Strom ist bei allen immer vorhanden.

Daher ist Depression oder Negativität nichts anderes als eine Ansammlung von negativen Gedanken, die du zu dir selber sprichst. Wenn du einmal solchen Gedanken erlaubst, dass sie in deinen Verstand eindringen, dann werden die gleichen Gedanken wieder auftauchen, sobald du einen kleinen Fehler begehst. Dies wird das Verhalten wiederum verstärken. Letzten Endes sind Sorgen nur eine sehr starke Angewohnheit.

Da sie aber reine Gewohnheit sind, kannst du sie fallen lassen wie jede andere Gewohnheit! Aber du erkennst nicht, dass es sich nur um eine Gewohnheit handelt; du denkst, dass es eine feste und ernste Realität sei. Das ist das Problem. Deswegen kannst du sie nicht fallen lassen.

Der Verstand ist ein ausgezeichneter Rekorder. Er speichert deine negativen Gedanken, Muster, Komplexe und deine Sorgen. Was immer du dem Verstand bebringst, lernt und wiederholt er gewissenhaft. So erzeugst du ein festes geistiges Muster mit all seiner Negativität. Sei also sehr vorsichtig bei dem, was du deinem Verstand erzählst. Wir sind immer sehr vorsichtig bei dem, was wir anderen erzählen, achten aber nie genug darauf, was wir zu uns selber sprechen.

So wie schlechte Essgewohnheiten der Grund für Cholesterin-Ansammlungen in unseren Arterien sind, so kann anhaltende Kümmeris das sich Sorgen in unserem Wesen verfestigen. In gleicher Weise wie Cholesterin Blockaden in unseren Arterien erzeugt, erzeugen Sorgen *Energieblockaden* in unserem Wesen.

Mit der Zeit werden Sorgen Teil unserer Natur; sie werden zum unbewussten Vorgang. Selbst wenn du sie bemerkst, bleibt die niedrige Stimmung trotzdem erhalten. Warum? Weil all deine Sorgen und all dein Ärger, die du jahrelang unterdrückt hast, immer noch als eine unsichtbare Ebene in deinem Wesen vorhanden sind. Sorgen sind die Wellen, die von Zeit zu Zeit aufsteigen, aber Depression ist das Wasser selber.

Wie gelangen wir jenseits von Depression oder Negativität?

Sei einfach nur bewusst und wachsam. Wann immer du negative Gedanken aufsteigen merkst, zerstreue die negativen Worte und beobachte, wie sie zerfließen. Wenn du damit fortfährst, lässt du nicht zu, dass sich die negativen Muster festsetzen, und mit der Zeit werden sich deine geistigen Muster bzw. deine geistigen Programmierungen ändern; sie werden nicht mehr negativ sein.

Wenn du nur für einige Momente das negative Gerede sein lassen kannst, dann wirst du bewusster und lebendiger werden. Verstehe einfach, dass Sorgen wirklich überflüssig sind. Dann werden sich dir die Schätze des *Manipuraka Chakra* auf natürliche Weise erschließen.

Frage: *Sind Gedanken ein Teil des Verstandes, oder sind sie ein Ausdruck des Verstandes?*

Dein Verstand und deine Gedanken sind ein und dasselbe. Es gibt keinen Unterschied zwischen Verstand und Gedanken. Der Verstand besteht aus Gedanken und Gedanken ergeben den Verstand. Der Verstand ist also nicht mehr als die Ansammlung deiner Gedanken, der fortwährende Strom von Einfällen. Und Gedanken sind nicht mehr als die Worte, die du andauernd in dir sprichst.

Wenn du dich sorgst, dann erlaube dir tief in die Sorgen mit Akzeptanz und Klarheit einzudringen. Habe keine Angst in sie einzudringen. Erinnerung dich: Akzeptanz ist keine Kraftlosigkeit. Akzeptanz ist eine großartige Beschwichtigungstechnik. Akzeptanz setzt viel Energie frei und gibt dir große Klarheit und Befreiung.

Wenn du deine Sorgen akzeptierst, wenn du tief in sie eindringst, dann erlangst du ein unglaubliches Verständnis darüber, dass all deine Sorgen nur deine eigene Schöpfung sind. Du wirst erkennen wie dein Verstand spielt und dabei Spannungen in dir verursacht.

Wenn ich dir dies erzähle, dann kannst du das nur intellektuell verstehen. Erst wenn es zu deiner eigenen Erfahrung wird, erst wenn du diese Klarheit selber besitzt, wirst du jenseits

von Sorgen gelangen. Dann kann dich Depression nicht mehr berühren. Du wirst das Elend überwinden.

Eine kleine Geschichte:

Als ich in Kalkutta war und Unterricht in der *Isha Vasya Upanishad* bekam, kam ein Mann um mich zu sehen. Er sagte: „Swamiji, ich habe ein Problem. Ich schlafe nachts nicht gut, weil ich in einer Gegend lebe, wo es viele Straßenhunde gibt. Jede Nacht fangen sie an zu bellen und das bis Sonnenaufgang. Ich habe bereits einen sehr leichten Schlaf, und ich kann einfach keine Ruhe finden aufgrund dieses Krachs.“

Ich sagte zu ihm: „Geh nach Hause und versuche folgendes heute Nacht. Wenn du das Bellen hörst, lass einfach den Ärger fallen, die negativen Gefühle, die in dir aufsteigen. Höre einfach dem Klang des Bellens zu ohne Widerstand. Sage dir, dass die Hunde bellen, das ist alles. Lasse nicht zu darauf zu reagieren. Das Problem ist nicht das Gebelle sondern dein Widerstand dem gegenüber.“ Der Mann ging zurück und versuchte das, was ich ihm sagte. Nach ein paar Tagen kam er zurück und berichtete: „Swamiji, ich habe versucht all meine Widerstände fallen zu lassen, wie du gesagt hast. Anstelle zu denken: „Wie können es diese blöden Hunde wagen, meinen Schlaf zu stören!“, habe ich versucht, meine Gedanken allmählich zu ändern:

„Die Hunde bellen. Das stört meinen Schlaf...“

„Die Hunde bellen...“

„Einige Tiere erzeugen Geräusche...“

Als ich nach einiger Zeit zu diesem Satz kam, schlief ich ein. Wie dem auch sei, ich hatte einen ausgezeichneten Schlaf all die Tage. Vielen Dank Swamiji!

Entsprechend kannst du auch vorgehen. Jede Situation kann bewältigt werden, wenn du weißt, wie du deine Negativität loslassen kannst, wenn du erkennst, wie du deine diesbezügliche negative Reaktion unterlassen kannst. Das ist der Schlüssel zum Öffnen des *Manipuraka Chakra*.

Aber dein Verstand ist so begierig darauf, sich in den Mustern des inneren Geschwätzes niederzulassen und es zu fördern. Dies ist die Grundlage der Funktionsweise des Sich-Sorgens. Der Verstand versucht immer die Dinge festzulegen. Er muss ständig vergleichen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und dieser Vergleich, dieser Bezug, diese Beurteilung ist es, der das Sich-Sorgen hervorbringt.

Höre auf dich zu sorgen: lebe im Moment

Sorgen sind nichts anderes als das gewohnte Verweilen in den Mustern unseres Verstandes. Diese gewohnten Muster werden im Bereich der menschlichen Psychologie Engramme genannt. Engramme sind eingravierte Erinnerungen an die Vergangenheit, die in uns als

unerwünschter Quell für all unsere gegenwärtigen und zukünftigen Handlungen dienen. Wegen dieser gespeicherten Engramme reagieren wir unlogisch in der Gegenwart.

Warum können wir nicht jeden Moment so nehmen wie er ist? Warum müssen wir den Moment mit Vergangenheit und Zukunft verbinden, um dann Schlüsse daraus zu ziehen? Warum hält der Verstand Ausschau nach Beständigkeit bei allem was er sieht? Und wenn er keine findet, warum ist es dann so schwer für ihn, das zu verkraften? Das ist so, weil du immer wieder versuchst, die Dinge mit deinen geistigen Konzepten einzurahmen, mit Hilfe deiner gespeicherten Engramme; und wenn dir das nicht gelingt, reagierst du sorgenvoll.

Hast du mich jemals sorgenvoll gesehen? Viele von euch haben mich gefragt, wie ich die ganze Zeit über fröhlich und gelassen bleiben kann? Der Grund dafür ist, dass ich einfach im Moment lebe, das ist alles. Ich trage nicht die Vergangenheit als Bezugspunkt in meinen Geist. Ich belaste meinen Geist nicht mit all dem Vergangenen. Ich handle aus Spontanität heraus, nicht aus Mustern.

Ich bin wie ein fließender Fluss. Viele von euch, die mich begleitet haben, haben den Ganges-Fluss im Himalaya gesehen. Er ist wunderschön. An einigen Orten erscheint er ruhig, turbulent an anderen, kristallklar zu Zeiten und schlammig zu anderen. *Entsprechend* dem Ort, wo ihm jemand begegnet, wird die Erfahrung sein, die er am Ganges macht.

Können zwei Menschen die dem Ganges begegnet sind, ihre Erfahrungen vergleichen und sich dann beklagen, dass sie nicht übereinstimmen? Wie dumm das wäre! Der Fluss fließt einfach zur Musik der Existenz, das ist alles! Er hat keinen Plan. Ich bin wie der Ganges. Ich fließe ohne einen Plan, einfach spontan, ohne jegliche Sorgen. Die Existenz ist der Meisterplaner.

Wegen meiner Spontanität verurteilen mich manche Leute; sie meinen, dass ich unbeständig sei. Wie viele von euch hier haben sich über meine sogenannten inkonsistenten Worte und Verhaltensweisen beschwert? Kommt, hebt eure Hände!

(Nach einer langen Pause, einige Mutige...) Seht! Ich bin mir sicher, dass alle von euch diesen Gedanken während der Zeit hatten, aber nur diese paar Leute haben den Mut, ihre Hand zu heben.

Kann man sagen, dass der Ganges widersprüchlich ist? Kann man sagen, dass der Ganges auf eine ordentlichere Art und Weise fließen sollte? Nein! Das ist die Art und Weise wie der Fluss fließt, das ist alles; du kannst ihn deswegen nicht verurteilen. In gleicher Weise fließe ich wie ein Fluss und du kannst mich deswegen nicht inkonsistent nennen. Ich lebe von Moment zu Moment, während du mit zusammengesetzten, stark verbundenen und komplizierten Momenten lebst. Was ist das Ergebnis? Du fühlst dich belastet und sorgenvoll.

Wenn es so viele Momente gibt, die auf dir lasten, wirst du dich dann nicht unweigerlich schwer fühlen? In gleicher Weise, wenn es nur den jetzigen Moment in dir gibt, wirst du dich dann nicht leicht fühlen? Alle deine Sorgen kommen daher, weil du die Gegenwart und die Zukunft mit vergangenen Mustern verbindest. In diesem ganzen Prozess verpasst du die Gegenwart, die wahrlich ein Geschenk ist. Andauernd verpasst du die Gegenwart um der Vergangenheit und Zukunft willen. Letztendlich verbleiben dir nur Zukunft und Vergangenheit, niemals jedoch die Gegenwart.

Diese Muster, die der Grund für deine Sorgen sind, sind zu lebenserhaltenden Elementen für deinen Verstand geworden.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Freunde gingen in ein Kino, um einen neu erschienenen Film anzusehen.

Der eine bemerkte, dass der andere häufig auf seine Uhr sah.

Schließlich flüsterte er zu ihm: „Genießt du den Film?“

Der Freund antwortete: „Ja, mach ich. Ich sehe nur nach, wie viel Zeit noch übrig bleibt um zu genießen.“

Tatsächlich sind die meisten von uns so. Wir sind so darauf eingestellt uns zu sorgen, dass selbst wenn es nichts zu sorgen gibt, wir uns darum sorgen, wie lange der sorgenfreie Zustand noch anhalten wird. Wie willst du dann jemals genießen? Wenn du andauernd so denkst, dann hältst du dich ständig in der Zukunft. Wenn du einen zukünftigen Moment des Vergnügens festzuhalten versuchst, dann verpasst du das Vergnügen des gegenwärtigen Moments.

Kannst du dem folgen, was ich dir mitteilen möchte?

Wenn du dich selbst und die anderen Mitglieder deiner Familie tief analysierst, dann wirst du das beobachten können, was ich sage.

Jeder fühlt sich wichtig und produktiv, indem er Sorgen in sich trägt. Tatsächlich fühlt sich eine Person umso besser, je mehr Sorgen sie hat, weil sich ihr Ego gut dabei fühlt so viele Sorgen bewältigen zu können! Deswegen hörst du meistens, wenn du zu jemanden über deine Sorgen sprichst: „Ah! Das ist noch Garnichts; höre von meinen Problemen; dann wirst du wissen was Sorgen sind.“ Das kommt daher, weil die Leute sich überlegen fühlen, wenn sie große Sorgen tragen können.

Was geschieht durch andauerndes Denken an die Sorgen? Nichts. Zu deinen zehn Sorgen wird sich eine elfte hinzugesellen, die da heißt Depression, das ist alles.

Wir sorgen uns während wir arbeiten. Wenn es Sorgen gibt, dann kannst du nicht arbeiten, und wenn du wirklich arbeitest, kannst du dich nicht sorgen. Wo Sorgen sind, dort herrscht keine Kreativität und wo Kreativität ist, dort können keine Sorgen sein. Entweder können Sorgen oder Kreativität zu einer gegebenen Zeit existieren, niemals aber beide gleichzeitig. Kreativität ist wahre Anbetung. Wenn du erschaffst, dann bist du Gott nahe. Kreativität kommt aus dem Herzen. Sorgen kommen vom Verstand.

Indem du dem Vergangenen hinterherrennst oder über die Zukunft nachdenkst, versäumst du die Gegenwart. In der Spiritualität geht es darum, das Vergangene fallenzulassen und in der Gegenwart zu leben. Jetzt sammelst du das Vergangene wie alles andere. Deine Last wird von Tag zu Tag schwerer. Deswegen fühlst du dich zerstreut.

Du weißt nicht, wie du dich des Vergangenen entledigen kannst; du weißt nur, wie du es mit dir herumtragen kannst. Du fühlst, dass du es mit dir tragen musst. Die Gesellschaft lehrte dir, dass du es bei dir tragen musst. Dir wurde beigebracht dich schuldig zu fühlen, wenn du es fallenzulassen versuchst.

Die Gesellschaft sagte dir, dass du undankbar bist, wenn du die Vergangenheit fallen lässt, aber das ist einfach Unsinn. Es gibt absolut keinen Grund dafür, dass du dein Vergangenes mit dir herumträgst. Die Leute, die dir solche Dinge erzählen wissen nicht, dass Dankbarkeit etwas ist, dass du andauernd in dir fühlen musst, der Existenz gegenüber und einfach allem insgesamt, und dass Dankbarkeit nicht etwas ist, das du gegenüber einzelnen Ereignissen im Leben fühlst.

Wenn du dein Vergangenes fallen lässt, wird dich die Gegenwart überraschen. Die Gesellschaft lehrt dir immer, das Gegenwärtige in Form des Vergangenen zu genießen, es niemals aber als das Gegenwärtige an sich zu genießen. Sie lehrt dir, alles zum Vergangenen zu machen und es dann zu genießen.

Ich habe Leute gesehen, die in Ferien gefahren sind – sie sind die ganze Zeit mit ihrem Fotoapparat und ihrer Videokamera unterwegs. Anstatt an den landschaftlichen schönsten Orten die Natur zu genießen, wursteln sie mit ihrer Kamera herum, um die Landschaft durch die Linse festzuhalten.

Dann kehren sie nach Hause zurück, entwickeln ihre Filmrollen und sitzen auf dem Sofa in ihren vier Wänden und genießen die gleichen Landschaften mittels der Fotos und Videos. Sie haben einfach alles verpasst, das ist alles. Und all die Fotos werden nur deswegen den Familien und Freunden gezeigt, um ihnen damit zu sagen, dass sie diese Orte auf den Bildern gesehen haben. Aber sie haben die Orte nie genossen als sie dort waren. Sie haben sie wie alles andere einfach versäumt.

Andauernd genießt du die Gegenwart, nachdem du sie zur Vergangenheit gemacht hast. Deswegen sagen die Leute: „Dies waren die goldenen Tage.“ Als die Tage aber tatsächlich da waren, da hast du sicherlich nicht gedacht, dass sie golden waren. Zu dieser Zeit hattest du sicherlich gesagt, dass die früheren Tage die goldenen Tage waren! So täuscht du dich selber mittels deiner Sorgen.

Du verpasst total die Schönheit der Gegenwart. Wenn du im Einklang mit der Gegenwart bist, wird jeder Moment ein Fest und du wirst nicht vergangene Ereignisse feiern wollen. Wenn jeder Moment ein Fest ist, wirst du weiterhin in der Gegenwart bleiben, weil du jeden Moment zelebrierst. Du wirst dann niemals in die Vergangenheit gehen um zu feiern.

Außerdem ist es solch ein Zeitverlust, das Vergangene nach Sorgen zu durchsuchen, weil du in jedem Moment ein neuer Mensch bist! Jeden Moment entwickelst du dich; jeden Moment wirst du erneuert. Du bist ein Teil der Existenz, und die Existenz ändert sich jeden Moment. Wie kannst du also vergangene Ereignisse mit deiner erneuerten Intelligenz untersuchen? Das ist vollkommen bedeutungslos.

Analysiere niemals das Vergangene mit erneuerter Intelligenz. Das zu tun ist vollkommen töricht. Das führt nur zu mehr Sorgen und mehr Schuldgefühlen. Jeden Moment stirbst du und wirst eine neue Person. Das ist die Wahrheit. Versuche einfach zu verstehen.

Hast du je einen Büffel oder eine Kuh gesehen, die sich sorgen? Hast du von einer Pflanze gehört, die sich sorgt? Führen sie ihr Leben nicht auch mit Schwierigkeiten? Warum sorgst du dich also? Ich sage dir: Sich zu sorgen ist die unproduktivste Gewohnheit des Menschen. Sorgen werden andauernd in dir als ein inneres Geschwätz produziert, welches dich unproduktiv in sich gefangen hält.

All deine Sorgen sind nichts weiter als eine Ansammlung von Worten in der Sprache, die du kennst. Und sie verursachen so viel Durcheinander und Fehleinschätzungen in dir. Worte sind die Grundursache für all die falschen Auffassungen. Aber was kann man tun? Worte sind die einzige Form der Kommunikation, mit der du vertraut bist.

Ich sage den Leuten immer: wenn ich etwas sage, dann versteht ihr es anders als ich es meine. Und hier beginnt das Problem. Jeder hat sein eigenes Wörterbuch und interpretiert die Worte auf seine eigene Weise.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann sagte seiner Frau: „Weißt du, es wird berichtet, dass über 5000 Kamele jährlich benötigt werden um Farbpinsel herzustellen.“

Die Frau erwiderte: „Oh Gott! Ist es nicht erstaunlich, zu was sie die Tiere alles bringen können?“

Der Mann sagte etwas, und die Frau verstand es ganz anderes. So stehen die meisten von uns miteinander in Beziehung. Deswegen sage ich, Worte erzeugen Durcheinander. Es ist traurig, dass Worte die einzige Form der Kommunikation sind, die die Menschen kennen. Sie werden in mehr und mehr Worten gefangen.

Seht ihr, Worte geben immer Anlass zu noch mehr Worten. Aber es gibt eine Lücke zwischen den Worten - eine winzige, für uns nicht wahrnehmbare Lücke; dieser Lücke müssen wir gewahr werden. Diese Lücke enthält das, was wir suchen.

Diese Lücke ist so mikrokosmisch und obwohl wir sie täglich nutzen, sind wir ihrer doch nicht bewusst. Wenn ich spreche, dann vertieft ihr euch intensiv in meine Rede, ohne viel inneres Geschwätz. Wenn ihr ganz vertieft in meine Worte seid, dann lasse ich einige Lücken, und die Stille in diesen Lücken ist die wahre Lösung, die ihr sucht.

Manchmal lasse ich in meinen Reden lange Pausen. Ich lasse diese Lücken für euch, damit ihr die Stille aufnehmen und wahrnehmen könnt, was die Wahrnehmung in euch steigern könnte. Aber was geschieht jedes Mal? In dem Moment wo ich eine Pause lasse, werden die Leute unruhig. Sie beginnen mit ihren Sachen herumzuspielen oder schauen sich um und sprechen - wieder Worte sammelnd!

Wahre Stille ist das, was ausschließlich mit Bewusstheit gefüllt ist und nichts sonst. Es bedeutet nicht nur, deinen Mund geschlossen zu halten. Wenn du flüchtige Blicke auf diese Stille werfen kannst, auf diese Bewusstheit, dann wirst du verstehen über was ich die ganze Zeit spreche.

Nun wird dein Verstand fragen: „Wie kann ich dieses innere Geschwätz und die Gedanken stoppen? Wie kann ich wahre Stille erfahren?“ Solche Gedanken werden dich jagen und du wirst ein Problem mehr haben.

Versuche zu verstehen: du kannst das Denken niemals stoppen. Der Gedanke, dass du das Denken anhalten musst, ist selbst ein weiterer Gedanke! Wenn du zwanghaft versuchst für einen Moment lang still zu sein, dann ist diese Stille nicht die Stille, die wir zu erreichen suchen, sondern nur eine erzwungene und tote Stille. Die Stille die wir zu erreichen suchen ist eine vibrierende und glückselige Stille - die Stille der Existenz.

Was muss also getan werden? Beobachte einfach den Verstand, das ist alles. Sei ein Beobachter. Urteile nicht; widerstehe keinen Gedanken. Beobachte deinen Verstand in tiefer Dankbarkeit, dass er Gottes Geschenk an dich ist. Das ist der erste Schritt zu innerer Stille.

Deine Bewusstheit wird langsam wachsen und dich in dir noch mehr zentrieren und wird die Stille in dir vergrößern. Wenn ich sage, dass ihr die Stille vergrößern sollt, dann meine ich damit, dass dein inneres Geschwätz sich reduzieren und dass du mehr zu einem

Beobachter werden sollst. Mit dieser vergrößerten Stille wird sich noch mehr Bewusstheit in dir einstellen, und dies wird ein zyklischer Prozess in dir sein.

Mit dieser erweiterten Bewusstheit wirst du fähig sein, die dich umgebende Schönheit zu genießen. Es ist nicht so, dass die Schönheit plötzlich auftaucht; sie war immer da! Aber du warst ihrer nicht bewusst. Du warst nur zu sehr mit dir selber beschäftigt und so hast du sie nicht wahrgenommen. Jetzt wirst du aber mit deiner erweiterten Bewusstheit fähig sein sie zu feiern! Plötzlich wird sich dir die Natur in ihrer ganzen Schönheit offenbaren. Dein inneres Selbst wird sich transformieren und wenn dies geschieht, transformiert sich die äußere Welt automatisch!

Wenn du lernst in Bewusstheit zu sein, dann kannst du deinen Verstand nach deinem Ermessen benutzen. Er wird zu einem wichtigen Werkzeug werden, das dir zur Verfügung steht. Du kannst ihn dann nutzen, wenn du ihn brauchst. Von einem gefährlichen Feind entwickelt er sich somit zu einem verlässlichen Freund.

Wenn dein inneres Geschwätz sich beruhigt, wenn dein TPS (Thoughts Per Second) bzw. deine Gedanken pro Sekunde weniger werden, selbst für den Bruchteil einer Sekunde, dann bist du für diesen Sekundenbruchteil vollkommen in der Gegenwart und hast für diesen Sekundenbruchteil die Fähigkeit, deine Vergangenheit und Zukunft wie ein offenes Buch zu lesen. Wenn dein inneres Geschwätz stark ist, dann ist dein TPS hoch, und du bist die ganze Zeit entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, niemals aber in der Gegenwart.

Lass mich dir genau erklären, was ich damit meine, fähig zu sein, Zugang zu deiner Vergangenheit und Zukunft zu haben. Du hast vielleicht schon die Erfahrung gemacht, als du zum Beispiel in einem Vortrag oder auf einer Party warst, oder an einem anderen Ort, dass du plötzlich wie aus dem Nichts heraus das Gefühl hattest, die ganze Szene schon zuvor erlebt zu haben. Die Stimmen, die Gespräche, der Ort, selbst einige Besonderheiten des Ortes, alles wirkt wie die Wiederholung einer Szene, die du zuvor schon erlebt hast. Du bist versetzt.

Oder plötzlich denkst du an eine bestimmte Person, einen Freund zum Beispiel, den du schon lange nicht mehr kontaktiert hast, und in dem Moment ruft diese Person auf deinem Telefon an. Du hast die Fähigkeit vorherzusagen, was in den nächsten Momenten geschehen wird. Du fühlst dich versetzt, wenn dir solche Dinge widerfahren. In diesen Momenten bist du vollkommen in der Gegenwart. Irgendwie versehentlich bist du in die Gegenwart versetzt worden.

Niemals bist du bewusst in der Gegenwart. Du bist immer in der Vergangenheit oder Zukunft. Du bewegst dich von der Vergangenheit zur Zukunft ohne die Gegenwart zu

berühren. Das ist die Wahrheit. Aber versehentlich sind für einen Moment lang deine Gedanken pro Sekunde wenig, und so wirst du in die Gegenwart versetzt.

Wenn du vollkommen in der Gegenwart bist, selbst nur für einen kurzen Moment, dann werden dir deine Vergangenheit und Zukunft transparent. Daher erlebst du solche intuitiven Dinge.

Unser Denken ist niemals klar. Es ist immer nur Assoziierung; es ist niemals wahres Denken.

Lasst mich erklären, was ich mit Assoziierung meine. Du wachst am Morgen auf und siehst eine Rose, die in deinem Garten blüht. Sofort geht dein Verstand zu jemandem, der dir eine Rose in der Vergangenheit geschenkt hat. Deine Gedanken spielen dann die Reaktionen durch, die du zu jener Zeit mit dieser Blume hattest, oder du denkst über die Person nach. Dann denkst du über die Ereignisse nach, die mit dieser Person verbunden sind. Was geschieht am Ende? Du vergisst die Rose zu genießen die vor dir ist!

So rennst du hinter dem Vergangenen her und verpasst die Gegenwart. Das meine ich mit dem Wort Assoziation. Dies ist die Natur deiner gegenwärtigen geistigen Struktur. Solange deine geistige Struktur nichts außer Assoziation ist, wirst du damit fortfahren, hinter dem Vergangenen oder Zukünftigen herzulaufen und wirst nur immer mehr Worte in dir erzeugen.

Meister leben immer in der Gegenwart. Deswegen haben sie Zugang zu dem riesigen Ozean, der das Vergangene und die Zukunft ist. Für dich ist es ein Zufall. Es ist in einem Sekundenbruchteil, wenn dir dies geschieht. Du fühlst dich sogar geängstigt, wenn dies vorkommt! Du bist so daran gewohnt unbewusst zu leben, dass, wenn du in Bewusstheit gedrängt wirst, dies zu viel für dich ist. Die Wirklichkeit wird zu viel für dich!

Deine TPS spielen eine wichtige Rolle bei der Bestimmung, wie weit du von der Wirklichkeit oder der Gegenwart entfernt bist. Du lebst unbewusst, wenn dein TPS hoch ist. Dann bist du weit von der Wirklichkeit entfernt.

Verstehe: nur deine Handlung spricht für dich. Deine Rede kann nichts für dich tun. Ob du innerlich oder äußerlich sprichst, spielt dabei keine Rolle. Bringe einfach Bewusstheit hinein, und du wirst aufhören, unnötig zu sprechen.

Menschen sagen mir: „Swamiji, wir wollten in Ferien gehen, und sie entpuppten sich als die Hölle.“ Ich sage dir: die Hölle ist in dir; du nimmst sie überallhin mit. Offensichtlich findest du sie dann überall vor, wo du auch hingehst! Während du lebst, bringst du anderen die Hölle und wenn du stirbst, kommst du selbst in die Hölle. Wo immer du hingehst, möchtest du deine Hölle mitnehmen. Du bist so an die Hölle gewöhnt, und selbst wenn dir der Himmel gezeigt würde, fühltest du dich dort als Außenseiter!

Eine kleine Geschichte:

Drei Fischersfrauen gingen um Fische zu verkaufen und als sie heimkehrten, war es tiefe Nacht.

So entschlossen sie sich, die Nacht über in einem Haus am Wegesrand zu verbringen.

Sie kamen zu dem Haus einer Dame, die Jasminblüten zu ihrem Lebensunterhalt verkaufte und sie fragten an, ob sie die Nacht bei ihr verbringen dürften.

Die Dame stimmte zu und so gingen sie in den Raum, der ihnen zugewiesen wurde.

Das Haus war erfüllt mit dem Duft von Jasminblüten.

Aber so sehr die Fischersfrauen es auch versuchten, sie konnten nicht einschlafen.

Sie drehten sich unruhig hin und her und wussten nicht, was sie tun sollten.

Plötzlich stand eine von ihnen auf, holte einen leeren Fischkorb und legte ihn an ihre Köpfe – und da schliefen sie sogleich ein!

Wir tragen unsere Sorgen überall mit hin und fühlen uns wohl dabei, sie zu nähren. Aber gleichzeitig beschweren wir uns, dass wir andauernd so besorgt sind! Wir wollen von etwas loskommen, sind aber nicht dazu bereit, uns zu transformieren und frei davon zu werden. So widersprüchlich sind wir.

Wissen – der Übeltäter

Wie können wir trotzdem davon freikommen? Wie sollte unsere Einstellung sein?

Wie davon freizukommen und was unsere Einstellung sei – beide Fragen haben nur eine Antwort: *was immer* du tust, du solltest fähig dazu sein, es mit dem Gefühl von Glückseligkeit zu tun, das ist alles. Siehst du, der Raum in dir oder dein Bewusstsein bestimmen die Qualität deines Lebens. Dieser Raum sollte immer rein und glücklich sein.

Es ist erwiesen, dass das Bewusstsein eines Wissenschaftlers die Hauptrolle bei dem Experiment spielt, das er durchführt. Es wurde beobachtet, dass ein und dasselbe Experiment, das unter gleichbleibenden kontrollierten Randbedingungen durchgeführt wurde, unterschiedliche Ergebnisse hervorbrachte, wenn es durch verschiedene Wissenschaftler ausgeführt wurde. Es wurde klar bewiesen, dass unsere innere Geisteshaltung unsere Handlungen und die daraus folgenden Ergebnisse bestimmt.

„Ananda bzw. Glückseligkeit zieht Glück an.“ Dies ist eine große Wahrheit. Wenn du glücklich bist, wirkt automatisch die Existenz, und materieller Wohlstand wird dir zuteilwerden. Sei immer mit einem Gefühl von Dankbarkeit. Der Rest geschieht von alleine.

Entscheide dich einfach, dich aus welchen Gründen auch immer nicht schlecht zu fühlen. Wenn dir irgendeine Sorge oder ein Schuldgefühl oder trauriger Vorfall in den Sinn kommt,

schau sie dir nur lächelnd an und sage: „Nein, ich werde mich nicht von ihnen beeinflussen lassen.“ Schau sie einfach an und sage dies. Automatisch wird der Vorfall oder das Schuldgefühl keinen Einfluss mehr auf dich haben. Wenn du zulassen würdest, dass sie dich angreifen, würdest du dadurch etwas gewinnen? Nein! Nur dadurch, dass du sie anschaust und sagst, dass du dich nicht angreifen lässt, verhindert du das Elend. Ich sage nicht, dass du vor ihnen weglaufen sollst. Ich sage dir, dass du sie ansehen und dies sagen sollst. Verstehe diesen Punkt deutlich.

Wenn du diese Gedanken zu unterdrücken versuchst, dann werden sie in deinem Verstand lauern und drohen jeden Moment wieder zu erscheinen. Erlaube ihnen hervorzukommen. Aber schau sie einfach an und sage ihnen, dass sie machtlos sind; du wirst sehen, dass sie automatisch verschwinden. Sie werden einsehen, dass es sinnlos ist, dich zu verfolgen und sie werden einfach verschwinden!

Alles was dir Stärke mittels deines Körpers, Verstandes oder Geistes gibt, ist Spiritualität und wird dich automatisch zur Glückseligkeit führen. Alles was dich schwächt ist keine Spiritualität; führe es daher einfach nicht fort. Dies ist die Daumenregel, der du folgen sollst. Vergiss niemals, dass Glückseligkeit deine wahre Natur ist.

Und noch eines: Erfahre alles Schöne was du siehst, anstatt es mit deinen Mustern zu besetzen und dabei nur als kalter Beobachter zu verbleiben. Hast du den Sonnenauf- und den Sonnenuntergang im Ashram oder sonstwo gesehen? Bist du jemals stehen geblieben und hast die schöne Transformation der Farben und Lichtstrahlen beobachtet, wie sie sich am Himmel ausbreiten? Die meisten von uns wissen entweder nicht, dass die Sonne untergeht oder sagen einfach: „Ja, die Sonne geht unter; na und? Sie geht sowieso jeden Tag unter.“

Wissen reduziert deine Unschuld und macht dein Leben dumpf. Wenn du den Sonnenunter- oder Sonnenaufgang siehst, dann kann dies eine wundervolle Meditation für dich werden. Anstatt sie mit deinem weltlichen Wissen anzuschauen, kannst du Teil davon werden und mit ihm verschmelzen und du wirst erkennen, dass du ein Staubkörnchen dieser gewaltigen Existenz bist, die da feiert. Du wirst dann spontan an dieser Feier teilnehmen.

Aber wir sind stumpfsinnig geworden durch unser sogenanntes Wissen, welches nichts weiter ist als eine Sammlung von Worten und zudem ein weiterer Grund für inneres Geschwätz und Sorgen. Wir haben so viele Worte gesammelt und leben mit ihnen, und deswegen überrascht uns nichts mehr. Selbst wenn Gott zu dir käme und sagte, dass er Gott sei, dann würdest du sagen: „Na wenn schon!“ Aufgrund deines Wissens betrachtest du alles als selbstverständlich.

Die gesamte Existenz wird als selbstverständlich betrachtet aufgrund deines sogenannten Wissens. Auf diese Weise verpasst du die ganze Existenz. Du rennst hinter weltlichen Dingen her, die dir nur mehr und mehr Gier, Sorgen und Angst bereiten. Diese Dinge entfernen dich nur weiter von deinem inneren Kern. Sie veranlassen dich nach außen zu schauen, anstatt nach innen. Sie machen dich vollkommen abhängig von den Dingen der äußeren Welt, anstatt deiner eigenen inneren Stärke zu folgen, und sie schleudern dich abwechselnd zwischen Depression und Freude hin und her, anstatt dich permanent in Glückseligkeit zentriert zu halten.

Du fühlst, dass alles außerhalb von dir geschieht und dass du dich beeilen musst, um es einzufangen bevor es zu spät ist. Deswegen bist du immer in Eile, redest andauernd in dir selber. Deswegen bist du im Konkurrenzkampf. Daher befindest du dich immer in der Zukunft und niemals in der Gegenwart.

Wissen ist einfach eine Ansammlung von Daten, Fakten, Statistiken; es ist tot. Sammle Wissen, aber lass es dich in keiner Weise kontrollieren. Lerne das Wissen beiseite zu tun und das Leben mit Ehrfurcht anzuschauen. Der Verstand versucht immer Schüsse zu ziehen, zusammenzufassen, zu bewerten und Informationen zu sammeln bei allem, was er sieht. Du möchtest mehr und mehr Worte sammeln, das ist alles. Welchen Nutzen hat das?

Ich nahm einige Schüler mit nach Mathura, dem Geburtsort von Krishna. Es war so schön. Wir fuhren im Boot auf dem Yamuna-Fluss und erlebten die Tage Krishnas wieder. Ich teilte meine Glückseligkeit mit den Schülern – einer Gruppe von stark intellektuellen Menschen. Hier ließ ich die Tage von Krishna wiederaufleben, zeigte ihnen wo *Ras Leela* sich ereignete, ich war so erfüllt von Ekstase, aber die Schüler erzählten mir, dass die Bodenplatten so aussähen, als seien sie renoviert worden! Ich war vollkommen schockiert. Ich habe ihnen gesagt, dass ich besser Menschen mit geringerem Wissen mitgenommen hätte, die aber mehr Ehrfurcht gehabt hätten, damit ich meine Ekstase mit ihnen hätte teilen können.

Wissen ist letzten Endes tot. Irgendwie nutzen Leute das Wissen, um den Wert einer Person zu bestimmen. Je mehr Wissen du hast, desto mehr wirst du respektiert.

Durch dein Wissen lebst du andauernd in deinem Verstand. Du kannst niemals die Existenz mit deinem Verstand erkennen.

Die Existenz ist jenseits von Logik

Du kannst die Existenz nur durch dein Herz erkennen. Nur durch Liebe kannst du die Existenz erkennen. Der Verstand kennt keine Liebe, nur das Herz kennt Liebe. Der Verstand kennt nur berechnende Liebe, die letztlich keine Liebe ist. Sie ist nur eine weitere Berechnung die du anstellst, um dich oberflächlich zufrieden zu stellen.

Spiritualität handelt vom Verständnis der perfekten Harmonie, der tiefen Verbindung zwischen Mensch und Existenz. Wenn du dies verstehst und deinen ganzen Kampf fallen lässt, dann wirst du wie ein Fluss dahinfließen. Der Fluss wird seinen Lauf nehmen und dem mächtigen Ozean zueilen. Du musst nur loslassen.

Ich meine damit nicht, dass du in einer Ecke sitzen sollst und dabei von einem Fluss weggespült wirst. Du machst einfach deine Arbeit mit unerschütterlichem Glauben und dem Gefühl, dass es die Lebenskraft ist, die dieses Universum leitet und die sich auch um dich kümmert, den Atem in dich hinein- und herausfließen lässt. Das ist genug.

Schiebe einfach die Verantwortung auf eine höhere Instanz und entspanne dich. Dann wirst du wie ein König leben! Dann wirst du auf die synchrone Musik des fließenden Flusses hören, auf die Existenz die dich mitnimmt, auf die Harmonie zwischen dir und der Existenz. Diese Harmonie ist es, in die du dich einstimmen musst. Und dann werden all deine Sorgen verschwinden!

Natürlich gibt es keinen Beweis, dass die Existenz für uns sorgt. Gewisse Dinge können nicht bewiesen werden. Kannst du beweisen, dass diese Richtung Osten ist? Nein! Kannst du das Phänomen des Sonnenaufgangs und Sonnenuntergangs beweisen? Nein! Du kannst es nur erfahren. Kannst du es damit widerlegen, nur weil du es nicht beweisen kannst? Kannst du die Sonne durch Wissenschaft daran hindern täglich auf- und unterzugehen?

Versteht, dass die Existenz das Einzige jenseits von aller Logik ist. Wenn du die Existenz mit Logik beweisen könntest, dann hieße das, dass die Logik größer wäre als die Existenz, und das kann niemals sein!

Ein Mann fragte mich: „Swamiji, sollte ich ein Hindu werden um spirituell zu sein?“ Ich war erstaunt über diese Frage! Ich sagte ihm, dass er kein Hindu werden müsse. Sei dir ganz klar: Alles was dein Wahrnehmungsfeld trübt, steht sicher nicht mit Spiritualität in Verbindung. Spiritualität ist immer allumfassend.

Lass alle Wahrnehmungen fallen von „Ich bin dies“ und „Ich bin das“. Lass dein Leben offen. Das ist die Basis für Spiritualität. Es ist so: eine Person die immer in einem abgeschlossenen Raum lebt, kennt nicht das Freie und die Brise. Sie wird ungeheuer festgefahrene Gedanken haben. In dem Moment, wo du derartige Begrenzungen annimmst weißt du nichts über die unendliche Liebe und das Mitgefühl, die in dir liegen. Du wirst dich nur sorgen und dich beschweren. Du wirst aber nicht erblühen.

Buddha wurde einst gefragt, welche Art von Hölle Menschen gegeben wird, die nicht mitfühlend sind. Er antwortete: „Du kannst sie nicht in die Hölle werfen, weil sie schon in der Hölle sind!“ Nur wenn du in der Hölle bist, wirst du die Hölle für andere erzeugen, weil du nur das geben kannst, was du bereits hast.

Eine kleine Geschichte:

Eine Mutter und ihr Sohn hatten eine hitzige Diskussion, und sie fragte ihn: „Hast du Verstand?“

Der Sohn lachte.

Die Mutter fragte ihn: „Warum lachst du?“

Die Junge antwortete: „Nur wenn du etwas nicht hast, dann bittest du andere darum!“

Wenn wir selber nicht friedlich sind, dann stören wir den Frieden der Anderen.

Wahrer Friede

Wir sollten immer wieder mit unserem Verstand arbeiten, um zu sehen, was der Grund für unsere Freude und unser Friede ist. Sei dir ganz klar: Fröhlichkeit und Glückseligkeit sind verschieden. Glückseligkeit ist ein schönes und intensives inneres Gefühl, das dir den Eindruck vermittelt, auf einer anderen Ebene der Existenz zu sein. Glück oder Vergnügen sind meist mit Objekten der äußeren Welt verbunden, und bereiten uns fortwährend Schmerzen.

Heute ist relativ, während Glückseligkeit absolut ist. Glückseligkeit hat keine Gegensätze. Wenn du fröhlich bist, dann ist Traurigkeit gleich um die Ecke. Wenn es viel Vergnügen gibt, dann bist du bereits auf dem Amboss der Schmerzen. Aber wenn du in Glückseligkeit bist, dann bist du einfach, und es gibt keinen Gegensatz dazu. Freude und Vergnügen sind wie Pendel, die schwingen und das andere Ende erreichen müssen, bevor sie zurückkommen. Aber Glückseligkeit ist kein Pendel; sie ist jenseits von Dualität; sie schwankt niemals. Sie IST einfach.

Untersuche immer wieder deinen Verstand und beobachte, was dir Freude bereitet. Folge dann diesem. Wenn es je etwas in dir gibt, das dir sagt, dass du dich anhaltender Freude in dir näherst, wenn du diese Überzeugung in dir findest, dann lenke und regele die Dinge die dein Leben betreffen neu, um sie an der Glückseligkeit zu auszurichten. Jede Handlung und jeder Gedanke sollte sich an dem Gefühl dieser Glückseligkeit ausrichten. Ausgegebene Energie wird so zur gewonnenen Energie. Du wirst dann immer energiegeladen sein.

Manche Menschen sagen, dass sie in Frieden gelassen bzw. ohne Sorgen bleiben wollen. Der Friede, von dem sie sprechen ist kein lebendiger Friede, sondern ein toter Friede. Es ist ein unlebendiger und schlafender Friede als Folge der Unfähigkeit, im Leben mit den verschiedenen Emotionen umzugehen. Es ist ein Friede den sie erleben, weil das Leben für sie zu schwierig ist damit umzugehen. Es ist so als wenn man „saure Trauben“ sagt und sich dann davon abwendet.

Wahrer Friede ist etwas, das immer in dir vorhanden ist, unabhängig von dem, was außen vor sich geht; du bist einfach glücklich mit dir selber; du betrachtest jemanden oder etwas wie eine vorbeiziehende Brise, die dich küsst und weitergeht. Welcher Mensch oder welche Sache auch immer vor dir ist, dein Friede bleibt davon unberührt. Menschen oder Umstände ändern sich in keiner Weise.

Friede ist nichts anderes als Glückseligkeit, die innerlich wahrgenommen wird. Wenn Friede aus Glückseligkeit geboren wird, dann belässt er dich und die Anderen in einem friedvollen Zustand. Wenn du je diesen Frieden in dir gefunden hast, dann wirst du niemals mehr Dinge sagen wie: „Lass mich zufrieden, ich möchte im Frieden sein“ usw. Wenn du so etwas sagst, dann bedeutet das, dass du durch die Gnade der Anderen friedvoll sein willst, was aber letztlich kein echter Friede ist.

Friede ist ein stabiles Zentrum, das sich in dir entwickelt und dich immer glücklich mit dir selbst erhält. Alles was außerhalb geschieht, wird nur ein weiteres Ereignis sein. Du wirst deinen Frieden nicht einmal in Beziehung zu etwas setzen können. Von dem Moment, wo du ein Ereignis mit deinem Frieden in Beziehung setzt, sei dir ganz klar: wahrer Friede hat sich in dir noch nicht verwirklicht.

Sich beschweren – eine Nebenerscheinung von Sorgen

Bei unserer jährlichen Reise in den Himalaya beschweren sich immer einige Teilnehmer über Engpässe und die hygienischen Zustände. Ich habe oftmals zu den Leuten gesagt, dass allein schon im Himalaya zu *sein* ein Segen ist, den nicht viele Menschen erhalten und dass sie nur genießen müssen und den Rest als nebensächlich betrachten sollen. Aber irgendwie werden die Leute dadurch sofort beunruhigt und fangen an über diese Dinge zu sprechen.

Bei einer solchen Gelegenheit erzählten mir zwei jüngere Schüler: „Swamiji, diese Leute erzählen von ihren Nöten und versuchen sich nicht darüber aufzuregen, aber wir können solche Schwierigkeiten nicht einmal erkennen! Wir freuen uns die ganze Zeit nur!“ Das ist genau was ich meine, wenn ich sage, dass, wenn du mit dir glücklich bist, es dann so etwas wie „mein Friede“ und „dein Friede“ nicht gibt.

Was auch immer ist, IST, das ist alles. Du bist da, es ist da und nichts steht in Beziehung. Du bewegst dich einfach weiter im gleichen Zustand von Friede und Glückseligkeit.

Sich zu beschweren ist sorgenbezogen, weil du dich unwohl fühlst und in Worten gefangen bist. Wenn du die wandernden Bettel-Mönche im Himalaya siehst, mit nur einem kleinen Wasserkrug und zwei Kleidungsstücken, dann weißt du genau, dass du nicht mehr brauchst als was du bereits hast und dass es deswegen nichts gibt, worüber man sich beschweren könnte.

Warum beschwerst du dich? Eigentlich sind die Menschen, die sich beschweren, mit zu vielen Dingen gesegnet; sie wissen nicht, was sie tun sollen und so beschweren sie sich. Wenn du genug besitzt und keinen großen Kampf ums Überleben führen musst, dann hast du Zeit dich zu beschweren. Wenn dein Überleben im Mittelpunkt steht, wirst du dich auf deine Arbeit konzentrieren und dich nicht beschweren, weil, wenn du dich zu beschweren anfängst, wer wird dann deine Arbeit tun?

Im Himalaya können nur die Tauglichsten überleben. Du musst die ganze Zeit über wachsam und bewusst sein. Es gibt Erdbeben, die jederzeit auf dich niedergehen können. Plötzliche Schneefälle können die vertrauten Wege zuschneien; Lebensmittel und andere Rationen werden plötzlich begrenzt, weil keine mehr erhältlich sind usw.

Unter solchen Umständen solltest du die Menschen dort beobachten. Sie sind so unschuldige, gastfreundliche und herzliche Menschen, die keinen Wert auf Beschwerden legen. Es gibt von ihnen viel zu lernen. Sie betrachten nichts als Übel; sie leben einfach glücklich, das ist alles. Sie arrangieren einfach ihre Aktivitäten mit dem, was um sie geschieht. Sie sorgen sich nicht und sie beschweren sich nicht.

Warum machst du nicht einfach mit dem weiter, was dir zur Verfügung steht? Wenn Menschen, die in Indien geboren und aufgewachsen sind, nach Amerika gehen und anschließend wieder zurückkommen, dann beschweren sie sich über die Bedingungen in Indien, angefangen von den Sanitäreinrichtungen über die Straßen und was nicht noch alles. Dies macht deutlich, dass all dein Umgang dich penibler und beschwerdevoller gemacht hat, anstatt dir mehr Größe zu verleihen und dich auf deine Art erblühen zu lassen.

Wenn du das gründlich verstehst, dann hörst du auf dich zu beschweren. Wenn du verstehst, dass dir nicht gegeben wird, weil du es wert bist, sondern weil die Existenz allen und allem gibt, dann hörst du auf dich zu beschweren. Du beschwerst dich, weil du spürst, dass du etwas wert bist, was dir jedoch nicht zugestanden wurde.

Sei dir ganz klar: Niemand ist wert oder unwert; niemand ist ein Heiliger oder Sünder. Es liegt alles im Verständnis und in der Bewegung im Einklang mit der Natur, dass du zu einem Empfänger der Existenz und seiner Geschenke wirst. Es ist immer eine tiefe Erkenntnis, welche in dir eine Änderung deines Bewusstseins auslöst.

Wenn du offen bist, dann schenkt dir die Existenz. Die Existenz ist immer gebend, nur erkennen wir nicht, wie wir aufnahmebereit sein können. Wir schauen Sie ganze Zeit über irgendwohin. Wir sind völlig versunken in unserem *Manipuraka Chakra*! Wir sind ganz und gar beschäftigt damit, Worte zu sammeln!

Lerne mit dir selbst zu sein

Wenn du lernst mit dir selbst zu sein, dann kannst du mit der Existenz kommunizieren. Aber wir sind niemals mit uns selbst allein. Wir sind immer mit Menschen, mit Geräuschen. Wir identifizieren uns mit anderen, nicht mit uns selbst. Wir haben Angst davor, mit uns allein zu sein. Wir fühlen uns einsam und haben Angst, wenn wir mit uns allein sind. Wir fühlen uns depressiv, wenn wir mit uns allein sind.

Du warst alleine in dem Bauch deiner Mutter, und das *ist* deine wahre Natur. Aber was kam dann? Du hattest den Eindruck, dass du Menschen brauchtest um glücklich zu sein. Du lachtest mit Menschen, weintest mit Menschen, du sprachst mit Menschen, du littest wegen Menschen usw. Du kannst nicht mit dir selber feiern.

Von dem Moment an, wo du mit dir alleine bist, kommst du innerlich durcheinander. Dein inneres Geschwätz nimmt überhand, deine Sorgen nehmen überhand und du fängst an Krach zu machen, oder überlegst, wen du anrufen kannst um zu sprechen, oder mit wem du am Computer chatten kannst und all diese unsinnigen Dinge.

Wenn du immer mit Menschen und Krach sein musst, dann hast du ganz klar Angst davor, mit dir alleine zu sein. Du hast Angst nach innen zu schauen und schaust deswegen nach außen. Wenn du ein Meditierender wirst, dann wirst du langsam verstehen, dass du nicht von Beziehungen abhängig bist um glücklich zu sein. Du bist dir dann selbst genug. Wenn du nicht in Frieden mit dir selber sein kannst, dann wirst du im Außenbereich deines Seins verbleiben, gefangen in sogenannten Beziehungen.

Du musst zuerst einmal eine Beziehung zu dir selbst entwickeln. Wenn diese stark und stabil ist, dann wird die Beziehung zu anderen nebensächlich. Jetzt wird das, was nebensächlich sein sollte, als wesentlich angesehen und das, was wesentlich ist, wird als nebensächlich behandelt. Du musst die Situation umkehren, wofür du deinen Blick nach innen wenden musst. Du musst Frieden in dir etablieren.

Gehe über den Verstand hinaus... und jenseits davon

Dafür brauchst du Mut, um jenseits deines Verstandes zu gelangen. Du bist bereit, mit allen Verabredungen zu treffen, außer mit dir selber. Du triffst dich mit anderen, weil dies Ego-erfüllend ist. Du triffst dich jedoch nicht mit dir selber, weil du Angst hast, dass die Wahrheit an die Oberfläche kommen könnte und du nicht fähig sein könntest, damit umzugehen. Du suchst gemütlich immer an falschen Orten nach Glückseligkeit und beschwerst dich dann darüber, dass sie sich dir entzieht. Wenn du wirklich Glückseligkeit finden willst, dann wirst du sie finden. Aber dazu musst du Mut aufbringen.

Eigentlich suchen wir alle nach dem Gleichen – und das ist Glückseligkeit. Aber wir suchen ständig an falschen Orten. Wenn ich Jugendliche frage, was sie glücklich macht, dann werden sie bereitwillig „Drogen“ sagen. Sie suchen auch nach Glückseligkeit, nach ewigem Frieden, aber in falscher Richtung!

Wir haben uns so stark von unserem Weg entfernt, dass unser ursprüngliches Denksystem vollständig durch unsere negativen Gedankenmuster ersetzt wurde. Unser Leben verläuft vollkommen anders als es laufen sollte. Kannst du im Drogenkonsum Glückseligkeit finden? Durch Drogenkonsum fliehst du vor dir selber und verschlimmerst nur die Situation, da du früher oder später Gesundheitsprobleme bekommen wirst. Schau dir die Verrücktheit der ganzen Sache an.

Dies klingt vielleicht verrückt für dich, weil es streng ist. Es trifft die Moralvorstellungen und deswegen betrifft es dich. Auch deine anderen subtilen Aktivitäten um Glück zu finden sind genauso Versuche, aber auf einer anderen Ebene, einer nicht so unmoralischen Ebene, weswegen du sie nicht als verrückt erachtest. Wann immer du Zeit findest, untersuche deinen Verstand und du wirst erkennen, was ich dir sagen möchte.

Schaue einfach mit Bewusstheit in dich selber und beobachte wie dein Verstand arbeitet, wie deine Sorgen Fuß fassen. Wir alle sammeln Worte, erzeugen Meinungen und überdenken sie wiederholt. So fassen die Sorgen in uns Fuß und bekräftigen sich selber.

Wenn dein Kind nur einen Tag spät nach Hause kommt, dann nimmst du gleich an, dass es in schlechter Gesellschaft unterwegs war und deswegen erst spät nach Hause gekommen ist. Das entwickelt sich zu einem Konzept in dir. Nächstes Mal, wenn es spät nach Hause kommt, z.B. nachdem es einen Kurs besucht hat, kommt dieses Konzept in dir zur Oberfläche und du wirst entsprechend reagieren.

Das wird dein Kind nicht nur frustrieren, sondern wird es förmlich dazu zwingen, zu wahrlich eigensinnigen Wegen Zuflucht zu nehmen, einfach nur um sich dir zu widersetzen. Du musst erkennen, dass jeder sich entwickelt und fließt und dass es nicht hilfreich ist, wenn du in den Begrenzungen deiner eigenen Vorstellung stecken bleibst.

Es ist leicht in der Vorstellung zu leben. Aber ich sage dir: 98% von dem was du glaubst, ist falsch. Du wirst erkennen, dass es eine große Wand zwischen dir und den anderen Menschen gibt. Wenn du eine rosa Brille trägst, dann wirst du die ganze Welt rosa sehen.

Mohammed Nabi sagt: „Wenn du auch die ganze Welt als etwas siehst, dieses etwas bist *Du*.“ Wenn du zu mir über jemanden sprichst oder dich über jemanden beschwerst, dann kannst du zwar behaupten, dies nur aus Besorgnis zu tun, aber tatsächlich offenbarst du klar deine Haltung, dass du die Dinge nur so siehst wie du sie sehen möchtest, niemals aber so

wie sie wirklich sind. Wenn du nur das siehst was du sehen möchtest, dann verpasst du ungeheuer viel.

Lasst mich euch etwas erzählen, was tatsächlich geschah:

Vor einigen Jahren fuhr ich immer mit dem gleichen Fahrer vom Ashram zum Stadtzentrum.

Eines Tages wollte ich in eine bestimmte Straße fahren und erklärte sie dem Fahrer, indem ich eine nahe gelegene Moschee nannte.

Er behauptete, dass es an diesem Ort keine Moschee gab.

Ich versuchte, ihm ein berühmtes Hotel nahe der Moschee in Erinnerung zu bringen, aber auch das fand keine Zustimmung.

Schließlich sagte ich ihm, dass dort ein Hanuman-Tempel nahe diesem Ort sei.

Sein Gesicht erhellte sich sogleich bei der Erinnerung daran.

Dann fuhr er zu dieser Straße und ich zeigte ihm die Moschee, die gleich neben dem Tempel stand und etwa fünfmal so groß wie dieser war.

Er war schockiert!

Er war solch ein überzeugter Hindu, dass er nicht einmal die Moschee in all den Monaten wahrgenommen hatte.

Sei nicht fanatisch und klammere dich im Leben an nichts.

Denke einfach an einen Fluss: wenn du einen Moment lang deinen Fuß hineinhältst und ihn wieder herausnimmst, und dann einen zweiten Moment deinen Fuß wieder hineinhältst, ist der Fluss dann noch der gleiche? Nein! Der Fluss hat sein Gesicht verändert; das gleiche Wasser ist nicht mehr da und neues Wasser ist herbeigeflossen, nicht wahr?

Bemühe dich also, dich nicht mit irgendetwas zu identifizieren; das Leben ändert sich ständig. Wegen deines engen Glaubens wird dein spirituelles Wachstum begrenzt und gedrosselt. Du wirst wie ein Pferd mit Scheuklappen, das nur eine begrenzte Sicht auf die Straße vor sich hat. Eine breite Perspektive ist entscheidend im Leben.

Unsere Eltern gaben uns viel zu essen, nicht aber die Zunge es zu schmecken. Es liegt an uns die Welt mit Freude zu erfahren. Die Freude liegt aber in der Art und Weise wie du die Welt erfährst, nicht in den Objekten der äußeren Welt selber. Das muss ganz klar verstanden werden. Deine geistige Konditionierung ist genau das, was dir das Leben freudvoll oder leidvoll erscheinen lässt.

Wenn du mit deinem gegenwärtig geistigen Zustand glücklich bist, dann ist alles in Ordnung. Aber wenn du spürst, dass du ihn etwas beschneiden musst, dann gibt es

irgendwo ein Problem. Du versuchst oft, deinen geistigen Zustand wie eine Pflanze zu beschneiden. Eine Pflanze, die beschnitten wird, wächst schneller!

Entweder lebst du mit deinem gegenwärtig geistigen Zustand, oder du reißt ihn heraus und erzeugst einen neuen. Du kannst deinen geistigen Zustand nicht wie Kleidung färben, um ihn anders zu gestalten. Du kannst ihn nicht weißeln bis er korrekt ist. Es muss eine vollständige Transformation stattfinden oder du bist immer in der Gefahr, wieder in die alten Gleise zu rutschen.

Wenn du einen sauberen geistigen Zustand hast, dann wirst du dich niemals sorgen. Nur wenn du durch komplexe Gedankenmuster und Worte verwirrt bist, wirst du dich sorgen. Ich sage den Menschen immer: wenn du dir selber nicht sicher bist, dann wirst du dich danach richten wie die Planeten stehen! Du wirst analysieren, welcher Planet wo steht und wie er dich gerade beeinflusst. Das eigentliche Problem aber besteht darin, dass *du selber* nicht zentriert bist.

Arbeite an deinem Verstand wenn du Zeit hast. Schau hinein und bringe ihn in Ordnung. Immerhin bist du 24 Stunden mit deinem Verstand zusammen, nicht wahr? Warum ihn dann nicht sauber halten?

Ich habe diese „Saubermänner“ gesehen, die ihr Haus blitzblank geputzt halten. Sie nehmen den Staubsauger und machen es absolut staubfrei. Sie können nicht ein Staubkörnchen dulden. Sie reinigen den Teppich bis ein Loch drin ist! Wie steht es mit der Reinigung des Hauses in dem du 24 Stunden lebst – nämlich deinem Verstand? Du bist 24 Stunden mit ihm; jeder einzelne Gedanke oder jede Handlung hängt mit ihm zusammen.

Du benutzt *Vaastu Shastra*, *Feng Shui* usw. die jeweils Wissenschaften sind, um die Räume in deinem Haus in einem reinen und energetisierten Zustand zu halten. Aber du verstehst eine Sache nicht; du musst andauernd dein Heim energetisieren, nur weil du es mit deiner eigenen Negativität verschmutzt. Das ist die Wahrheit.

Wenn ihr die Räume in eurem Haus durch kollektive negative Gedanken verschmutzt, nämlich durch eure Sorgen, dann strahlt der Raum die negativen Gedanken auf euch zurück und ihr werdet, immer wenn ihr euer Haus betretet, in einem zerstörerischen Kreislauf von Negativität gefangen sein.

Wie oft habt ihr euch sehr gut bis zu dem Moment gefühlt, wo ihr euer Haus betretet? In dem Moment wo ihr eintretet, fühlt ihr euch von einer Kraft erfasst, von bekannten negativen Gedankenmustern. Diese sind nichts anderes als eure eignen Gedanken, mit denen ihr euer Haus gefüllt habt. Was macht ihr dann? Ihr ruft einen Experten in *Vaastu Shastra*, um die Struktur des Hauses zu ändern, oder ruft den Tempelpriester um einige

Feuerrituale durchzuführen und das Haus zu reinigen, oder ihr wendet *Feng Shui* Konzepte in eurem Haus an.

Wenn diese Dinge mit Ernsthaftigkeit durchgeführt werden, dann werden sie ohne Zweifel hilfreich für dein Haus sein. Aber du musst eines verstehen: dies sind nur unterstützende Methoden. Der wichtigste Punkt dabei ist, dich selber zu reinigen und einen glückseligen geistigen Zustand auszustrahlen, sodass der Raum in dem du lebst dies automatisch reflektiert.

Ein Mann wurde gefragt, was der Unterschied zwischen seiner Vergangenheit und Gegenwart sei.

Er antwortete: „Früher saß ich auf dem Boden auf einer Matte und aß. Nun sitze ich an einem Tisch beim Essen.“

Seht ihr, in der Vergangenheit und in der Gegenwart ist sein Mund der gleiche. Wenn es in dir keine radikale Änderung gibt, dann wird dein Leben mit der Zeit nur geringfügig anders aussehen. So wie die Schönheit im Auge des Betrachters liegt, so liegt der Geschmack auf der Zunge den sie erfährt. Deine geistige Struktur definiert somit die Qualität deines Lebens.

Meistens ist uns schon klar, dass wir uns ändern müssen, aber irgendwie fallen wir in unsere gegenwärtigen gewohnten Muster zurück. Wir geraten immer wieder in die gleiche Treitmühle. Die eine Seite in uns sagt, dass wir uns ändern müssen und die andere Seite schlüpft unbewusst wieder in die gewohnten Muster. Selbst wenn dir viele Gelegenheiten gegeben werden dich zu ändern, fühlst du dich nur wohl in deinem gegenwärtigen Zustand, und so versäumst du die Gelegenheiten.

Diese geistigen Muster sind solch eine feste Realität in dir. Du strahlst sie einfach aus.

Hilf auch deinen Kindern

Versuche dies zu ändern. Lass mich dir sagen: wenn du in solchen festen geistigen Mustern lebst, besteht eine weitere Gefahr. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass deine Kinder diese Muster von dir übernehmen werden.

Das erinnert mich an einen Witz:

Ein Mann und seine Frau waren beide Taschendiebe.

Sie diskutierten oft darüber, dass, wenn sie ein Kind hätten, es sehr wohlhabend würde!

Bald darauf bekamen sie ein Baby.

Das neugeborene Baby hielt seine rechte Hand ganz fest geschlossen. Sie konnten es nicht dazu bringen, sie zu öffnen. Der Doktor, der dies beobachtete, versuchte alle möglichen Dinge und schließlich nahm er seine goldene Kette heraus und spielte damit vor den Augen des Kindes.

Das Baby öffnete langsam die Hand, und darin lag der Goldring der Hebamme!

Das ist nur ein Witz, aber versteht als Eltern, dass die Wahrscheinlichkeit sehr groß ist, dass ihr eure geistigen Muster an eure Kinder weitergeben werdet. Seid euch also jeden Moment dessen gewahr und arbeitet an eurem Bewusstsein und eurer Erkenntnis; arbeitet daran, das innere Geschwätz und die Strukturen in euch zu reinigen.

Wir versuchen ständig unsere Kinder zu kontrollieren und sie zu Puppen zu machen. Kinder sind wilde Energie. Wir versuchen diese Energie zu begrenzen, sodass wir bequem mit ihr umgehen können.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Hunde gingen eine Straße entlang.

Der erste sagte: „Mein Name ist Sandra. Wie heißt du?“

Der zweite wartete eine Weile und sagte: „Ich denke, ich heiße Nein Nein Bello.“

Der Hundebesitzer musste andauernd dem Hund gesagt haben, „Nein nein, Bello“ wenn der Hund etwas falsch gemacht hatte. So dachte der Hund, dass sein Name „*Nein Nein Bello*“ sei! Wie dieser Hund, so nehmen es die Kinder auch auf und lernen von unserer Körpersprache. Wenn Kinder noch klein sind und sie sich über irgendetwas wundern, dann beziehen sie sich sofort auf unsere vergangenen Worte oder Handlungen in Bezug auf diese Sache und ziehen ihre Schlüsse daraus. Wenn ihr also mit Kindern umgeht, seid noch wachsamer und versucht ihre Intelligenz wachzuhalten, anstatt sie andauernd einzuschränken.

Mütter schränken ständig ein. Zum Beispiel, wenn es regnet sagt die Mutter ihren Kindern, dass sie sofort hereinkommen sollen, um sich nicht zu erkälten. Einige Wiederholungen dieses Vorgangs werden die Kinder sofort auf Erkältung einstimmen, wenn sie Regen sehen. Selbst wenn es dann nur tröpfelt, werden sie schon zu niesen anfangen.

Überhaupt besitzt der Körper des Menschen das intelligenteste, selbst korrigierende Immunsystem. Aber irgendwie vertrauen wir unserem Verstand mehr als der in unserem Körper wohnenden Intelligenz. Hier beginnen die Probleme und all unsere Sorgen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Vater-Kamel erklärte dem Sohn-Kamel die Körperstruktur ihrer Spezies.

Er sagte: „Weißt du, wir haben Höcker, um darin Wasser für einige Tage speichern können, wenn wir in der Wüste sind.“

Der Sohn fragte: „Warum sind unsere Augenwimpern so lang?“

Der Vater antwortete: „Um unsere Augen bei einem Sandsturm zu schützen.“

Dann fragte der Sohn: „Warum haben wir so Knollenartige Füße?“

Der Vater antwortete: „Sodass wir schneller in der Wüste reisen können.“

„Vater“, fragte der Sohn, „was machen wir dann in diesem Zoo?“

Seht ihr, unser Körper ist so schön konstruiert worden. Wenn wir ihm nur zugestehen würden, unter seiner eigenen Intelligenz zu arbeiten, dann würde er gut funktionieren. Von dem Moment an, wo du deine Konditionierungen hereinbringst und sie dem Körper aufzwingst, beginnst du Schwierigkeiten zu erfahren.

Im Himalaya leben *Sadhus* – wandernde Bettelmönche – in Höhlen. Sie sind die gesündesten Menschen überhaupt. Kommt Sonne, Regen oder Schnee, sie leben weiter; ihr Körper passt sich automatisch an. Wir müssen nur unserer Natur und dem damit verbundenen Immunsystem vertrauen. Aber irgendwie zwingen wir unsere Sorgen und unsere geistige Struktur den Körperfunktionen auf. Das ist die Wurzel für all unsere Krankheiten.

Ein Meister ist jemand, der dir eine neue geistige Struktur geben kann, eine Wiedergeburt. Das ist etwas, das einfach durch das Absorbieren der Präsenz des Meisters erlangt werden kann. Wenn die Energie eines Meisters dich überflutet, dann ändert sich deine geistige Struktur und du wirst wiedergeboren. Du trittst dann in einen Raum ein, von dem du nicht einmal ahntest, dass er existiert.

Wenn du auf diese Weise wiedergeboren wirst, dann wirst du frei von der Umklammerung aller Sorgen, frei von Krankheit und anderen Emotionen. Selbst wenn dir eine von ihnen widerfahren sollte, dann wirst du sie mit einer Leichtigkeit bewältigen, wie du es nie zuvor erlebt hast. Es wird dir möglich sein, ein Beobachter all dessen zu werden, was dir und um dich herum geschieht.

Neulich habe ich im Hotel, wo unser Meditationsprogramm stattfand, auch ferngesehen. Auf einem indischen Kanal gab es ein Duett in einem alten Film. Auf einem anderen indischen Kanal gab es ein Duett in einem modernen Film. Ich sagte meinem Sekretär, dass diese beiden Kanäle nur zeigen, dass kein Wachstum im Bewusstsein der Menschen stattgefunden hat. Er war erstaunt über meine Beobachtung, stimmte ihr jedoch zu.

Die gleichen Muster werden ständig wiederholt, wie bei fünf Leuten, die einen Ball in einem geschlossenen Raum im Kreis herum kicken. Im Westen untersuchen sie wenigstens die Extreme und kommen dann wieder zur Mitte zurück. Es gibt zumindest soziale Intelligenz im Westen, wenn nicht gar ein wachsendes Bewusstsein. Gewohnte Muster können unsere Intelligenz vollkommen abtöten. Sorgen sind nichts weiter als gewohnte Muster, die in unserem Verstand gespeichert und dazu bereit sind, sich uns immer wieder aufzudrängen.

Wenn ich zu Leuten von diesen Dingen spreche erwidern sie: „Swamiji, ich verstehe ja was du sagst, aber ich kann es nicht überwinden.“ Lasse einfach zu, dass meine Worte dich durchdringen und einen Raum in dir erzeugen, das ist genug. So kann Meditation helfen. Was ich in meinen Meditations-Kursen mache, ich gebe euch das äußere Verständnis und arbeite dann mit diesem, indem ich es euch mittels der Meditation durchdringen lasse.

Aber die Leute sagen mir: „Swamiji, wir müssen zur Arbeit gehen, Rechnungen bezahlen, Termine einhalten; wie sollen wir dann meditieren?“ Ich antworte ihnen mit einer einfachen Meditationstechnik: „Ob ihr Zeit habt, eure Rechnungen zu bezahlen oder eure Termine einzuhalten, oder nicht, ihr habt sicherlich Zeit zum Atmen. Andernfalls wäret ihr nicht mehr am Leben! Jetzt gebt einfach noch Bewusstheit zu eurer Atmung, das ist alles. Beobachtet einfach euren Atem. Das ist die einfachste und kraftvollste Meditation die ihr tun könnt.“

Jedes Mal wenn ihr euch an diese Technik erinnert, praktiziert sie. Bald wird sie zur Gewohnheit werden. Wenn du Bewusstheit in deine Atmung bringst, dann wirst du im gegenwärtigen Moment sein. Leben in der Gegenwart bringt dich zur Glückseligkeit. Die Kraft des JETZT ist der direkte Weg zur Glückseligkeit. Bringe einfach Bewusstheit in jede Einatmung und Ausatmung.

Um Glückseligkeit zu erreichen, brauchst du keine extra Zeit. Du musst dir keine Zeit nehmen, um z.B. in ein Retreat oder Meditationskurs zu gehen. Du kannst mit deinen täglichen Aktivitäten fortfahren. Mit der erhöhten Bewusstheit, die du erzeugst, werden deine Termine und anderen Ziele viel effektiver erledigt.

Meditation ist nichts anderes als eine Bewegung in deinem Bewusstsein. Sie ist eine „Energiebewegung“ in deinem Sein. Sie ist nicht das Sitzen in einer Ecke, Beine verschränkt und Rücken aufgerichtet, den Verstand kontrollierend. Wenn du das so machst, dann wirst du nur Nackenschmerzen und Rückenschmerzen bekommen! Du wirst nur eine weitere Sorge haben, nämlich dass du nicht fähig bist, so zu sitzen und zu meditieren.

Alles was du tun musst: versuche in der Gegenwart zu leben, im Hier und Jetzt. Wenn du in der Gegenwart bist, dann wirst du die Existenz fühlen und genießen. Wenn du in der Gegenwart bist, dann wirst du dich in Übereinstimmung mit der Existenz bewegen. Wenn du in der Gegenwart bist, lehrt dich die Existenz selber.

Die Existenz ist der größte Meister. Genau das meinen die Weisen wenn sie sagen, dass das Leben ein großartiger Lehrer ist. Wenn du es versäumst, dann wirst du zwar in deinem eigenen gemütlichen Rhythmus lernen. Wenn du aber in deinem eigenen gemütlichen Rhythmus lernst, dann gibt dir das Leben einige Schocks, sodass du aufwachst und schneller lernst! Ansonsten wirst du noch mehrere Leben zum Lernen brauchen.

Siehe, jetzt läufst du mit Bedauern hinter dem Vergangenen her und hast Angst vor der Zukunft. Du zerstörst vollständig das Gegenwärtige wegen diesem Muster. Daher handelst du niemals angemessen, sondern reagierst einfach basierend auf deinen vergangenen Erinnerungen und deiner Angst vor der Zukunft. Wenn du aber nur reagierst, dann nutzt du nicht dein ganzes Potenzial. Du verhältst dich nur wie ein programmierter Roboter; du folgst blinder Logik, nicht aber Bewusstheit und Intelligenz.

Fast deine ganze Energie ist in der Vergangenheit oder der Zukunft blockiert und nur ein kleiner Teil steht dir in der Gegenwart zur Verfügung. Daher fühlst du dich stumpf und schwach in deiner Energie. Mit erhöhter Bewusstheit kann diese Situation umgewandelt werden, und dein Leben kann auf einer höheren Ebene gelebt werden, die glückseliger, freudvoller und spannender ist!

Frage: Swamiji, meinst du, dass wir einfach durch das Beobachten unseres Atems diese Glückseligkeit erreichen können?

Ja. Es ist eine sehr kraftvolle Technik. Siehst du, wenn du deinen Atem beobachtest, dann ist deine Bewusstheit intensiv und kein Gedanke kann unbewusst auftreten. Wenn jeder Gedanke durch deine Bewusstheit geht, dann wirst du von selbst keine negativen Gedanken mehr für dich erzeugen.

Du musst keine Zeit damit verbringen deine Gedanken zu korrigieren; die Bewusstheit wird es für dich tun. Dein Denksystem wird automatisch neu strukturiert. Die Kraft der Bewusstheit ist dergestalt, dass sie dein Denksystem in positive Energie umwandelt.

Eigentlich sind wir so konditioniert und denken, nur wenn wir hart arbeiten und Schmerzen in irgendeiner Form erfahren, dann sind wir des Glückes wert. So rennen wir bis wir Schmerzen bekommen; wir rennen bis wir an ein Hindernis stoßen. Wir sind so an das Konzept eines Hindernisses gewöhnt, selbst wenn uns jemand sagt, dass es kein Hindernis bzw. keine Grenze gibt, sind wir nicht bereit das zu glauben. Wir rennen bis wir irgendwie an ein Hindernis stoßen und Schmerzen fühlen; dann halten wir zufrieden an, wenn wir den Schmerz gespürt haben. Wir haben dann das Gefühl, dass wir uns unsere Wünsche erlauben können. Wir meinen immer, dass wir durch Angst und Sorgen gehen müssen, um des Segens wert zu sein. Wir befinden uns ständig in Vorbereitung auf Sorgen und Schmerzen.

Desweiteren gibt es einige Menschen, die sich ständig Sorgen bereiten und dann Alkohol trinken, um die Sorgen zu vergessen. Das ist heutzutage sehr üblich. Das ist vergleichbar mit einem Schwein das nicht fähig ist, den Gestank und Schmutz seines eigenen Lebensraums zu ertragen und deswegen seine Nase noch hineinsteckt. Du denkst, dass du all deine Sorgen durch das Trinken bekämpfen kannst, während du aber in Wirklichkeit dadurch noch viel tiefer sinkst.

Wir möchten etwas erreichen, erzeugen jedoch widersprüchliche Ergebnisse und bekommen dadurch nur noch mehr Probleme. Das ist das Hauptproblem, obwohl wir dessen nicht bewusst sind.

Eine kleine Geschichte:

Ein unwillkommener Besucher kam zum Haus eines Mannes.

Der Mann schrie zu seiner Frau, die in der Küche war, nach dem Kaffee für den Besucher.

Die Frau schrie ihrem Mann zurück, dass es keinen Kaffee im Haus gäbe und auch kein Geld, um welchen zu kaufen.

Der Mann wurde ärgerlich und begann, seine Frau zu beschimpfen und gab ihr schließlich einen Schlag, weil sie keinen Kaffee servieren konnte.

Die Frau begann zu weinen.

Als der Besucher das sah, stand er langsam auf und ging weg.

Die Frau wischte ihre Tränen weg und sagte triumphierend zu ihrem Mann: „Hast du das gesehen? Ich habe vorgetäuscht zu weinen und ihn dadurch heraus getrieben!“

Der Mann antwortete: „Gut! Ich habe vorgetäuscht ärgerlich zu sein und dich zum Weinen gebracht!“

Der Besucher stimmte ein: „Ich gab vor zu gehen und nun bin ich wieder da!“

Unsere Gedanken sind verschieden von unseren Worten, und so verlieren wir das Leben, das wir leben. Ramakrishna sagt: „Unsere Gedanken und Worte zu vereinigen ist wie das Ableisten von Buße.“ Aber was machen wir stattdessen? Wir editieren unsere Gedanken und bringen sie dann als Worte heraus. Da gibt es so viel Berechnung, die innerlich vonstattengeht bevor die Worte herauskommen. Wir betrachten „Gewinn und Verlust“ und analysieren die Zukunft, bevor wir zu sprechen beginnen. Deswegen wird unsere Persönlichkeit niemals ganzheitlich werden und daher bruchstückhaft bleiben.

Die Leute fragen mich, wie ich stundenlang ohne jegliche Vorbereitung sprechen kann. Seht ihr, ich spreche die Wahrheit wie sie ist – ganz spontan, das ist alles. Ich denke nicht daran die Wahrheit hervorzuheben! Ich überarbeite niemals meine Worte. Für mich ist Denken gleich Sprechen. Bei euch geschieht zuerst das Denken; dann erfolgt die Überarbeitung und erst danach kommt die Rede. Die Unschuld geht in diesem Prozess verloren und du bist zudem in so vielen Worten gefangen.

Ihr seid nur deswegen fähig mir so viele Stunden zuzuhören, weil ich spontan spreche. Andernfalls würdet ihr unruhig werden. Die Tatsache, dass ihr hier seid, ohne euch um die verstrichene Zeit zu kümmern, ist Beweis genug für das, was ich euch sage.

Wenn Spontantität herrscht, dann fließt ihr einfach ohne zu denken. Andernfalls stagniert ihr in eurer eigenen geistigen Konditionierung. Ihr bekommt einen eingleisigen Verstand.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann versuchte einzuschlafen, was ihm aber nicht gelang, weil der Hund des Nachbarn andauernd bellte.

Diese Szene blieb für einige Nächte unverändert.

Schließlich entschloss sich der Mann mit dem Besitzer des Hundes darüber zu sprechen.

Am nächsten Tag ging er zum Nachbarn hinüber und begann sich über den Hund zu beschweren.

Der Nachbar war unberührt davon und sagte: „Ich kann nichts daran ändern. Was wollen Sie tun?“

Der Mann antwortete: „Gut, heute Nacht werde ich den Hund in meinem Garten anbinden und dann werden sie schon sehen, wie das ist!“

Bedenke nur einmal wie verrückt das ist, was der Mann vorgeschlagen hat! Er geht mit einem eingleisigen Verstand an die Sache. Wie kann er so eine Lösung finden? Wenn du spontan bist, dann fordert dich das nicht einmal für einen Moment lang heraus. Du wirst sofort mit einer Lösung aufwarten. Wenn du spontan bist, dann wirst du einfach von jeder Klippe springen und dir deine Flügel auf dem Weg nach unten bauen!

Frage: Swamiji... was ist die Ursache für so viele Sorgen und Spannungen in unserem Leben?

Die Tatsache, dass du diese Frage stellst, zeigt, dass du den Sachverhalt tief anschauen möchtest.

Seht ihr, wir haben andauernd irgendwelche Vorstellungen von irgendetwas – von den Menschen die uns umgeben, den Orten wo wir leben, den Situationen die entstehen und dem Lebensstil dem wir folgen. Wir fantasieren andauernd oder erwarten, dass Dinge auf bestimmte Weise geschehen. Aber die Wirklichkeit ist immer verschieden von diesen Vorstellungen. Die Lücke zwischen Wirklichkeit und unserer Vorstellung ist es, die die Spannung in unser Leben bringt.

Wir haben in uns eine virtuelle Welt erschaffen und trachten andauernd danach, diese in der Realität zu verwirklichen. Je mehr wir uns vorgestellt haben, desto größer wird die Lücke zwischen Realität und unserer Vorstellung und umso größer wird die sich daraus ergebende Spannung.

Wir denken immer, dass wir kurz vor der Realisierung unserer Vorstellungen sind, aber wenn wir knapp davor sind, hat sich unsere Vorstellung bereits wieder verändert und so kommen wir niemals dort an. Dies erzeugt Enttäuschungen, Spannungen und Sorgen in uns.

Es ist eine Tatsache, dass wir uns nicht einmal im Klaren darüber sind, dass wir mit Vorstellungen arbeiten. Unsere Vorstellung ist solch eine solide Sache für uns, dass wir sie nicht einmal mehr als Imagination betrachten können. Wir sind in ihr gefangen. Wenn das Hinarbeiten auf etwas in dir Spannung erzeugt, dann arbeitest du nicht in der Wirklichkeit; du arbeitest im Bereich der Imagination.

Jeden Moment versuchen wir unsere Erwartungen in der äußeren Welt zu realisieren. Wenn die Menschen nicht so reagieren oder antworten wie wir uns vorgestellt haben, dann fühlen wir uns im Stich gelassen. Von kleinen bis großen Dingen schauen wir immer nach etwas Passendem, was unserer Vorstellung entspricht. Dies ist zu einem unbewussten Prozess in uns geworden, weswegen wir nicht die Ursache der Spannungen verstehen. Die Ursache ist so subtil verwoben in der ganzen Sache, dass sie nicht mehr herausgefunden werden kann.

Wenn du deine Bewusstheit bis aufs Äußerste auf diesen Punkt richtest und dich einmal für einige Stunden lang beobachtest, dann wirst du verstehen, wie dein Verstand arbeitet. Entschließe dich einfach ein Beobachter deines Verstandes und der Menschen um dich herum zu sein. Du wirst sehen wie subtil dein Verstand ständig Erwartungen in Bezug auf jede Kleinigkeit die du siehst und tust erzeugt, und wie die Wirklichkeit manchmal deine Erwartungen erfüllt und manchmal nicht, und wie Gefühle von Spannung und Sorgen in dir aufsteigen wenn dies geschieht.

Indem du Bewusstheit in diese ganze Sache fluten lässt, kannst du erkennen, wie dein Verstand spielt und Spannungen in dir aufbaut. Wenn du gelernt hast ein Beobachter zu sein, dann werden deine Sorgen verschwinden und du wirst auch keine Ereignisse der äußeren Welt verinnerlichen. Wenn du die Dinge der äußeren Welt verinnerlichst, dann erzeugst du nur einen größeren Bestand an Worten in dir, aus welchen wieder neue Sorgen entstehen.

Wenn du Termine planst und der Realisierung deines Terminplanes ohne jeglichen Verzug entgegen arbeitest, dann bist du auf dem Pfad der Wirklichkeit. Wenn du dich selber mehr sorgend als arbeitend vorfindest und nichts erreichst, dann bist du auf dem Pfad, auf dem es eine Lücke zwischen Wirklichkeit und dir selber gibt. Dann ist es an der Zeit in dich zu gehen und deine Gedanken wieder neu zu ordnen.

Zu denken, um Termine zu planen ist in Ordnung, aber darüber nachzudenken wie du diesen Plan ausführen wirst, ist das, was nicht in Ordnung ist. Dies wird psychologisches Planen genannt und ist genau das, was Sorgen und Spannungen erzeugt.

Wenn es nur zwei Stunden dauert, um einen Plan zu erstellen, dann stehen die verbleibenden 22 Stunden zur Ausführung des Planes zur Verfügung. Warum wird aber der Plan dann nicht ausgeführt? Weil du mehr als 80% der verbleibenden Zeit damit verschwendest dir zu überlegen, wie du den Plan ausführen wirst.

Wenn du dir immer wieder den Plan vor Augen führst, dann gibst du damit deine ganze Energie dort hinein. Anstatt deine Energie zu nutzen, um den Plan auszuführen, verschwendest du sie einfach. Wie soll die Arbeit dann erledigt werden?

Eine weitere Sache: wenn du wirklich die Aufgabe erledigen willst, dann musst du sie ausführen, ohne dich dabei zu sorgen. Spannungen und Sorgen sind reine Ausreden dafür, um vor der Wirklichkeit wegzulaufen. Unter dem Vorwand von Sorgen und Spannungen fliehst du vor deiner Verantwortung.

Jedes Problem beinhaltet auch seine Lösung. Wenn du es wirklich lösen möchtest, dann wirst du es schaffen. Alles was du tun musst, du musst das Problem mit tiefer Bewusstheit anzuschauen und die Lösung wird automatisch auftauchen. Wenn du es hingegen nicht lösen möchtest, dich aber wohl dabei fühlst über das Problem zu sprechen, dann wirst du andauernd darüber sprechen und dich im Kreise drehen und dich großartig dabei fühlen, dass du dich so sehr darüber sorgst.

Die beste Art Verantwortung abzuschütteln besteht darin, sich in einen Zustand der Täuschung zu begeben – einen Zustand von Sorge und Spannung. Sehr oft fühlen sich Menschen, die unter Depressionen leiden, sehr wohl in diesem Zustand, weil sie darin keine Verantwortung aufnehmen müssen. Sie können einfach frei von jeglicher Verantwortung sein.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann, der als großer Heiler bekannt war, besuchte ein Dorf.

Sehr bald versammelte sich die Menge um ihn.

Er berührte einen Mann am Nacken, und der Mann, der unter einer chronischen Wirbel-Arthrose litt, wurde sofort vom Schmerz befreit.

Dann berührte er einen anderen Mann an seinem Kopf, und die Kopfschmerzen dieses Mannes verschwanden einfach im gleichen Moment.

Er ging auf einen anderen Mann mit Krücken zu.

Aber der Mann auf Krücken wich ihm aus und sagte: „Berühre mich nicht!“

Der Heiler war verwundert und fragte warum.

Der Mann sagte: „Ich habe gerade meinen Behinderten-Ausweis beantragt!“

Wir reden endlos über unsere Probleme, aber wenn wir eine dauerhafte Lösung angeboten bekommen, dann finden wir es schwer sie zu akzeptieren! Wenn wir eine dauerhafte Lösung angeboten bekommen, fühlen wir augenblicklich eine große Leere in uns. Wir haben dann das Gefühl, als wenn es für uns im Leben nichts mehr zu tun gäbe. Wir fühlen uns zu sehr erleichtert! Wir haben den Eindruck, dass wir nicht mehr klar denken können, wenn unsere Probleme plötzlich verschwinden, weil wir niemals über unsere Probleme hinaus gedacht haben!

All deine Spannungen und Sorgen sind tatsächlich Komfortzonen, in denen du dich vor der Wirklichkeit versteckst. Wenn du wirklich etwas erledigen möchtest, was hindert dich daran? Warum solltest du dich in unproduktive Spannungen und Sorgen stürzen? Du tust dies entweder, weil du zu viel Zeit hast, oder weil du der Wirklichkeit entfliehen möchtest oder weil du dich gut dabei fühlst, so viele Spannungen und Sorgen zu haben, das ist alles.

Lass all deine Vorstellungen über deinen Lebensstil, die Leute usw. fallen und beginne, im gegenwärtigen Moment zu leben, und die Dinge werden automatisch geschehen. Bedenke: du kannst nicht lange in dieser Komfortzone leben. Früher oder später wird dich die Wirklichkeit einholen. Beginne daher bewusst zu leben, triff bewusste Entscheidungen und trage Verantwortung für jede Entscheidung, die du getroffen hast.

Es ist sehr leicht sich nach der Entscheidung anderer zu richten und sie am Ende dann für schuldig zu erklären. Tue dies niemals. Es ist das dümmste und feigste, was man tun kann. Erkläre niemals irgendjemanden für irgendetwas schuldig. Merke, nur wenn du unfähig dazu bist etwas zu bewältigen, wirst du andere dafür beschuldigen.

Frage: Swamiji... wie sollen wir immer entspannt bleiben?

Wenn dein Bewusstsein die ganze Zeit über wach ist, dann wirst du auch die ganze Zeit über entspannt sein. Meditation ist der Schlüssel, um diesen Zustand zu erreichen. Verstehe dies zunächst einmal, zumindest intellektuell. Dann wirst du dies zumindest für kurze Zeitabschnitte erfahren. Diese Perioden können dann ausgedehnt und schließlich zu einem anhaltenden Zustand werden.

Ich sage den Leuten immer, um herauszufinden ob ein Meister ein wahrer Meister ist, dass sie ihn beobachten sollen während er schläft. Ein wahrer Meister wird wie eine Blume erscheinen, wenn er schläft. Er wird im Schlaf vollkommen entspannt und schön anzusehen sein. Er wird beim Schlafen kindliche Unschuld ausstrahlen. Ein gewöhnlicher Mensch hingegen wird im Schlaf angespannt und verspannt wirken.

Ein Meister ist immer im Zustand des Überbewusstseins, und er schläft nur, um seinen Körper zu entspannen. Wenn du ständig in einem Zustand von Bewusstheit oder Achtsamkeit bist, dann kannst du niemals angespannt sein. Nur wenn du zulässt, dass du in

Unbewusstheit fällt, in einen Zustand der Täuschung, dann wirst du dir selber Spannungen bereiten. Die einzige Möglichkeit, um immer entspannt zu bleiben besteht darin, immer bewusst zu sein, bei jeder noch so kleinen Sache die innerhalb und außerhalb von dir geschieht.

Lerne dich mit Bewusstheit zu entspannen. Wenn du mit einem Meister zusammen bist und dabei zulassen kannst, entspannt zu bleiben, dann wird er dich durchdringen; sein Zustand wird dich durchdringen. Wenn du jedoch verschlossen und verspannt bleibst, dann ist es ihm nicht möglich, dich zu durchdringen.

Das Wort *Upanishad* bedeutet: „ Zu Füßen des Meisters sitzen.“ Wenn es dir möglich ist, zu Füßen eines Meisters mit offenem und entspanntem Geist zu sitzen, dann wird er dich durchdringen und mit all seinem Mitgefühl an dir arbeiten. Keine Worte werden dann vonnöten sein. Er benutzt Worte, nur um dich beschäftigt zu halten, während er versucht, dich zu durchdringen. Ein Meister kann dir beibringen dich zu entspannen.

Wenn du dich in der Gegenwart eines Meisters entspannst, dann lässt du dich eigentlich in deinem eigenen Körper nieder; du lässt dich in deiner eigenen Individualität nieder und fühlst dich in deiner eigenen Persönlichkeit entspannt. Dann gibt es keinen Keil mehr in dir und du wirst ganzheitlich werden. Praktiziere also das Entspannen in der Gegenwart eines Meisters. Das ist eine Abkürzung und ist der höchste Weg zur Entspannung.

Frage: Swamiji, fühlst du dich immer glücklich? Spürst du niemals den Einfluss von Emotionen?

Ja! Ich bin immer glücklich – 24 Stunden und 7 Tage die Woche in eurer Sprache! Dies kommt daher, weil die Vielfalt aus meinem Wesen verschwunden ist. Wo es Glückseligkeit gibt, da kann es keine Vielheit geben. Nur wenn die Vielheit verschwindet, kann Glückseligkeit geschehen.

In meinem Wesen gibt es weder Lust noch Angst, weder Anhaftung noch Hass oder sonst eine von diesen gegensätzlichen Emotionen. Die einzige Emotion ist Glückseligkeit! Es könnte schwer für euch sein, mit dem in Beziehung zu treten, was ich euch sage. Bis es zu einem erfahrungsmäßigen Verständnis für euch wird, wird es schwer für euch sein das zu verstehen. Ihr könntet es auf intellektuelle Weise verstehen. Aber jetzt akzeptiert einfach, dass ich immer glücklich bin, das ist genug!

Der erste Schritt zur Glückseligkeit ist, ein Beobachter zu werden. Betrachte das Leben, als wäre es ein Schauspiel. Wenn du beobachtest, dann wird dein Verstand still. Wenn er still wird, dann hast du den roten Faden aufgenommen. Wenn du diese Stille zumindest einmal erfahren hast, dann hast du den roten Faden aufgenommen.

Dieser rote Faden wird dich in Perioden längerer Stille führen. Diese Stille ist dein eigentlicher Meister. Der äußere Meister hilft dir deinen inneren Meister zu finden, das ist alles. Wenn du diese Stille gefunden hast, wirst du verstehen, dass alle Emotionen ein bloßes Spiel des Verstandes sind.

Verstehe, dass du niemals eine Emotion fallen lassen kannst, indem du sie willentlich fallen lassen möchtest. Je mehr du versuchst sie fallen zu lassen, desto angehafter wirst du an sie und um so mehr wird sie dir zur Qual. Die Emotion wird dich jagen. Der einzige Weg besteht darin, deine Emotionen zu beobachten. Während du deine Emotionen beobachtest, wird sich der Abstand zwischen dir und den Emotionen vergrößern.

Jetzt bist du noch sehr in deine Emotionen verwickelt, sodass du dich nicht als getrennt von ihnen betrachten kannst. Wenn du zu beobachten beginnst, dann entwickelst du einen Abstand zwischen dir und deinen Emotionen. Der Abstand wird sich langsam vergrößern, und eines Tages wird der Beobachter von der Szene verschwinden.

Dann bedarf es keiner Anstrengung mehr, um die Emotionen fallen zu lassen. Sie werden einfach von selber abfallen, und du wirst dich nicht mehr mit ihnen verbunden fühlen. Du wirst dich nicht mehr mit ihnen in Beziehung setzen. Sie werden einfach von deinem Wesen verschwinden. Damit vollzieht sich eine Erhöhung in deinem Bewusstsein. Du wirst dann gar eine neue Person werden.

Wenn du zu einem Beobachter wirst, dann wird es keinen Platz mehr für Sorgen und Schmerzen geben. Dann wird nur Liebe in dir sein. Dann wirst du die Liebe der Existenz verstehen, die unendliche Liebe, mit der die Existenz dich in jeder Minute überschüttet.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann war bekannt dafür, ein sehr schwaches Herz zu haben.

Seine Familie war immer vorsichtig damit, ihm aufregende Neuigkeiten zu berichten.

Eines Tages erfuhren sie, dass sein wohlhabender Onkel gestorben war und ihm eine Million Dollar hinterlassen hatte. Sie waren sehr erfreut darüber, wussten aber zugleich nicht, wie sie ihm diese Nachricht beibringen sollten. Sie hatten Angst davor, dass er bei der Nachricht zusammenbrechen könnte.

Einer schlug vor: „Ich denke es ist besser den Familienarzt zu rufen und ihm die Mitteilung zu überlassen.“

Alle waren damit einverstanden.

Sie riefen den Familienarzt an und berichteten ihm von dem Vorhaben.

Der Arzt sagte: „Seid unbesorgt, ich werde das schon machen. Es ist nicht so schwer wie ihr denkt.“

Bald darauf kam er im Hause an, ging in den Raum und begann mit dem Mann zu reden.

Er fragte ihn ganz nebenbei: „Wenn du plötzlich erfahren würdest, dass du eine Million Dollar in bar gewonnen hättest, was würdest du tun?“ Der Mann antwortete: „Ich würde dir die Hälfte geben, Doktor.“

Der Doktor brach zusammen und verstarb.

Wir sind nur bereit das Leben als ein Drama zu betrachten, wenn es um Andere geht, aber wenn es um uns geht, ist es schwer es zu verdauen. Wir sind immer bereit den Anderen Ratschläge zu geben. Ich las in einem Buch, dass Ratschläge etwas sind, was jeder gerne geben möchte aber niemand gerne bekommt!

Wenn du wie eine Lotusblume sein kannst – unberührt vom Wasser obwohl tief darin, dann hast du gelernt das Spiel des Lebens zu spielen. Verstehe eines: Die Existenz drückt sich ständig auf verschiedene Weise aus. Unsere Rolle besteht darin, das zu verstehen und damit in tiefer Bewusstheit zu fließen.

Verstehe, dass die ganze Schöpfung in Einklang mit der Existenz fließt. Dann wirst du automatisch deine Sorgen und Ängste fallen lassen. Du musst einen Zustand erreichen, in dem dein Wesen unberührt von den Geschehnissen um dich herum ist. Das wird dann der Fall sein, wenn du erfahrungsgemäß verstanden hast, dass sich die Existenz immerfort ändert.

Äußerlich magst du verschiedene Emotionen ausdrücken, aber im inneren Kern musst du immer erkennen können, dass alle äußeren Ereignisse wie Perlen auf dem alldurchdringenden Faden der Existenz aufgereiht sind. Der Faden ist es schließlich, der sie zusammenhält. Klar?

Frage: Swamiji, wir sorgen uns ja nicht absichtlich. Warum sagst du dann, dass wir uns selber Sorgen bereiten?

Sich zu sorgen ist zu einem unbewussten Zustand deines Verstandes geworden. Du musst keine Absicht dort hineingeben. Es IST einfach so, das ist alles! Du musst deswegen keine bewussten Bemühungen anstellen; es findet die ganze Zeit über in dir statt.

Eine kleine Geschichte:

Eine Frau rief in der Rezeption des Hotels an und schrie um Hilfe.

Der Portier kam in ihrem Raum.

Die Dame schrie ihn an: „Ich kann einen nackten Mann sehen, dort gegenüber, durch das Fenster des anderen Raumes!“

Der Portier sah aus dem Fenster und erblickte den nackten Oberkörper eines Mannes.

Er sagte: „Gnädige Dame, nur sein Oberkörper ist nackt. Wie können Sie daraus schließen, dass er ganz nackt ist?“

Die Dame schrie: „Steigen Sie doch auf den Kleiderschrank und schauen Sie selbst!“

Selbst wenn alles in Ordnung ist, dann suchen wir mit einer Lupe nach Sorgen! Letztlich tun wir das nicht absichtlich. Wir machen es natürlicherweise – und das ist das Problem! Der Zustand unseres Verstandes ist um 180 Grad verdreht.

Eine andere kleine Geschichte:

Ein Polizist ging auf seiner nächtlichen Streife, als er eine tote Kuh mitten auf der Straße liegen sah.

Er begann das Tier zur nächsten Straßenkreuzung zu ziehen.

Ein Passant fragte ihn, warum er das tote Tier die ganze Zeit hinter sich herziehe.

Der Polizist antwortete: „Wenn ich morgen meinem Bericht schreibe, dann ist es einfacher weil ich dann den Straßennamen weiß.“

Weil wir nicht wissen wie wir spontan sein können, sind wir andauernd in Sorge. Wir verkomplizieren die Dinge in unserem Leben, um sie an unsere Begrenzungen anzupassen. Wir leben nicht auf fließende Weise. Wenn du in fließender Weise lebst, dann musst du nicht unnötig arbeiten. Du kannst dich einfach erfreuen und weitermachen.

Wenn ich dir jetzt z.B. sage, dass du immer glücklich sein sollst, dann wirst du beginnen dich zu sorgen, wie du glücklich sein kannst. Du kannst nur alles mit Sorge beginnen, das ist das Problem. Deswegen sage ich dir niemals etwas direkt oder mit vielen Worten, wenn du mich fragst. Ich gebe dir nur einige abstrakte Antworten, sodass dein Verstand sich nicht zu sorgen beginnt und du aber trotzdem die Energie hast, es mit Verständnis zu durchdringen.

Frage: Swamiji, wie sollen wir aber dem folgen, was du uns sagst, wenn wir uns nicht darum sorgen?

Nimm einfach die Energie und Inspiration auf, die hinter meinen Worten steckt, ohne deinen Verstand darauf anzuwenden und beginne in der Gegenwart zu leben, das ist alles. Wenn du deinen Verstand darauf anwendest, beginnt die Logik, und hat die Logik erst einmal eingesetzt, beginnen die Sorgen.

Fühle einfach die Energie hinter meinen Worten, die ich die Stille nenne – die Stille mit der ich euch die ganze Zeit über zu durchdringen versuche. Diese Stille bringt euch letztlich dahin, wo sie euch hinzubringen hat. Versucht aber nicht euch mit der Bedeutung meiner Worte auseinanderzusetzen.

Sammelt niemals Worte. Nur intellektuell überdrehte Menschen sammeln mehr und mehr Worte. Sie sammeln Worte und geraten immer stärker durcheinander. Sie sammeln Worte

und denken, dass sie mit der Zeit schon Klarheit gewinnen werden, aber dies wird niemals geschehen.

Was auch immer ich sage, selbst wenn es widersprüchlich klingt, ist bei genauer Betrachtung die vollständige Wahrheit für den Moment, in dem es ausgesprochen wurde. Aber du kannst nicht alles nur von meinen Worten ableiten. Für den Moment nimm also einfach alles nur auf ohne zu fragen. Das wird dir die Energie und Intelligenz geben, durchgängig folgen zu können.

Wenn du mit vollständigem Vertrauen voranschreitest, dann kannst du dich nicht sorgen. Solches ist wahres Gebet. Gebet ist nicht, all deine Sorgen auszuschütten und dann nach Lösungen zu fragen. Gebet besteht darin, volles Vertrauen in die Existenz zu legen und zu sehen, wie sie für dich arbeitet.

Höre also nicht mit deinem Verstand zu. Lerne in tiefer Meditation zu hören. Was auch immer deine Emotion oder dein Weg zu diesem Zeitpunkt sein mag, gehe einfach tief hinein und höre auf mich. Das ist genug. Du wirst automatisch mit Energie gefüllt und stärker werden. Das sind alles grundlegende Geheimnisse, die ich dir gebe.

Wenn du an meinen Worten hängst wirst du dich sorgen, dass du sie vergessen kannst. Du wirst anfangen sie zu notieren. Ich sage dir, in dem Moment wo du anfängst Dinge zu notieren, verpasst du die ganze Sache. Du wirst weder die Energie hinter meinen Worten aufnehmen, noch wirst du meine Worte vollständig mitschreiben können. Du wirst mit den gekritzelten Notizen nach Hause gehen und einige Tage später werden sie in irgendeiner Ecke deiner Wohnung liegen. Einige Zeit später, wenn du sie denn findest, wirst du dir keinen Reim mehr aus ihnen machen können.

Es ist etwa so: Nehmen wir an, du liest ein Buch und hältst nur die beiden letzten Seiten davon in der Hand. Könntest du mittels dieser beiden Seiten das ganze Buch wiedergeben? Nein! In gleicher Weise versuche nicht, einige meiner Worte zu notieren, um dann daraus alles wieder zu rekonstruieren. Sei einfach völlig präsent, wenn ich spreche. Das ist genug.

Vergiss, dich darüber zu sorgen, dass du meine Worte vergessen könntest. Meine Worte werden dich durchdringen und ihre Arbeit tun, wenn du mir deine ganze Aufmerksamkeit schenkst. Die Transformation ist das, was wichtig ist, nicht meine Worte. Höre mit deinem Wesen zu, nicht mit deinem Verstand. Wenn du verstehst und sich die Transformation vollzieht, dann wirst du es niemals vergessen. Wenn du vergisst, dann bedeutet das nur, dass du nicht verstanden hast.

Hänge nicht nur an meinen Worten; hänge an Garnichts. Jeder Moment vergeht; an was gibt es sich da zu klammern? Zu klammern bringt Elend über Elend. Es gibt auch keinen Grund

an die Zukunft zu denken. Sie wird schon kommen. Über was denkst du dann? Auch die Zukunft wird nur in Form von Gegenwart kommen. Besinne dich also auf die Gegenwart.

Wenn du in der Gegenwart bist, dann wählst du letztlich nicht. Sorgen treten grundsätzlich deswegen auf, weil du die ganze Zeit über wählst. Wenn du dich entschließt, nicht zu wählen und alle Erfahrungen vollkommen zu akzeptieren und aufzunehmen, dann werden all deine Sorgen einfach verschwinden. Du wählst, weil du dich als etwas Solides identifiziert hast. Du fühlst einen Zwang andauernd zu wählen. Dies ist nichts weiter als das Spiel deines Ego. Verstehe das.

Die Leute fragen mich: „Swamiji, ich habe Angst wenn ich daran denke, dass die Welt plötzlich untergehen könnte.

Was wäre wenn die Welt unterginge? Wenn die Welt untergeht, endet auch jeder mit ihr. Es wird nichts und niemand verbleiben um sich darüber zu sorgen. Zuvor warst du nur deswegen besorgt, weil es etwas in der Welt gab, über das du dich sorgen konntest. Wenn die Welt aber selber endet, dann sollte es auch nichts mehr geben worüber man sich sorgen kann. Aber du sorgst dich selbst darum!

Siehst du nun wie widersprüchlich der Verstand ist? Er sorgt sich, wenn es etwas zu sorgen gibt, und er sorgt sich auch, wenn es nichts zu sorgen gibt. Wenn du all deine Sorgen mit Bewusstheit ansiehst, dann wirst du verstehen wie trickhaft sie mit dir in deinem unbewussten Zustand spielen. Du wirst erkennen, dass deine Sorgen vollkommen unbeständig und grundlos sind. Du wirst sie nie festmachen können, weil sie grundlos sind. Sie sind einfach nicht fassbar.

Tatsächlich sind all deine Emotionen nichts anderes als das Spiel der Unbewusstheit in dir. Wenn du mit vollkommener Bewusstheit lebst, dann wirst du niemals unter der Herrschaft der Emotionen stehen. Deswegen sage ich dir immer wieder, dass du dich mit Bewusstheit überfluten musst.

Siehst du, eigentlich sind es deine Sorgen bzw. deine Worte, die dein Leben gestalten oder behindern. Sie haben sehr viel Kraft erlangt, um dich und andere zu beeinflussen. Wenn ich zum Beispiel das Wort Kuh ausspreche, was geschieht dann augenblicklich? Eine Figur mit vier Beinen, zwei Hörnern und einen Schwanz erscheint in deinen Verstand, nicht wahr? Ein einfaches Wort mit drei Buchstaben kann in deinen Verstand ein ganzes Bild erzeugen. Worte sind so kraftvoll. Wenn wir Worte nicht respektieren und sie falsch benutzen, dann beschwören wir Ärger herauf.

Eine kleine Geschichte:

Birbal, ein erleuchteter Meister und Akbar, sein König, gingen zusammen auf einer Straße.

Da sahen sie einen Sandelholz-Verkäufer und Akbar sagte zu Birbal: „Ich weiß nicht warum, aber ich habe das Gefühl, als müsste ich diesen Menschen aufhängen lassen.“

Einen Monat später kamen sie wieder bei dem Sandelholz-Verkäufer vorbei und Akbar sagte diesmal: „Es ist komisch, aber ich fühle diesmal, als sollte ich diesem Menschen eine Schenkung machen!“

Birbal entgegnete nach einer langen Pause: „Vor einem Monat lief das Geschäft des Sandelholz-Verkäufers schlecht und er dachte bei sich, wenn der König stirbt, dann werden viele Höflinge bei ihm vorbeikommen, um Sandelholz für das Begräbnisfeuer zu kaufen. Er sandte diese negativen Schwingungen aus, die dich veranlasst haben, ihm gegenüber Hass zu empfinden. Ich habe sogleich viel Sandelholz von ihm gekauft, um Tische und Stühle für dein Königreich fertigen zu lassen. Heute fühlt er sich dir gegenüber sehr dankbar und so wurdest du von seinen positiven Schwingungen berührt und fühltest dich daher, als wenn du ihm eine Schenkung machen wolltest!“

Verstehe, dass deine Gedanken viel Kraft in sich tragen. Es ist daher sehr wichtig, dass du eine sorgenfreie und klare geistige Struktur hast.

Frage: Swamiji, es gibt Bücher die sagen: „Ärgere dich nicht über den Kleinkram.“ Aber die kleinen Dinge zählen doch, nicht wahr, Swamiji?

Wenn du mit Intelligenz wirkst, dann wirst du dich nicht über den Kleinkram ärgern.

Eine kleine Geschichte:

Ein junger Mann ging seinen Freund besuchen.

Er fand ihn vor, wie er die Tapete von der Wand abkratzte.

Er fragte ihn: „Renovierst du gerade?“

Der Freund antwortete: „Ich ziehe gerade in ein anderes Haus um.“

Siehst du, du kannst die kleinen Dinge nicht ignorieren. Aber du solltest intelligent genug sein, ihnen nur so viel Aufmerksamkeit zu schenken, wie es gerechtfertigt ist, ansonsten wirst du anfangen zu schwitzen. Höre niemals auf die Leute, wenn Sie dir sagen, dass du nicht auf die kleinen Dinge achten sollst. Bedenke, dass kleine Löcher große Schiffe versenken. Verstehe einfach, dass du mit Intelligenz und Bewusstheit arbeiten musst, wenn du etwas tust.

Zunächst einmal musst du von den sogenannten kleinen Dingen, um die du besorgt bist, vollständig überzeugt sein. Wenn das der Fall ist, dann wird es keine Widersprüchlichkeiten geben, und du wirst automatisch die Energie finden, diese Dinge auszuführen. Wenn du nicht vollständig von ihnen überzeugt bist, dann wirst du nicht genug Entschlossenheit und Energie haben, sie durchzusetzen und auf deine Weise zu erledigen. Das bedeutet, dass

deine Intelligenz dann nicht voll hinter dir steht, weil Intelligenz Energie ist und Energie Intelligenz.

Wenn du dich über den Kleinkram ärgerst, läuft irgendetwas falsch. Sei dir ganz klar darüber, dass alle Missstände aus Widersprüchlichkeiten aufsteigen. Du bist dir selber nicht vollständig klar darüber, was du tun möchtest und bist daher unfähig es durchzuführen. Damit diese Klarheit entsteht, musst du deine eigene Intelligenz entwickeln.

Wenn Intelligenz erscheint, dann werden die Widersprüchlichkeiten verschwinden, und du wirst anfangen, ganzheitlich zu werden. Wenn du anfängst ganzheitlich zu werden, wird deine Intelligenz weiter wachsen. In diesen Kreislauf musst du hineinkommen. Das ist der Zyklus, der auch deine Sorgen klären kann.

Intelligenz ist der einzige Weg, Freiheit von dem zu finden, was dich ärgert.

Wenn du wirklich daran interessiert bist, dein inneres Geschwätz und deine Sorgen loszuwerden, dann versuche eine kleine Übung. Denke an all die Dinge, die dir Freude bereiten. Benutze deinen Verstand so, dass du ihm nur erlaubst, bei diesen schönen Dingen zu verweilen und bei nichts anderem sonst. Allen anderen Dingen gibst du gerade so viel Energie, wie du zu deren Erledigung benötigst und dann vergisst du sie. Versuche diese Übung und du wirst sehen, dass du viel Energie sparen kannst. Verstehe, dass du viel Kraft in deine Sorgen steckst, indem du immer wieder über sie sprichst.

Wenn du wirklich aus deiner Depression herauskommen und in deinem Leben weiterkommen möchtest, dann musst du auch deine Intelligenz anwenden um dies zu tun. Aber warum verhältst du dich anders? Der Grund liegt darin, dass du dich eigentlich wohl dabei fühlst, nur über deine Sorgen zu sprechen und nicht einen Ausweg aus ihnen zu finden.

Wenn du mit der kleinen Übung beginnst die ich dir gerade gegeben habe, dann wirst du sehen, dass all deine Sorgen einfach verschwinden werden und du insgesamt eine neue geistige Struktur bekommen wirst. Du wirst eine Flut von Energien in dir aufkommen sehen, weil die ganze Energie die du zuvor benutzt hast um deine Sorgen zu hüten, dir jetzt plötzlich zur Verfügung steht!

Prüfe dich selber ehrlich und finde heraus, ob du nicht insgeheim deine Sorgen hütetest und ob du wirklich dazu bereit bist, eine Transformation zu durchlaufen.

Wenn du damit aufhörst deinen Sorgen hinterherzulaufen, dann wirst du erkennen, wie andere hilflos in diesem Kreislauf gefangen sind. Du wirst zusehen können, wie sie ihre Sorgen vergrößern, indem sie zu anderen Menschen endlos darüber sprechen. Dieses andauernde Sprechen über die Sorgen ist genau das, was ich „sich sorgen über die

Sorgen“ nenne! Nur wenn du das beobachten lernst, wird es aufhören. Bis du schließlich zum Beobachter geworden bist, wirst du in den Emotionen gefangen bleiben und ihnen weiterhin viel Macht und Kontrolle überlassen.

Ich fordere dich aber nicht auf, vor deinen Sorgen wegzulaufen. Ich sage vielmehr, dass du sie nicht vergrößern sollst, indem du über sie sprichst. Gib deine Energie dort nicht hinein. Richte deine Energie stattdessen auf das, was getan werden muss, damit es aufhört dir Sorgen zu bereiten. Erledige es unverzüglich, das ist alles.

Prüfe dich um herauszufinden, ob du dich nicht mit deinen Sorgen wohl fühlst. Dies ist der Maßstab dafür, ob die Sorgen dich kontrollieren oder ob du die Sorgen kontrollierst. Wenn du dich dabei wohl fühlst, andauernd über deine Sorgen zu sprechen ohne etwas dagegen zu unternehmen, dann kontrollieren die Sorgen dich. Wenn du dich nicht bei ihnen aufhältst und sie korrekt abwickelst, dann kontrollierst du sie!

Frage: Swamiji, vorhin hast du über das Trinken gesprochen. Mein Mann betrinkt sich oft und sagt, dass er dies nur tue, um seine Sorgen zu vergessen. Was kann ich unternehmen?

Wie ich bereits gesagt habe, ist das ein häufiges Problem. Wie dem auch sei, wenn dein Mann hier gewesen wäre, dann wäre das hilfreich gewesen. Wenn man die Gewohnheit des Alkohol-Trinkens analysiert, wird man feststellen, wie widersprüchlich sie ist. Lasst mich versuchen dies zu erklären:

Du trinkst, um dich fröhlich zu fühlen, endest aber darin, dich vollkommen miserabel zu fühlen.

Du trinkst, um gesellig zu sein, sodass die Gesellschaft dich akzeptiert, landest aber in der Streitsucht!

Du trinkst, damit du anspruchsvoll wirkst, landest aber dabei unerträglich zu sein.

Du trinkst, um schlafen zu können und alle Sorgen zu vergessen, wachst aber auf und fühlst dich erschöpfter denn je!

Du trinkst, um Ekstase zu erfahren und landest in der Depression.

Du trinkst, um dich sicher zu fühlen, endest aber dabei Angst vor dir selber zu haben.

Du trinkst, um gesprächig zu sein, endest aber in zusammenhangsloser Rede.

Du trinkst, um zuzusehen wie deine Probleme sich lösen, endest aber dabei zusehen zu müssen, wie sie sich vermehren!

Das ist die Wahrheit, und du weißt es besser als ich! Sag mir nun ehrlich, ob es wirklich wert ist zu trinken? So widersprichst du dir selber nicht nur in dieser Sache, sondern in allen Angelegenheiten des Lebens. Wenn du nur klar wüsstest, was du tun möchtest und all deine Energie in dieser Richtung einsetzen würdest, dann würdest du stetig wachsen und Freude erfahren. Dann würdest du niemals dir selber widersprechen.

Jedes Mal wenn du trinkst, dann trinke mit vollständiger Bewusstheit. Jedes Mal wenn du trinkst, trinke bewusst, langsam, indem du jede Bewegung von dir beachtest, jeden Tropfen des Getränks schmeckst, die Reaktion deines Körpers darauf beobachtest. Mache es zu einem Vorgang mit intensiver Aufmerksamkeit. Ich versichere dir, wenn du dies jedes Mal tust so du dich zum Trinken entschließt, dann musst du diese Gewohnheit nicht loswerden, sondern die Gewohnheit wird dich für immer verlassen.

In Abhängigkeit von etwas zu sein ist ein unbewusster oder mechanischer Vorgang. Dabei geht es nicht nur um die Sucht zu trinken oder zu rauchen. Es ist sogar Abhängigkeit von Religion möglich. Menschen, die unbewusst und mechanisch beten folgen einer Gewohnheit und werden es schwer finden, wenn sie auch nur ein Gebet am Tag versäumen. Für sie stellt es sich als Abhängigkeit dar und verursacht Ängstlichkeit, wenn etwas von der Routine verpasst wird. So wie wenn ein Alkoholiker sein Abendgetränk verpasst und dann in Unsicherheit zittert, so wird die mechanisch religiöse Person eine große Leere fühlen, wenn sie ein Routinegebet verpasst.

Der Schlüssel liegt darin den Unterschied dabei zu erkennen, ob man die Dinge mit Bewusstheit ausführt oder ob man die Dinge mechanisch aus Angst begeht. Dinge mit Bewusstheit durchzuführen, wird dich niemals in irgendeine Art von Bindung bringen. Es wird dich nicht an Raum und Zeit binden. Du wirst der Meister davon sein. Hingegen die Dinge mechanisch und aus Angst zu tun, wird dich binden und dir Elend bereiten. Du wirst ein Sklave davon sein.

Um eine Anhaftung fallen zu lassen, durchflute sie mit Bewusstheit. Dies wird dich auf richtige Weise transformieren. Denke niemals, dass du eine Anhaftung fallen lassen musst: etwas dem du widerstehst, wird fortbestehen. Du musst es einfach mittels tiefer Bewusstheit transformieren. Wenn du die Sprache der Transformation verstehst, dann bist du auf der richtigen Spur; du bist auf dem Pfad der Offenheit.

Die Leute sagen mir: „Swamiji, es ist sehr inspirierend dir beim Sprechen zuzuhören. Nun müssen wir es in unserem täglichen Leben anwenden und sehen, ob es praktikabel ist.“

Ich spreche immer nur über praktikable Dinge: denke niemals, dass ich über Dinge spreche, die nicht im täglichen Leben angewendet werden können.

Was ich eigentlich tue, ich zitiere den Vedanta, jedoch in anderen Worten, im modernem Kontext, sodass du dich wohl beim Zuhören fühlst; sodass du den Eindruck hast, dass es bedeutungsvoll für dich ist und du diesem folgen kannst. Wenn du diese Gedanken in einem Buch liest, dann werden sie lediglich vom Kopf des Schreibers in deinem Kopf wandern. Es gibt keinen Bereich für gemeinsame Erfahrungen. Aber wenn du diese Worte von einem Meister hörst, von jemandem, der aus der Erfahrung seiner Seele spricht, dann werden sie tief in dich eindringen, ob du es nun wahrnimmst oder nicht.

Ich teile nicht nur mein Wissen mit dir. Ich teile meine Erfahrung, mein Leben mit dir. Wenn ich von meinem Wesen aus zu dir spreche, dann muss es dein Wesen berühren. Es wird dein Leben transformieren. Es gibt keinen anderen Weg.

Vivekananda sprach in Chicago: „Meine lieben amerikanischen Brüder und Schwestern...“ Das Auditorium tobte vor Applaus. Eine Dame schrieb: „Es war nicht nur der Applaus. Er hatte die ganze Nation gewonnen. Wir fühlten uns, als wenn ein Strom von Liebe durch uns ginge, durch unser Wesen...!“ Sie fragte Vivekananda später wie dies geschehen konnte und er antwortete einfach: „Weil es aus meinem Inneren kam.“

Vivekananda sprach aus seinem Wesen. Wenn Worte aus dem Denken entspringen, dann werden sie das Denken der anderen Person berühren und dies wird dann „Kommunikation“ genannt. Wenn Worte dem Herzen einer Person entspringen, dann berühren sie das Herz der anderen Person und dies wird „Kommunion“ genannt. Kommunikation ist nicht genug; wir müssen wissen, wie wir Kommunion schaffen können. Ich spreche vom Grunde meines Herzens aus, sodass du vom Grunde deines Herzens zuhörst.

Wenn der Redner aus seiner Ganzheit spricht, dann kommt der Zuhörer nicht umhin, in Ganzheit zuzuhören. Sein Leben wird transformiert werden. Wenn dein Leben nicht von meinen Worten berührt würde, dann hätte ich keine Berechtigung hier zu sprechen. Dir steht es frei, an der Wahrheit meiner Erfahrungen zu zweifeln. Wenn du meinst, dass meine Worte nicht fähig waren dein Leben zu transformieren, dann gibt es keinen Grund sich schuldig zu fühlen. Sprich darüber! Aber es gibt keine Möglichkeit, dass du nicht von mir berührt sein wirst!

Wenn du von ganzem Herzen zuhörst wirst du erleben, dass meine Lehren sich automatisch in deinem Leben umsetzen, wenn die Zeit dazu gekommen ist. Nur der Lehrer, der sich selber unsicher ist, wird seine Schüler dazu drängen seine Worte zu praktizieren. Wenn ein wahrer Meister spricht, genügt einfaches Zuhören. Höre vollständig zu, und die Transformation wird ganz von alleine stattfinden.

Die *Chandogya Upanishad* beschreibt das sehr schön. Der Meister wiederholt seinem Schüler neunmal: *tat tvam asi* – du bist das. Allein durch das Zuhören dem Meister von ganzem Herzen erhält der Schüler tatsächlich die vollständige spirituelle Erfahrung! Wenn beide, der Meister und der Schüler aus Ganzheit heraus handeln, dann ist so etwas möglich.

Wenn du bei einem Meister bist, dann sind Worte völlig unbedeutend. Einfach bei einem Meister in Stille zu sein und *ihn* zu absorbieren ist das, was die eigentliche Transformation in dir bewirkt. Aber was machst du stattdessen? Du bist derart mit deinem innerlichen Geschwätz beschäftigt, dass es mir unmöglich ist, dich zu durchdringen. Also spreche ich. Ich gebrauche Worte, um dich zu beruhigen.

Warum denkst du spreche ich jetzt zu dir? Weil, wenn ich nicht spräche, würdest du fortwährend in dir selber sprechen – das Vergangene sezierend und analysierend, sich um die Zukunft sorgend, schlussfolgernd, bewertend und was nicht noch alles. Wenn ich spreche, dann wirst du aufmerksam in meinen Worten absorbiert sein aus Angst etwas zu verpassen und so kann ich den Vorteil und die Zeit dazu nutzen, dich zu durchdringen!

Wenn ich spreche, bin ich eigentlich still im Inneren. Siehst du, wenn ein Meister spricht, dann ist er eigentlich still im Inneren. Deswegen ist er ein Meister! Aber in eurem Fall, selbst wenn ihr still seid, spricht ihr in euch. Das innere Gerede ist immer da. Das ist der Unterschied. Eure Stille ist ausnahmslos ein unhörbares Durcheinander, das in euch vor sich geht. In euch springt ihr wie ein Affe von einem Thema zu einem anderen ohne jeglichen Zusammenhang dazwischen. Ein derartiges Tollhaus ereignet sich in euch, aber ihr erscheint äußerlich ganz still, das ist alles.

So erkennt also einfach, wie man zuhören kann. Hört nicht mit eurem Kopf zu. Öffnet mir euer Wesen. Hört mit tiefem Vertrauen, mit totaler Hingabe. Versucht nicht, meine Worte in euch zu tragen, sondern tragt mich in eurem Wesen. Das ist mehr als genug. Meine Gegenwart in euch wird die Alchemie geschehen lassen.

Nun lasst uns eine Meditations-Technik betrachten, die *Manipuraka Shuddhi Kriya* genannt wird, welche das *Manipuraka Chakra* vollkommen reinigt.

Die Manipuraka Shuddhi Kriya

(Gesamtdauer: 30 Minuten)

Die *Manipuraka Shuddhi Kriya* ist eine Meditationstechnik, die aus der alten Christenheit kommt. Bekannt als Glossolalie (Zungenrede), wurde diese Technik früher von den Sufis als „gibberisch“ übernommen. Diese Technik wird dich von deinen tief eingravierten negativen

mentalen Mustern und Sorgen befreien. Sie wird all deine unterdrückten Emotionen von Ärger und Sorge reinigen. Wenn du diese Technik ausführst, dann wirst du dich sehr leicht in der *Manipuraka* Region fühlen – der Nabelregion, die das Gebiet deiner Sorgen und komplexen mentalen Muster ist. Nach der Meditation liegt es an dir, mit dem Sammeln von neuen Sorgen aufzuhören und dein *Manipuraka Chakra* wieder vollständig aufzuladen.

Diese Technik **sollte mit leerem Magen ausgeführt werden** oder zumindest zwei Stunden nach einer Hauptmahlzeit; andernfalls könntest du dich übergeben.

Stehe mit geschlossenen Augen. Gehe tief in dein *Manipuraka* und fühle, wie es sich schwer in diesem Bereich anfühlt. Es ist gefüllt mit all deinen Sorgen. Konzentriere dich auf das *Manipuraka Chakra* für eine Minute. Versuche all den angestauten Ärger und die Sorgen in dir zu fühlen, die sich aus verschiedensten Gründen dort angesammelt haben.

Beginne nun sinnlose Klänge aus dem Nabel-Gebiet heraus zu produzieren, so laut wie du kannst. Gebrauche keine Worte um zu schreien. Wenn du Worte benutzt, werden nur bekannte und frische Gefühle auftauchen und werden außerdem nur Anlass zu weiteren Worten geben, ohne an den Emotionen hinter ihnen zu arbeiten. Schreie absolut gibberisch; nur das wird das Unbewusste in dir öffnen; nur das wird die tief verborgenen Emotionen hervorbringen. Wedele mit deinen Händen, rufe, schreie; wenn Tränen fließen, lass sie fließen.

Tue dies mit aller deiner Macht, um alle negativen Gefühle aus dir herauszuspeiern. Erinnere dich schmerzvoller Zwischenfälle. Visualisiere die verwickelten Personen und fühle die Emotionen, die diese Vorfälle in dir hervorgerufen haben. Bringe alle Emotionen heraus. Lasse dich völlig in sie eintauchen. Sei nichts anderem sonst gewahr.

Am Ende der 20 Minuten halte an. Begebe dich mit geschlossenen Augen sitzend in Stille für die nächsten 10 Minuten. Sei nur ein Zeuge deiner Gedanken. Fühle die Leichtigkeit in deinem *Manipuraka*-Gebiet. Du wirst sehen, dass es leicht und glücklich ist. Dein ganzes Wesen wird sehr leicht und frei sein.

(Die Gruppe übt die Manipuraka Shuddhi Kriya zusammen mit Musik.)

(Am Ende intoniert Swamiji ...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Langsam, öffne ganz langsam deine Augen. Wir treffen uns wieder zur nächsten Sitzung. Danke.

KAPITEL 5 – FANTASIEN ÜBERWINDEN

Muladhara Chakra – Wurzel Chakra – Erstes Chakra

Wir werden jetzt über das *Muladhara Chakra* sprechen, das an der Basis der Wirbelsäule liegt.

In Sanskrit bedeutet *Muladhara* „die Wurzel und Basis der Existenz“. *Mula* bedeutet Wurzel und *adhara* bedeutet Basis.

Dieses *Chakra* wird blockiert durch Fantasien und Vorstellungen und es erblüht, wenn du deine Fantasien fallen lässt und die Wirklichkeit willkommen heißt!

(Meditations-Technik: Dukhaharana Meditation – aus dem Kulaarnava Tantra.)

Das *Muladhara Chakra* steht in Verbindung mit Sexualität, Fantasie und Vorstellung.

Grundlagen der Lust

Das Thema über das am meisten gesprochen, gedacht und geschrieben wurde, ist Sex. Das am meisten missverstandene, missinterpretierte und verwirrende Thema ist auch Sex! Entweder versuchen wir das Thema zu vermeiden oder wir versuchen darin zu schwelgen. Sexualität ist tief verborgen in unserem unbewussten Verstand. Auf Antrieb finden wir niemanden, der uns über die Wahrheit von Sexualität erleuchtet.

Sexualität muss mehr als jedes andere Thema durch das Licht des Bewusstseins erhellt werden!

Unser momentaner Zustand ist der eines Menschen, der in rabenschwarzer Nacht in einem Wald läuft.

Irgendwo gibt es eine riesige Grube, die auf uns lauert.

Der Mensch, der das Thema in völliger Unbewusstheit vermeidet, weiß nicht einmal, wo die Grube liegt, wie kann er sie dann vermeiden?

Der Mensch, der in diesem Thema schwelgt ist der Grube zwar gewahr, kann jedoch keinen anderen Weg finden als dort direkt hineinzufallen.

Kann eines von beiden die Lösung sein? Was können wir tun?

Man sollte wissen, wo die Grube liegt und dann die richtigen Schritte unternehmen, um sie zu umgehen.

Das Thema Sexualität wird immer unter den Teppich gekehrt. Es ist ein Tabuthema. Die Eltern vermeiden mit den Kindern darüber zu sprechen. Erstens kennen die Eltern selber nicht die zugrunde liegenden Fakten dieses Themas! Bei jedem Thema muss man jemanden Kompetenten fragen, ansonsten wirst du das rechte Verständnis verfehlen, und wenn du das rechte Verständnis verfehlst (engl. to miss), dann miss-verstehst du.

Eine kleine Geschichte:

Eine Dame erhielt einen Brief von dem Schullehrer ihres Sohns.

Der Lehrer schrieb darin, dass der Junge unfähig war, die Tafel klar zu erkennen und deswegen Fehler beim Abschreiben macht.

Prompt ging die Dame mit ihrem Sohn zum Augenarzt.

Der Doktor untersuchte den Jungen und stellte ein Rezept aus.

Es besagte: „Haare schneiden“!

Wir lachen darüber, aber ich sage euch: wenn ihr in eurem Leben von Anfang an zur richtigen Person geht, werdet ihr die richtige Lösung bekommen; andernfalls werdet ihr im Kreise herumlaufen und nutzlosen Mustern folgen, die von sogenannten Autoritäten vorgeschlagen wurden, und so werdet ihr euer Leben verschwenden.

Und obendrein wirst du dieses Muster auch noch an die zukünftigen Generationen weitergeben. Und hier kommt die Gewohnheit ins Spiel. Wenn du die Gewohnheit zulässt, dann wird es eine Riesenaufgabe sein, sich von ihr zu befreien, weil die Gewohnheit mit der Zeit zur Wahrheit geworden ist.

Wenn der Meister erscheint, dann besteht seine erste Aufgabe darin, das alles wieder rückgängig zu machen was dir angetan wurde. Nur dann kann er damit beginnen, dich zu durchdringen! Nur dann kann er dir zeigen, was du wirklich bist. Das ist eine schwere Aufgabe für ihn, weil du so weit in deinen Gewohnheiten fortgeschritten bist, dass du nicht einsehen willst, auf der falschen Spur zu sein!

Lasst uns zu dem Thema zurückkommen: „Was ist Sexualität?“

Sexualität ist eine unglaublich schöpferische Energie. Sie ist eine meditative Energie. Die ganze Welt ist aus sexueller Energie entstanden.

Unsere alten erleuchteten Meister, die Rishis, haben uns große Klarheit über dieses Thema gegeben. Wisst ihr dass Vatsyayana, der Mann, der das Kama Sutra geschrieben hat, das Buch über die Wissenschaft von der Sexualität – ein Sannyasi war? Er war ein Zölibatär!

Tatsächlich hat er das Kama Sutra seiner eigenen Mutter gewidmet!

Nach seiner Erleuchtung kam er eines Tages zurück, um seine Mutter zu besuchen.

Sie sagte ihm, zumal er erleuchtet war, dass er Einsicht in jedes Thema dieser Welt haben sollte.

Er stimmte zu und fragte sie, über was sie von ihm hören wolle.

Sie sagte ihm: „Als deine Mutter weiß ich, dass du seit deiner Geburt im Zölibat lebst. Es gab keine Gelegenheit, dass du irgendetwas aus deiner Erfahrungen über das Thema Sexualität lernst. Aber kannst du mir trotzdem etwas darüber erzählen?“

Vatsyayana lächelte und brachte das Kama Sutra hervor – die Wissenschaft über Sexualität!

Vatsyayana wurde einst gefragt: „Welche Autorität hast du, über dieses Thema zu sprechen?“

Eine natürliche Frage! Ich denke viele von euch werden insgeheim auch mir diese Frage stellen!

Die Antwort, die Vatsyayana gab, werde ich in moderne Sprache für euch übersetzen, indem ich eine moderne Analogie nutze.

Ein Elektriker der euer Heim besucht, weiß genau was passiert, wenn die Schalter in jedem Raum an- und ausgeschaltet werden. Er kennt alle Schaltkreise die in der Wand verborgen sind.

Wenn es ein Problem gibt, dann kann er die möglichen Probleme messen, und eine Lösung dafür finden.

Er versteht die Lehre von der Elektrizität.

Du andererseits, der du die Schalter 50 Mal am Tag an- und ausschaltest, hast absolut keine Ahnung was da hinter der Wand vor sich geht. Nicht wahr?

Viele von uns können nicht mehr, als die Schalter an- und auszuschalten. Deswegen bekommen wir manchmal einen elektrischen Schlag! Versteht also, obwohl wir Väter, Mütter und Großeltern sind – wir vielleicht nichts über Sexualität wissen.

Wir sind alle unter ständigem hormonellem Zwang. Das Fernsehen und andere Medien zeigen uns Lust auf verschiedene Weise. Wir betrachten dies und denken, dass wir alles über Sexualität und Liebe wissen.

Nur eine erleuchtete Person kann dir die Wissenschaft von der Sexualität geben.

Indien wurde über die Jahre riesiger Schätze und Ländereien beraubt. Keine von diesen waren große Verluste für Indien und nach jeder Invasion erholte es sich, und die Gesellschaft richtete sich wieder auf. Schließlich wurde unser *Gurukul* System – das althergebrachte System des Lernens zu Füßen eines Meisters – abgeschafft und das *Kama Sutra*, die Wissenschaft der Sexualität wurde nicht länger den Kindern gelehrt. Dadurch verloren die Menschen das Verständnis und die Bedeutung der Sexualität und begannen, der Lust bzw. *Kama* hinterherzulaufen.

Hast du jemals beobachtet wie zwei Leute Schach spielen? Wenn du einfach dem Spiel zuschaust, dann zeigt sich dir sehr oft der richtige Zug von selber – aber irgendwie erscheint er niemals den beiden Spielern! Wie viele von euch haben dies beobachtet? Was denkt ihr, könnte der Grund dafür sein?

Weil wir nicht im Spiel verwickelt sind, Swamiji?

Ja! Tatsächlich, der Mensch der zuschaut, steht nicht unter Druck gewinnen zu müssen. Druck und Stress machen den Geist dumpf. Daher kann nur der Mensch, der sich aus dem Spiel zurückgezogen hat, ein reiner Beobachter sein, der dir die richtige Idee gibt. Ein Meister ist jemand, der das Ganze kennt. Deswegen wird er zur Autorität bei jedem Thema.

Was ist also Sexualität?

Heutzutage ist es biologisch erwiesen, dass kein Mann zu 100% Mann und keine Frau zu 100% Frau ist. Ein Mann ist zu 51% Mann und zu 49% Frau. Entsprechend ist eine Frau zu 51% Frau und zu 49% Mann; nur ein Unterschied von 1%.

Ihr seid geboren aus den *Muladhara* eures Vaters und des *Muladhara* eurer Mutter. Also, wie kannst du dann nur männlich oder nur weiblich sein? Die beiden Qualitäten sind dazu bestimmt, in dir zu sein!

Das ist die Grundlage hinter der symbolischen Repräsentation von Gott Shiva als *Ardhanarishwara* – der Figur, die halb männlich und halb weiblich ist. Ob wir es akzeptieren oder nicht, wir sind eine Verkörperung von beiden, männlicher und weiblicher Energie. Wir sind ganz, nicht geteilt.

Tantra handelt sehr schön von dem ganzen Konzept der Sexualität. In den Schriften spricht Gott Shiva zu Devi Parvati über dieses Thema. Diese Einsichten, die vor über 5000 Jahren aufgezeichnet worden sind, sind heutzutage für die Biologie als relevant erkannt worden.

Um vollständig zu sein, um ganz zu sein, ist es von grundlegender Bedeutung, dass wir fähig sind, den männlichen und weiblichen Aspekt unserer Natur zu akzeptieren und auszudrücken.

Aber ist das der Fall? Haben wir überhaupt die Freiheit, beide Aspekte auszudrücken?

Vom Moment der Geburt an bezeichnet dich die Gesellschaft entweder als männlich oder weiblich. Und sie erwartet von dir, dass du dich entsprechend verhältst. Die Gesellschaft erlaubt Jungen einfach nicht ihre weibliche Seite, und Mädchen nicht ihre männliche Seite auszudrücken. Gleich von sehr jungem Alter an wird eine Hälfte deines Wesens unterdrückt.

Bis zum Alter von sieben, bevor die soziale Konditionierung innerlich tiefe Wurzeln geschlagen hat, ist das Kind nicht bewusst männlich oder weiblich. Deswegen haben die kleinen Kinder einen Sinn für Ganzheit. Sie sind zentriert und sicher. Sie sind so schön und freudvoll anzusehen! Mit dem Alter von sieben geraten die Kinder dann unter die Kontrolle der Gesellschaft.

Ein männliches Kind wird nicht ermutigt, mit Puppen und Küchenutensilien zu spielen. Ein weibliches Kind wird missbilligend angesehen, wenn es mit Rennwagen und Raketen spielen möchte. Selbst wenn es um Farben ihrer Kleidung und andere Belange geht, herrscht Diskriminierung. Du wählst blau für Jungen und rosa für Mädchen.

In früheren Zeiten lag die Verantwortung der Eltern nur darin, das Kind zu gebären. Im Alter von vier Jahren überließen sie das Kind dem Meister eines *Gurukul*. Im *Gurukul* wurde den Kindern das *Gayatri Mantra* gelehrt – ein Initiationsgesang, um die Intelligenz des Kindes im Alter von sieben Jahren zu entfachen. Wenn sie bis zum Alter von 14 Jahren eine irgendwie geartete spirituelle Erfahrung hatten, wurde ihnen das Brahma Sutra gelehrt – das größte Buch über Welt Philosophien, und ansonsten wurde ihnen das Kama Sutra gelehrt – die Wissenschaft der Sexualität, sodass sie die Kunst des Familienlebens erlernten. Wenn sie vor dem Alter von 21 Jahren erleuchtet waren, dann wurden sie in *Sannyas* eingeweiht. Wenn nicht, dann wurden ihnen die Yoga Shastras gelehrt. So wurde den Kindern ermöglicht, sich unter der Führung und Liebe des Meisters auf eigene Weise zu entwickeln.

Aber jetzt wirkt solch eine starke Konditionierung auf das Kind ein, welche sehr schädlich für es ist. Das Kind beginnt den Teil in sich zu unterdrücken, der nicht von der Gesellschaft gebilligt wird. Wir bemerken das zwar nicht, aber diese Periode ist traumatisch für das Kind. Es fühlt sich plötzlich entwurzelt, abgeschnitten von einer Hälfte seines Wesens. Es beginnt nach der unterdrückten Hälfte im Außen zu suchen.

Die dem Menschen innewohnende Natur ist Erfüllung. Er kam aus der Erfüllung und strebt danach, sie wieder zu erlangen. So beginnt er unbewusst nach seiner verlorenen Hälfte zu suchen, seiner unterdrückten Hälfte. Er beginnt in der äußeren Welt nach einem Ersatz für seine verlorene Hälfte zu suchen. Das männliche Kind beginnt nach einer weiblichen Gegenwart, und das weibliche Kind nach einer männlichen Gegenwart zu suchen.

Das ist der Moment, wo die ganze Idee von Sexualität ihren Anfang nimmt. So etabliert sich die Idee von Sexualität.

In dem Alter von 7 bis 14 Jahren ist das Kind seinen Eltern am nächsten. Von ihnen gewinnt das Kind die Bilder, wie die ideale Frau oder der ideale Mann sein sollte. Für das männliche Kind wird die unterdrückte Hälfte seiner eigenen Persönlichkeit mit dem Bild der Mutter besetzt, und für das Mädchen wird die unterdrückte Hälfte ihrer Persönlichkeit mit dem Bild ihres Vaters besetzt.

Deswegen ist die erste Heldin eines jeden Jungen seine Mutter, und der erste Held eines jeden Mädchen ist der Vater. Dies ist ein ungeschriebenes Gesetz! Diese tiefverwurzelte Suche ist das, was hinter dem sogenannten Ödipus- und Ophelia-Komplex der Freudschen Psychologie steckt. Der Junge erwartet Fürsorge von seiner Frau, wie er sie von seiner Mutter erhalten hat, und das Mädchen erwartet Sicherheit und Vertrauen von ihrem Mann, wie sie sie von ihrem Vater genossen hat.

Im zerbrochenen Zuhause, wo das Kind der Gegenwart des Vaters oder der Mutter beraubt wurde, wegen Tod oder Scheidung, trägt das Kind ein Gefühl von Unvollständigkeit in sich, weil die Prägung von den Eltern die erste und die tiefste ist. Selbst lange nachdem du ein Erwachsener geworden bist, unabhängig davon wie viele Meinungsverschiedenheiten du mit deiner Mutter oder deinem Vater hattest, kannst du niemals ihre Prägung von deinem Wesen entfernen.

Mit 14 Jahren erlangt das Kind körperliche Reife. Natürlicherweise erlauben ihnen die gesellschaftlichen Regeln nicht, die gleiche Nähe mit dem Elternteil des entgegengesetzten Geschlechts beizubehalten wie zuvor, und außerdem werden ihre Aktivitäten vielfältiger und sie verbringen nicht mehr so viel Zeit mit ihren Eltern.

So setzt sich ab 14 die Suche fort, aber diesmal in der äußeren Welt. Heutzutage geschieht dies viel früher als mit 14 Jahren. Heute sind die Kinder schon in sehr jungem Alter dem Fernsehen und dem Internet ausgesetzt. Deswegen entwickeln sie sich geistig schneller. Dies ist jedoch kein gesundes Zeichen. Wie dem auch sei, mit ungefähr 14 Jahren, beginnt die Suche in der äußeren Welt.

Das Kind beginnt nun Bilder von Außenstehenden und Medien zu sammeln. Die Medien sind sich dessen vollkommen bewusst. Deswegen siehst du dass all die Werbungen immer einen sexuellen Unterton haben – eine attraktive Frau oder attraktiver Mann posieren für ein Produkt, selbst wenn das Produkt nichts mit ihnen zu tun hat.

Fast alle Motorradwerbungen zeigen Frauen, und wie viele Frauen fahren Motorräder? Was auch immer das Produkt sein mag, du wirst eine lächelnde Frau sehen, die es empfiehlt. Und wenn du in den Markt gehst, prompt nimmst du dieses Produkt – und hast ganz vergessen,

dass diese Frau nicht mitgeliefert wird! Selbst einfache Kekse-Werbung zeigt nur Frauen! Das ist die Art der Medien, deine unterdrückten Wünsche abzukassieren.

Das Anpassungs-Spiel

Alle Arten von Medien sind nichts weiter als Traumverkäufer. Wir sammeln all diese Träume und rennen mit ihnen in unserem Geiste in der Hoffnung umher, den Durst zu stillen. Wird das möglich sein? Kann dein Durst nach Wasser mit Salz gestillt werden? Nein! Wenn du so vorgehst, dann wird sich dein Durst nur vergrößern.

Wenn du auf der Hut und bewusst bist, können dich Werbeplakate niemals täuschen. Du kannst durch sie zwar erkennen was die neuesten Trends auf dem Markt sind, aber sie werden dich nicht verführen.

Du wirst nicht ausgenutzt durch sie. Du wirst fähig sein, sie objektiv zu betrachten und es dabei zu belassen. Du wirst keinen andauernden und unbewussten Drang zu ihnen spüren. Nur wenn du zulässt, dass dein „reagierender“ Verstand die Entscheidungsgewalt hat, dann steckst du in Problemen. Du musst deinen reagierenden Verstand auflösen und aus deiner Intelligenz heraus handeln, sodass du jederzeit mit Bewusstheit lebst. Gewiss wird dir Meditation dabei sehr helfen, das zu erreichen.

Und siehst du, während einerseits die Medien deine Fantasien füttern, versucht dich andererseits die Gesellschaft zu unterdrücken. Je mehr die Gesellschaft deine Vorstellungen und Wünsche zu unterdrücken versucht, desto mehr wachsen sie, weil die Gesellschaft nur die Symptome unterdrücken möchte, ohne zur Ursache vorzudringen. Wenn du nur die Zweige eines Baumes abschneidest und die Wurzeln so lässt wie sie sind, was geschieht dann? Der Baum wird noch dichter wachsen!

Vom 14. Lebensjahr an sammeln wir die Ideen von allen möglichen Medien und konstruieren uns damit ein Bild von der perfekten Frau bzw. dem perfekten Mann. Von all den Darstellern sammeln wir die beste Nase, die besten Augen, die beste Persönlichkeit und erschaffen uns damit unsere eigene „ideale Person“. Wir folgen der Schneide- und Klebemethode! In unserem Computer können wir beliebig ausschneiden und zusammenfügen.

Dieses Stadium hält für ungefähr sieben Jahre an, bis wir 20 oder 21 sind. Dann lässt die Identifikation mit den Medien nach – aber die Ideen sind bereits tief verwurzelt in unserem Verstand. Dann beginnt eine neue Suche, nämlich diese Idealperson in unserem realen Leben zu finden. Das ist die Suche basierend auf unserem Konzept von müsste und sollte. Und genau hier beginnen die Erwartungen.

Für die nächsten sieben Jahre hält diese Suche an. Person für Personen probieren wir aus und werden enttäuscht. Einige intelligente Menschen finden nach einiger Zeit heraus, dass Träume nicht Wirklichkeit werden können. Deswegen werden sie ja Träume genannt, weil sie nicht Wirklichkeit werden können! Aber die meisten Menschen fahren mit ihrer Suche fort.

Eine kleine Geschichte:

Ein neunzigjähriger Mann saß täglich von morgens bis abends an einem Strand und betrachtete die vorbeigehenden Leute.

Ein anderer Mann der dies bemerkte, ging zu ihm und fragte ihn: „Was machst du denn, dass du hier jeden Tag sitzt?“

Der alte Mann antwortete: „Ich halte Ausschau nach einer Frau, die meine Ehefrau werden könnte.“

Der Mann war schlichtweg schockiert von dieser Antwort und fragte ihn: „Warum hast du denn nicht in deiner Jugend danach gesucht?“

Der alte Mann antwortete: „Ich bin auf der Suche, seitdem ist 30 Jahre alt war.“

Der Mann war erstaunt und fragte ihn: „Was für eine Frau suchst du denn genau?“

Er antwortete: „Ich suche nach der perfekten Frau.“

„Und hast du keine gefunden?“ fragte der Mann.

„Ich fand eine Frau, die genau zu meiner Vorstellung passte, aber es ging nicht gut mit ihr“, antwortete der alte Mann.

Der Mann fragte: „Warum?“

Der alte Mann antwortete: „Sie suchte nach dem perfekten Mann!“

So etwas geschieht, wenn wir versuchen, ein perfektes Pendant für das Bild zu finden, das wir in uns tragen.

Nach langer Suche finden wir dann plötzlich einen Menschen, der genau unserem geistigen Bild zu entsprechen scheint – jedenfalls aus der Entfernung. Das Bild in unseren Geist ist rosa und die Person bzw. das Bild von ihr scheint auch rosa zu sein – und schon ist alles rosa! Eine Entsprechung scheint gefunden!

Was an diesem Punkt geschieht, wird „sich verlieben“ genannt. Das ist die Wissenschaft hinter dem Verliebt sein (falling in love). Merkt bitte, dass es immer in Liebe „fallen“ und niemals in Liebe „steigen“ heißt! Es ist nichts weiter als der Unfug der Hormone, der sich als Liebe tarnt. Was geschieht aber tatsächlich? Wegen unserer starken Bedürfnisse und Erwartungen sehen wir die Dinge so, wie wir sie sehen wollen. Wir projizieren unser geistiges Bild auf den Anderen.

Nichtsdestotrotz füllt sich die Welt mit Rosa und Musik, und das Leben wird zu Poesie. Und schließlich hat unsere Suche nun ein Ende. Das ist die Phase, in der wir zu dichten beginnen, uns gegenseitig zu malen und was nicht noch alles.

Solange ein Abstand beibehalten wird, laufen die Dinge glatt. Wir fahren fort, unsere Vorstellung aufeinander zu projizieren. Aber langsam kommt uns die Person näher und wir haben dann den Eindruck, dass das, was wir als Rosa sahen doch nicht so rosa ist, sondern nur eher blassrosa. Aber das ist in Ordnung; wir machen weiter. Nach einer Weile kommen wir einander noch näher und fühlen, dass es nicht einmal blassrosa ist, sondern eigentlich ein Gelbton.

Aber in diesem Stadium möchten wir nicht akzeptieren, dass sich unsere Vorstellung sich als Täuschung erweist und so beginnen wir, Entschuldigungen für diese Situation zu finden. Wir sagen zu uns selbst: „So ist das Leben! Es kann nicht alles perfekt sein!“ usw. Es erfordert einen enormen Mut und enorme Intelligenz, um mit der Wirklichkeit zu leben. So gebrauchen wir stattdessen diese Entschuldigungen als ein Puffersystem, um uns vor der Wirklichkeit zu schützen.

Wenn wir letztendlich einander nah genug sind, dann finden wir, dass es ist nicht einmal Gelb ist; es ist nur ein Weiß! Was in uns ist, ist rosa und was außen ist, ist weiß. Fantasie und Wirklichkeit sind total verschieden.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann fiel aus dem dritten Stock eines Gebäudes auf die Straße.

Ein Passant rannte herbei und fragte: „Der Fall muss sie verletzt haben.“

Der Mann antwortete: „Nein. Der Fall nicht; nur das plötzliche Ende tat weh!“

Solange wir in Liebe schweben und flirten, solange wir Abstand halten und die Zeit kurzweilig ist, fühlen wir uns in Ordnung; wir sind in einer Fantasiewelt; wir sind nicht auf der funktionalen Ebene. Nur wenn das Schweben aufhört und die wirkliche Beziehung anfängt, dann verringert sich der Abstand und die Zeit wird langweiliger, dann beginnt das Problem!

Je mehr Fantasien du sammelst, desto länger ist die Fallzeit bevor du auf dem Boden aufschlägst, und umso größer ist der Schaden. Je weniger Fantasien du sammelst, je geringer die Anzahl von Dingen ist mit denen du vergleichst, desto geringer sind die nachfolgenden Schwierigkeiten. Wenn du keine Fantasien oder Vorstellungen hast, dann wirst du sogleich deinem Seelen-Partner begegnen. Wenn du keine Fantasien hegst, wird jeder den du heiratest zu deinem Seelen-Partner werden.

Wir müssen verstehen, dass keine lebendige Person nach dem Bild leben kann, das wir in unseren Geist tragen, weil das Bild nämlich nicht der Realität entstammt! Das Bild ist einfach eine Zusammenstellung von verschiedenen Gegenden unserer Traumwelt! Kein Bild kann der Realität angepasst werden – weil es sich letztendlich nur um ein Bild handelt, eine Fantasie!

Es ist in Ordnung wenn du deine Bilder von wirklich lebenden Personen sammelst, von den Menschen, die du um dich herum siehst. Aber du sammelst von den Medien.

Die Medien leiden selber unter der Lust! Können Sie dann irgendeine Art von Führung oder Befreiung für dich bringen?

Das ist der Grund, dass die sogenannte Liebe sehr oft im Schmerz endet. Wir enden dabei, uns durch den Anderen betrogen oder ausgenutzt zu fühlen. Unser Bauchgefühl sagt uns, dass wir dem Anderen die Schuld dafür geben sollen für das was geschehen ist.

Aber ist es der Fehler des Anderen?

Nein! Die Schuld bleibt immer bei uns – weil wir etwas erwartet und weil wir versucht haben, unsere Vorstellungen dem Anderen aufzuzwingen! Wer sonst ist verantwortlich für den Fehlschlag?

Seht ihr, es gibt seltene Fälle, wo sich eine Person exzentrisch oder auf irrationale Weise benimmt. Das sind außergewöhnliche Fälle bei denen du dich entscheiden musst, ob du weiterhin mit solch einem Verhalten zusammenleben willst, oder nicht. Du kannst das zuvor Gesagte nicht darauf anwenden. Es gibt immer Ausnahmen.

Aber wovon ich spreche, ist das, was in den meisten Familien passiert, wo die Menschen normal sind und es dennoch Ruhelosigkeit gibt. Aber wir versuchen das niemals zu ergründen. Wir möchten uns nie mit der Wahrheit befassen. Wir möchten die Dinge immer unter einen schönen Teppich kehren und auf diesem Teppich herumlaufen und uns selbst betrügen.

Wenn du eine offene Wunde hast, ist es dann nicht logisch, sie sofort zu behandeln um sich davon zu erholen? Was wird geschehen, wenn du sie stattdessen zudeckst und so tust, als wenn du gar keine Wunde hättest? Das wäre doch reine Verrücktheit, oder?

Versteht also was ich euch sagen möchte. Gebt eure Vorstellungen auf, und fangt an mit der Realität zu leben.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann gab seinem Freund als Hochzeitsgeschenk einen Hund.

Drei Monate später, trafen sie sich auf der Straße.

„Wie ist das verheiratete Leben?“ fragte er ihn.

„Oh, nur einige kleine Änderungen mit der Zeit, das ist alles“, antwortete der Freund.

„Welche Änderungen?“ fragte er ihn.

„Am Anfang bellte mich dein Hund an und meine Frau brachte mir die Zeitung. Jetzt bellt mich meine Frau an und dein Hund bringt mir die Zeitung!“ antwortete der Mann.

Was geschieht wenn die Flitterwochen vorüber sind? Kein Wunder dass sie **Honeymoon** genannt werden, und nicht **Honeysun**. Das Glück braucht nur 14 Tage, um zu verschwinden! Ich sage dir, selbst wenn du ein Supermodell heiratest, wird in deinen Augen ihre Schönheit in nur 15 Tagen nachlassen, weil du dann schon über etwas anderes fantasierst! Du fährst mit dem Fantasieren fort weil du eigentlich in dir nach Erfüllung suchst, aber ohne es zu merken suchst du weiter im Außen mit Hilfe deiner verschieden Illusionen.

Eine Dame beriet ihre Tochter zum Thema Hochzeit: „Höre zu meine Liebe, wenn du jemanden liebst, dann sollte dies für das ganze Leben sein; nur dann ist es wahre Liebe.

Die Tochter hörte zu, was sie sagte.

Die Dame fuhr fort: „Nehme meinen Rat an. Ich weiß worüber ich spreche, meine Liebe. Schließlich war ich dreimal verheiratet.“

Das Problem besteht darin, dass jeder bereit ist Ratschläge zu geben, aber niemand bereit ist sie anzunehmen! Jeder hält Vorträge über die Liebe, Vorstellungen und Fantasien und was nicht noch alles. Aber wenn es um das eigene Leben geht, was wird dann aus all den guten Vorsätzen? Sie bleiben einfach nur Fantasie, nur eine Vorstellung, das ist alles!

Wie dem auch sei, wenn wir zumindest an diesem Punkt die Wirklichkeit akzeptieren, gibt es kein Problem. Bleiben wir aber ruhig? Nein! Wir nehmen unseren Pinsel und Malzeug heraus und versuchen, Schwarz und Weiß mit Rosa zu übermalen! Wir versuchen die andere Person zu ändern um unserem geistigen Bild zu entsprechen. Dies ist die schädlichste Angelegenheit in jeder Beziehung. Wir versuchen entsprechend unserer Vorstellung einander so zu formen, wie der Andere sein sollte. Wir versuchen den Anderen zu besitzen und ihn in Materie zu verwandeln. Wir degradieren Energie zu Materie. Hier beginnt das Problem vollends – der unendliche Krieg des Lebens!

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann hatte einen Malerbetrieb.

Er erzählte seinem Freund: „Weißt du, eines Tages kam eine Frau mit einem Fliesenstück mit blau-schwarzer Farbe herein und wollte, dass ich ein Musterhaus in gleicher Farbe anmale. Ich dachte, ich müsse meinen Beruf aufgeben bei dem Versuch, es passend zu machen. Nichts schien sie zufriedenzustellen.“

Der Freund fragte: „Hast du es schließlich geschafft?“

Er antwortete: „Ich hatte Glück. Sie bekam einen Anruf auf ihrem Mobiltelefon, und ich malte schnell das Fliesenstück an, während sie telefonierte!“

Höre einmal einen Tag lang in verschiedenen Familien den Ehemännern und Ehefrauen gründlich zu, wie sie miteinander sprechen, dann kannst du das Meißeln deutlich vernehmen. Ich denke, dass wir zur Hochzeit Hammer und Meißel verschenken sollten, anstatt einen heiligen Faden oder einen Trauring!

Eine andere kleine Geschichte:

Eines Abends tranken ein Mann und sein Freund gemeinsam eine Tasse Tee.

Der Mann erzählte seinem Freund: „Ich plane mich von meiner Frau zu trennen. Sie hat in den vergangenen sechs Monaten nicht ein Wort zu mir gesprochen.“

Sein Freund sagte: „Denke gründlich nach, bevor du solch eine Entscheidung triffst. Du wirst keine andere Frau wie sie finden.“

Im Leben versuchen wir andauernd unsere inneren Bilder an die äußere Realität anzupassen. Wir werden niemals eine perfekte Entsprechung finden. Wir müssen diese inneren Bilder fallen lassen und werden dann endlose Möglichkeiten finden!

Wenn du unverheiratet bist, lasse deine Fantasien fallen, sodass du deinen Lebenspartner finden kannst, und nicht einen Traumpartner. Wenn du eine Person auswählst denke daran, dass du dein ganzes Leben mit ihr oder ihm verbringen wirst, nicht nur einige Monate. Betrachte es nicht als ein kurzes Liebesabenteuer. Es ist eine lebenslange Angelegenheit.

Bis jetzt fällt jede schwarze Jeans oder jedes blaues T-Shirt in den Bereich deiner Fantasiewelt, und du wirst davon angezogen. Aber verstehe, dass das Schwarze oder Blaue nach sechs Monaten ausbleichen wird!

Wenn du bereits verheiratet bist, lass deine Fantasien fallen; nur dann kannst du eine echte Beziehung mit jemandem aufbauen. Wenn du mit Hammer und Meißel daherkommst, kann eine echte Beziehung nicht zustande kommen. Was beim Meißeln geschieht, du beginnst mit dem Meißeln und wenn du meinst damit fertig zu sein, dann hat sich deine Vorstellung bereits geändert; sie ist ein wenig anders geworden und so musst du weitermeißeln, um der leicht veränderten Vorstellung wieder gerecht zu werden! Dies wird zu einem nicht endenden Kreislauf.

Eine Beziehung kann niemals entstehen solange du Fantasien hast. Selbst wenn ihr für 24 Stunden im gleichen Haus seid, seht ihr nicht einander in die Augen, weil ihr in der Fantasie und nicht in der Realität lebt. Eigentlich lebt ihr nicht wirklich mit der Person. Alles was die andere Person macht, betrachtest du durch deine Fantasie und schließt daraus, dass dein Leben eine Bestrafung Gottes ist.

Wenn du unverheiratet bist, lass deine Fantasien los und dein Blut wird abkühlen; du wirst nicht länger unter der hormonellen Folter stehen. Wenn du ein Witwer bist, lass deine Vorstellungen los und du wirst nicht mehr unter dem Schmerz der Einsamkeit leiden.

Versuche dein Bestes, deine Kinder nicht die Schnulzen im Fernsehen sehen zu lassen. Wenn sie einfach die Musik und die Vorführung genießen würden, dann wäre es ja in Ordnung; jedoch die Kinder verinnerlichen alles was sie sehen – die Romanzen, die Emotionen und alles Weitere. Hierin liegt das Problem. All das wird im *Muladhara Chakra* gespeichert, dem Sexual-Chakra. Dann genügt ein einfacher Vorschlag, und das *Muladhara* wird bereit sein.

Die ungeheure Last von Erwartungen führt zu Störungen im *Muladhara Chakra*. Auf diese Art wird das Chakra blockiert. Wenn du versuchst, deine Fantasien mittels einer anderen Person oder durch Fernsehen-Schauen zu erfüllen, oder wenn du versuchst, deine Erwartungen und Vorstellungen einer anderen Person aufzuzwingen bzw. auf sie zu projizieren, dann wird dieses Chakra blockiert.

Das hat nichts mit den äußeren Bedingungen des Lebens zu tun. Es hat nichts mit der sogenannten Keuschheit zu tun. Es hat mit deinem inneren, zersplitterten Selbst zu tun.

Was ist Keuschheit?

Keuschheit ist nichts anderes als das Verlangen nach der unterdrückten Seite in dir aufzugeben, das ist alles. Wenn du männlich bist, dann musst du solch eine Erfüllung in dir erfahren, dass du nicht länger die unterdrückte Hälfte bzw. den weiblichen Teil in dir vermisst. Und wenn du weiblich bist, dann musst du so zufrieden mit dir sein, dass du nicht länger im Außen suchen musst, um diese Erfüllung zu erfahren.

Wenn du dann diesen Zustand erreichst, kannst du mit oder ohne dem Weiblichen bzw. Männlichen in der äußeren Welt leben. Wenn dieser Zustand nicht erreicht wird, dann stehst du weiterhin unter der Folter deiner Hormone, selbst wenn du verheiratet bist. Deine hormonelle Folter ist nichts weiter als ein Sehnen nach Erfüllung, welche du jedoch aus deinem Inneren gewinnen musst, nicht aus dem Äußeren.

Wenn du diese Erfüllung erlangst, dann wird Friede in deinem Geist herrschen, ob du nun verheiratet bist oder nicht. Dann kannst du keusch sein, selbst wenn du verheiratet bist! Das ist echte Keuschheit.

Stattdessen gehen sich Menschen aus dem Wege, um im Zölibat zu leben, enden aber in Unterdrückung und Neurose.

Könnt ihr alle dem folgen, was ich euch zu sagen versuche?

Kommentar: Aber Swamiji, wir nehmen nicht einmal wahr, dass wir ein Bild in uns tragen...

Ja. Weil wir niemals nach innen geschaut haben. Wir gehen überall hin, außer nach innen. Über 80% unserer Energie ist in diesem Chakra blockiert! Dieses Chakra muss nicht einmal energetisiert werden. Es muss einfach nur geöffnet und aktiviert werden, und die Energieflut daraus kann dein ganzes Leben transformieren!

Wenn du tief in dich selber schaust wirst du verstehen, dass du deswegen leidest, weil du ständig die Unausgeglichenheit zwischen dem, was du siehst und dem was du gerne sehen möchtest wahrnimmst. Das, „was du gerne sehen möchtest“ ist das Bild, das du in dir trägst.

Versuche zumindest von jetzt an mit Bewusstheit das Spiel deines Verstandes zu betrachten, bei allem, was du siehst. Versuche die Szenen zu erfassen, bevor dein Verstand hinzutritt und sie beurteilt. Dann wirst du erkennen, wie subtil und nahtlos dein Verstand spielt bei allem was du siehst.

Im Sanskrit gibt es zwei Sätze, die uns die Wirklichkeit lehren: *Dhrishti Shrishti* und *Shrishti Dhrishti*. *Dhrishti Shrishti* bedeutet, die Welt zu sehen wie sie ist, es so zu nehmen wie es kommt; das willkommen zu heißen, was *ist*, als Realität. *Shrishti Dhrishti* bedeutet, die Welt so zu betrachten, wie wir sie gerne hätten, durch unsere gefärbte Brille, durch unsere Fantasien. Das Erstere führt zu einem friedvollen Leben, während das Letztere uns in Leid führt.

Eine kleine Geschichte:

Einst kam ein Mann zu mir und sagte: „Swamiji, wir sind nur zwei Leute in unserem Haus, meine Frau und ich. Trotzdem gibt es keinen Frieden!“

Ich sagte ihm: „Wer sagt denn, dass es da nur zwei Leute in deinem Haus gibt? Ihr seid vier Leute.“

Der Mann war erstaunt.

Ich sagte ihm: „Ihr seid du, deine innere Frau, deine Frau und ihr innerer Mann! Deswegen sage ich, dass ihr vier Leute seid. Lernt einfach eure innere Frau und euren inneren Mann loszulassen und beobachtet, was für eine Änderung in eurem Hause stattfinden wird!“

Der Mann entfernte sich still.

Kommentar: Swamiji, wir erleben auch Störungen in unseren anderen Beziehungen, mit den Eltern und auch mit unseren Kindern...

Ja, in jeder Beziehung gibt es Erwartungen. Ich denke, wir haben keine Beziehung ohne Erwartungen.

Eltern versuchen ihre Kinder zu formen, und Kinder versuchen das Gleiche mit ihren Eltern. Eltern versuchen ihre unerfüllten Wünsche durch ihre Kinder auszuleben. Wenn du das alles tief analysierst, wirst du verstehen, dass es die Wahrheit ist was ich sage. Eltern erträumen für ihre Kinder, dass sie Ärzte und Ingenieure werden. Warum denn nicht aus dem Kind herausfinden, was es selber werden möchte, und dieses dann für das Kind erträumen? Das würde deinem Kind enorm helfen.

An dem Tag, wo dein Kind dir zu widersprechen beginnt, wird es erwachsen werden. Du musst mit ihm sehr vorsichtig umgehen. Verbringe Zeit mit ihm, spreche mit ihm, sei ihm ein guter Freund, finde heraus was es wirklich im Leben tun möchte. Führe es mit tiefer Liebe und Vertrauen. Mache dann sein Bestreben zu deiner Wirklichkeit und helfe ihm dabei, das zu erreichen.

So viele Kinder sagen mir: „Mein Vater möchte, dass ich ein Arzt werde oder mein Vater möchte, dass ich ein Rechtsanwalt werde.“ Natürlich, wenn es dem Kind schwer fällt selber zu entscheiden, und es dich fragt was es tun kann, dann kannst du ihm Vorschläge unterbreiten basierend auf deinen Beobachtungen seiner Talente und Fähigkeiten.

Du kannst immer Vorschläge machen, aber stopfe ihm nicht etwas in den Hals. Gib deinem Kind auch zu verstehen, dass du ihm Freiheit und Reife bei dem zugestehst, was es tun möchte und stelle klar, dass deswegen am Ende keine Vorwürfe von ihm akzeptiert werden. Das muss es klar verstehen.

Seht ihr, wir tragen immer unseren Meißel mit uns und versuchen unsere Verwandten, Freunde und sogar Fremde entsprechend unseren eigenen Vorstellungen zu formen. Und sie wiederum tragen ihren eigenen Meißel mit sich, den sie an uns ausprobieren und anwenden möchten. Was für eine Gewalttätigkeit!

Als Hausaufgaben für heute möchte ich, dass ihr eure Vorstellungen darüber aufschreibt, wie ein perfekter Ehemann, eine perfekte Ehefrau, ein perfekter Vater, eine perfekte Mutter, ein perfektes Kind und ein perfekter Freund sein sollte. Nimm beliebige fünf Beziehungen, die dir wichtig sind und mache deine Notizen dazu. Tue dies ehrlich. Ich bin mir sicher, dass du herausfinden wirst, dass all die Ideen tief in deinem Unbewussten von den populären Medien stammen.

Du betrachtetest eine TV-Serie und beginnst einen gewissen Schauspieler zu mögen. Dieser Schauspieler wird zu einer festen Realität für dich. Unbewusst beginnst du sein Verhalten bei den Menschen, die mit dir verbunden sind, im wirklichen Leben zu erwarten.

Menschen tragen sogar das Bild des „idealen Guru“ in ihren Geist. Gewöhnlich ist dies das Bild eines alten Mannes mit grauem Haar und wallendem Bart – was du in Büchern und TV-Serien siehst! Wenn Leute kommen, um mich zu sehen, dann sind sie oft unfähig, solch einen jungen Menschen als echten Meister zu akzeptieren! So begegne ich den gleichen Problemen. Ich muss auch die Menschen von ihren Erwartungen über „den Guru“ befreien, bevor sie mich akzeptieren können!

Frage: Aber Swamiji, manchmal fühlen wir, dass wir formen müssen... z.B. wenn wir mit unseren Angestellten bei der Arbeit umgehen. Was sollen wir dann tun?

Führe das Formen bewusst durch. Sei bewusst bei dem, was du tust – dann wirst du nicht mehr als notwendig tun. Beobachte, ob deine Erwartungen von deinen Angestellten realistisch sind. Prüfe, ob es eine alternative Lösung gibt. Nur wenn es absolut notwendig ist, solltest du versuchen, den anderen Menschen zu formen.

Welche Macht dir auch immer gegeben wurde, lerne sie mit Bewusstheit zu gebrauchen! Selbst Ärger und Lust sind große Energien, die dir von Gott gegeben wurden. Wenn du Respekt für diese Energien hast, dann wirst du sie nicht verschwenden oder missbrauchen.

Missbrauchen wir jemals Geld? Du missbrauchst niemals Geld, da du es respektierst. Wenn ein Mensch eine Arbeit macht die 10 € wert ist, wirst du ihm einen Cent mehr bezahlen? Mit Ärger aber „überzahlst“ du ständig. Wenn eine Person einen Fehler macht, der „10€ Ärger“ wert ist, dann zahlst du immer mit „50 € Ärger“! Warum? Das kommt daher, weil du deinen Ärger unbewusst benutzt, nicht bewusst. Wenn du Ärger bewusst gebrauchst, dann zahlst du genau passend, und du wirst anschließend kein Schuldgefühl haben, das versichere ich dir.

Du solltest niemals durch deinen eigenen Ärger beunruhigt werden. Wenn du beunruhigt wirst, bedeutet das, dass du ohne Bewusstheit mit dem Ärger umgegangen bist; du hast zugelassen, dass dich der Ärger überwältigt hat. Dies ist der Maßstab, um zu sehen, ob du den Ärger angemessen nutzt!

Eine kleine Geschichte:

Einst kam ein Sadhu – ein wandernder Bettelmönch – durch ein Dorf. Er erfuhr von den Dorfbewohnern, dass es eine Kobra-Schlange gab, die ihnen nach dem Leben trachtete.

Der Sadhu war für seine Kraft bekannt mit Tieren kommunizieren zu können, und so baten sie ihn darum, die Kobra davon zu überzeugen, die Dorfbewohner zu verschonen.

So sprach der Sadhu mit der Schlange und die Kobra versprach, keinen der Dorfbewohner mehr zu beißen.

Einige Monate später kam der Sadhu durch das gleiche Dorf, wo er wieder die Kobra antraf, diesmal jedoch schwer verletzt und dem Tode nahe.

„Was ist mit dir geschehen? Warum bist du so verletzt? „ fragte der Sadhu.

Die Kobra weinte: „Oh Sadhu! Du warst es ja, der mir das Versprechen abnahm, nicht mehr die Dorfbewohner zu beißen! Ich habe mein Versprechen bis heute gehalten. Aber die Dorfbewohner, die mich früher fürchteten, betrachteten meine Gutmütigkeit als Schwäche. Als sie sahen, dass ich nicht beiße, begann sie mich jeden Tag zu quälen. Schau, in welchem jämmerlichen Zustand ich jetzt bin!“

Der Sadhu entgegnete: „Mein armer törichter Freund! Ich bat dich doch nur, die Leute nicht zu beißen. Habe ich dich denn darum gebeten, sie nicht anzuzischen?“

Du musst den Ärger auf richtige Weise und in richtiger Menge nutzen. Ärger ist eine ungeheure Energie wenn wir verstehen, ihn richtig zu nutzen.

Wissen über Ärger reduziert Ärger.

Viele Leute kommen zu mir und sagen: „Swamiji, ich liebe meine Frau so sehr. Deswegen möchte ich, dass sie sich zum Besseren wandelt! Deswegen kämpfe ich mit ihr.“

Ich sage ihnen: „Du liebst nicht deine Frau; du liebst das Bild, das du von ihr in deinem Geiste trägst.“

Du trägst in dir ein Bild von ihr und wann immer deine Frau entsprechend deiner Erwartung handelt, dann liebst du sie. Deine eigentliche Liebe ist nicht zu deiner Frau; sie ist zu deinem geistigen Bild von ihr. Wenn du wirklich deine Frau liebst, dann wirst du dein Bild deiner Frau anpassen, aber wenn du dein Bild liebst, dann wirst du versuchen deine Frau zu ändern, damit sie deinem Bilde entspricht.

Die Meisten von uns lieben ihre Bilder. Das ist die Wahrheit. Das ist der Anlass für Unruhe in unseren Familien. Das ist der Anlass eines intimen Krieges! Ich sage dir ehrlich, Liebende sind intime Feinde. Sie sind sich vertraut, aber ständig auf der Hut. Sie versuchen andauernd einander zu beherrschen. Es gibt eine enge Feindschaft unter ihnen, die sie Intimität nennen. Wahre Intimität besteht dann, wenn ihr vollkommen entspannt mit dem Anderen seid. Das ist wahre Innigkeit.

Frage: Swamiji, bedeutet das, was du sagst, dass wir die andere Person vollkommen akzeptieren sollten, mit all seinen Fehlern?

Nein!

Selbst das Wort *akzeptieren* trägt ein Gefühl von Verurteilung. Wenn du die Worte sagst „mit all seinen Fehlern“, dann klingt das wie eine untergründige Beschwerde. Es ist so als wenn du sagst: „Was kann man tun, wir müssen damit leben.“ Nein! Ich sage dir, heiße die andere Person willkommen in deinem Leben, gradeso wie er oder sie ist. Es gibt einen Unterschied zwischen akzeptieren und willkommen heißen. Akzeptieren heißt, einen Kompromiss zu schließen. Willkommen heißen bedeutet, dein eigenes Wesen der anderen Person zu öffnen, ohne jegliche Erwartung, bedingungslos.

Die gesamte Schöpfung ist ein Geschenk der Existenz an dich. Empfange es mit Anmut und Ergebenheit. Wenn du dies tust, erschließt sich dir die enorme Energie des Muladhara Chakra. Dieses Chakra zu erwecken bedeutet, eine ewige Quelle der Energie zu berühren. Die enorme Energie, die jetzt in Vorstellungen, Erwartungen und Besitzgier blockiert ist, kann verfügbar gemacht werden für Kreativität, für das Geschäft, für das Leben und für die Wirklichkeit!

Nicht nur das, du wirst auch sehen wie dein Zuhause ein *Kshetra* wird – ein Schrein des Friedens. Unser Zuhause sollte ein *Dharmakshetra* sein – ein Wohnsitz der Rechtschaffenheit, aber es ist ein *Kurukskhetra* geworden – ein Wohnsitz des Krieges! Und warum ist es ein Wohnsitz des Krieges geworden? Weil wir menschliche Wesen meißeln bzw. formen. Wenn wir Götterbilder meißeln oder Holz bearbeiten, dann können wir schöne Formen und Möbel herstellen, aber wenn wir menschliche Wesen meißeln bzw. formen, dann wird nur Trauma die Folge sein.

Ein Mann fragte mich: „Swamiji, kannst du mir bitte einen Weg zeigen, wie ich eine Verbindung mit der achtzehn-armigen Devi bekommen kann?“

Ich sagte ihm: „Versuche erst eine Verbindung mit deiner zwei-armigen Frau herzustellen, dann werden wir sehen, wie wir eine Verbindung mit der achtzehn-armigen Devi herstellen können!“

Ein anderer Mann kam zu mir und bat um den Segen für eine Scheidung.

Ich sagte ihm, dass ich Segnungen für Hochzeiten geben würde, nicht aber für Scheidungen.

Ich fragte ihn, was das Problem sei und ob ich es bereinigen könne.

Er sagte mir: „Swamiji, heute Morgen habe ich nach Kaffee gefragt. Sie kam mit dem Kaffee in solcher Eile, dass sie ihn mir über meine Kleidung geschüttet hat.“

Ich war schockiert und sagte ihm, dass dieser Zwischenfall zu trivial erschien, um eine Scheidung zu erbitten.

Er fuhr fort und sagte: „Swamiji, man kann nicht wissen. Heute schüttet sie Kaffee; morgen schüttet sie Säure.“

Ich war nun wirklich schockiert. Ich fragte ihn: „Warum gehst du vom Kaffee zur Säure über ohne jeglichen Grund? Alles was sie tat, war Kaffee zu verschütteten im Ärger, in Eile, und in jedem Fall ist sie es, die deine Kleidung wieder waschen wird!“

Er fuhr fort: „Swamiji, während unserer Hochzeits-Zeremonie gibt es einen Gebrauch, bei dem drei Gefäße mit Wasser aufgestellt werden, wobei das Paar seine Hände in alle Gefäße tauchen muss, um einen Ring zu finden der in einem der Gefäße liegt. Bereits damals hat sie meine Hand mit ihren Fingernägeln gekratzt!“

Um die Distanz zwischen dem frisch verheirateten Paar zu vermindern, werden solche kleinen Spielchen während einer indischen Hochzeits-Zeremonie gemacht. Der Mann hatte diesen trivialen Vorfall 10 Jahre lang in Erinnerung behalten!

Ich sagte ihm: „Wenn du solche Polizeiakten speicherst, wie kann man dann mit dir Leben?“

Seht ihr: es gibt zwei Dinge, die wir tun. Eines ist Argumente zu präsentieren und dann nach einem Urteil zu suchen, während das andere das Urteilen ist, um anschließend nach Argumenten zu suchen, die dieses Urteil stützen. Es ist das zweite, das wir zu 99% tun.

Es geschehen viele Dinge um uns herum, aber wir registrieren nur was wir registrieren *möchten*, niemals das, was wirklich geschieht. Deswegen versäumen wir die Realität. Die Realität existiert fortwährend, aber wir sehen nur das, was wir sehen möchten. Nach der Hochzeit, während der ersten Monate, bilden der Mann oder die Frau ein Urteil über den Anderen und von da an, was auch immer der Andere tut, beobachtet er oder sie nur von dem Standpunkt des Urteils aus. Sie suchen und sammeln Argumente, um ihr Urteil zu stützen.

Deswegen, wenn du entscheidest dass deine Frau dumm ist, dann wird sie dir immer als dumm erscheinen. Wenn du entscheidest, dass dein Mann der Typ ist, der dich kontrolliert, dann wird er dir immer auf diese Art erscheinen, bei allem was er auch macht.

Wenn du dies tust, dann wirst du niemals die wahren Seiten deines Partners erkennen; du wirst immer nur die Aspekte sehen, die dein Urteil bekräftigen. Das ist so, als wenn du hungrig auf der Straße läufst, und dir fallen nur Restaurants in deinen Blick. Was tun wir, bevor wir einen Hund töten? Wir nennen ihn einen verrückten Hund und töten ihn dann.

Lass dieses Verhalten los. Dann wirst du eine gewisse Frische in jeder Person und in jedem Ding vorfinden, dem du begegnest.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann ging in eine Polizeistation um sich zu beschweren, dass seine Frau seit drei Stunden vermisst sei.

Der Polizist fragt ihn: „Können Sie mir Details geben von ihrer Größe, Gewicht usw.“

Der Mann sagte: „Oh! Ich weiß nicht.“

Der Polizist fragte: „Was trug sie, als sie das Haus verließ?“

Der Mann sagte: „Ich habe es mir nicht gemerkt. Aber warten Sie, sie nahm den Hund mit sich. Soviel weiß ich.“

Der Polizist fragte: „Was für eine Art Hund ist es?“

Der Mann antwortete: „Ein Dalmatiner mit grauen Punkten anstatt schwarzen; er wiegt 25 Kilogramm und hat einen rein weißen Schwanz mit keinen Punkten darauf; er trägt ein braunes Halsband mit einer silbernen Kette. Sein Name ist Punkt.“

Der Polizist sagte: „Das ist genug. Wir werden Sie finden!“

Mann und Frau leben in gewisser Frische zusammen, bis einige Monate nach der Hochzeit vergangen sind. In diesen paar Monaten sammeln sie ihre Urteile übereinander. Danach stehen sie eigentlich nicht mehr in Beziehung. Sie sehen die andere Person nicht mehr direkt. Sie stehen nur noch mittels ihrer Urteile in Beziehung, das ist alles.

Der Mann bezieht sich auf seine Urteile, die er über seine Frau gefällt hat, und die Frau bezieht sich auf ihre Urteile, die sie über ihren Mann gesammelt hat. Der tatsächliche Ehemann und die tatsächliche Ehefrau sind davon verschieden. Sie sind zu vier Personen in einem Haushalt geworden.

Macht eine ehrliche Überprüfung. Wie lang ist es her, seit du in die Augen deines Mannes oder deiner Frau gesehen und mit ihm oder ihr gesprochen hast? Ich bin mir sicher, sehr lange Zeit. Und wir fühlen, dass die früheren Tage die goldenen Tage waren und dass das Leben langweilig geworden ist. Es ist deine Haltung die es langweilig macht.

Du gibst absolut keinen Raum, damit die Person sich entwickeln kann. Du bist sehr in Eile sie auf eine bestimmte Rolle festzulegen. Du möchtest dich ihretwegen auf nichts Neues einlassen. Ich sage dir, du siehst nicht einmal deine Frau oder deinen Mann nach einigen Jahren der Ehe weil du froh bist, mit deinem Bild von ihr oder ihm in Beziehung zu stehen.

Was wird dann geschehen? Du wirst enden wie dieser Mann, der unwissend über die Einzelheiten seiner eigenen Frau war! Die Einzelheiten seiner Frau nicht zu kennen ist nur die oberflächliche Ebene des Problems. Der wahre Grund liegt viel tiefer. Tatsächlich verfehlst du die wahre Person, die mit dir lebt. Du lebst lediglich in deiner Vorstellung über diese Person, das ist alles.

Nimm dir einmal für 24 Stunden vor, dass du deine Frau oder deinen Mann so betrachtest, als würdest du sie oder ihn zum ersten Mal sehen. Nimm jedes Wort und jede Handlung von

ihr oder ihm mit einer Frische und einer Unschuld wahr, ohne gleich auf Lösungen zu springen. Fühle in dir Barmherzigkeit ihr oder ihm gegenüber. Selbst wenn Dinge gesagt werden, die dich provozieren, höre diese Aussagen mit Bewusstheit an und reagiere auf eine ruhige und liebevolle Art, anstatt auf die gewohnte argumentative Art. Du wirst sehen, dass sich euch beiden tatsächlich neue Wege öffnen; du gibst dadurch euch beiden neuen Raum sich zu entwickeln.

Plötzlich wirst du feststellen, dass es die ganze Zeit über dein Verhalten war, das die Dinge schlecht aussehen ließ. Gewiss wirst du sagen, dass deine Frau sich auch erkenntlich zeigen muss. Du hast die Kraft dich selber und andere zu transformieren. Allein schon mit einer Änderung in deiner geistigen Haltung kannst du viel bewegen. Wenn du dich zur Änderung entschließt, dann wird deine Frau ebenfalls ganz von alleine ihren Weg ändern.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann kam eines Tages an einem Friedhof vorbei, als er ein lautes Weinen von innen hörte.

Er fühlte sich verpflichtet anzuhalten und nachzusehen, ob er Hilfe anbieten könne. Er ging hinein und sah einen Mann, der in der Nähe eines Grabsteins laut weinte.

Er wiederholte andauernd: „Warum musstest du gehen? Warum musstest du gehen?“

Der Mann fühlte Mitleid und so ging er dorthin und fragte: „Mein Herr, es tut mir leid. War es Ihre Frau?“

Der Mann antwortete: „Nein, es war ihr erster Ehemann.“

Beziehungen entwickeln sich zu einem Trauma wegen der vollständigen Verwechslung zwischen der eigenen Vorstellung und der Wirklichkeit. Noch schlimmer, Menschen wenden sich von einer Beziehung zur nächsten in der Hoffnung, dass diese ihren Vorstellungen besser entsprechen wird. Sie spielen für einige Zeit mit, finden dann aber heraus dass dort auch etwas fehlt und gehen dann wieder zur nächsten Beziehung über. Es kommt ihnen aber dabei niemals in den Sinn, dass das Defizit eigentlich in ihrer eigenen Vorstellung liegt, und nicht auf den Fehlern der anderen Person beruht.

Sie sind so fest in ihrer eigenen Vorstellung verankert, dass ihnen die Wirklichkeit wie eine Vorstellung erscheint! Ich sage dir, darin liegt der Anfang von all unseren Sorgen. An dem Tag, an dem wir beginnen in der Gegenwart zu leben, an diesem Tag werden wir anfangen, Freude zu erfahren; an diesem Tag werden wir entdecken, dass wir ständig unter einem solch großen Einfluss der Vorstellung standen.

Heutzutage wird es immer schwerer für die jungen Menschen einander zu tolerieren, und daher zerfallen die Ehen so leicht. Es ist so schade diese Dinge mit ansehen zu müssen. Ein Erwachen wird jetzt benötigt. Nur ein tiefes Verständnis kann dieses Erwachen herbeiführen.

Wir sind alle bereit mit dem Finger aufeinander zu zeigen, wenn es um Beziehungen geht. Wir vergessen dabei, dass zwei Hände benötigt werden um zu klatschen. Wenn du an dir arbeitest, dann kannst du die Dinge für dich und für andere verbessern. Kümmere dich nicht darum dass der Andere sich auch ändern muss.

In einer Geschichte über ewig Liebende, geschrieben von Rabindranath Tagore, entschieden sich der Held und die Heldin als ewig Liebende an den beiden Seiten des Flusses Ganges zu leben. Einmal die Woche kamen sie mit dem Boot herüber, begegneten sich und kehrten wieder zurück.

Wenn sie dies getan haben, dann werden sie wohl in Frieden während der Zeit ihrer Begegnung gewesen sein. Jedes Mal, wenn sie sich trafen, war eine Frische in der Luft zwischen ihnen, da sie wussten, dass sie nur für einige Stunden zusammen sein werden; der gegenwärtige Moment wurde wertvoll!

Alle ewig Liebenden, seien es Romeo und Julia oder Leila und Majnu oder Ambikapathi und Amaravathi, lebten niemals wirklich zusammen! Wenn Sie wirklich zusammengelebt hätten, müsste ihre Geschichte neu geschrieben werden.

Das Problem ist, im Leben gibt es keine Hintergrundmusik! Wenn du die Liebesgeschichten im Fernsehen ansiehst, dann kommen sie alle mit Hintergrundmusik daher, wodurch du leicht in eine Traumwelt eintrittst. Musik hat die Kraft, dich schmelzen zu lassen und in einem verletzlichen Zustand zu versetzen. All die Szenen, die du siehst, speziell die Liebesszenen, kommen mit Hintergrundmusik. Du genießt sie so sehr wegen der Hintergrundmusik. Du bist vollkommen fasziniert von der Atmosphäre, die in deinem Fernseher erzeugt wird.

Im wahren Leben suchst du nach dieser Musik, aber du findest sie nicht! Gedichte aus der Vorstellung zu schreiben ist verschieden von Gedichten aus der Vergegenwärtigung. Das Erstere ist einfach nur Vorstellung; es ist wie das Greifen nach dem Himmel. Das Letztere ist wirklich.

Bedenke, dass dein Mann oder deine Frau eine Kreation Gottes ist. Deine Kreation kann nicht mit der Gottes wetteifern! Seine Kreation wird immer gewinnen!

Heutzutage gibt es massenhaft Pornographie, Fantasie, Träume und Perversion in der Gesellschaft. Menschen sind zu anderem, armseligen Ersatz übergegangen, um ihre Fantasien zu erfüllen. Pornographie erfüllt nicht sexuelles Leben; sie erzeugt mehr Fantasien und Perversion, das ist alles. Aber es gibt solch einen Zwang zu fantasieren. Verstehe eines: außer wenn du schwach und nicht intelligent bist, wird nichts zu einen Zwang. Wenn du intelligent bist, kannst du alles loslassen.

(Eine Dame teilt ihre Ansichten mit:) Swamiji, du bittest uns so zu sein, wie wir sind. Aber wie können wir in der Gesellschaft leben, so wie wir sind? Ich denke, wir müssen uns nach der Familie und der Gesellschaft richten.

Ja, jeder erfährt dieses Problem im praktischen Leben. Du sagst, „Swamiji, ich müsse entsprechend den Anderen handeln.“ Ich frage dich, warum stellst du nicht sicher, dass die Anderen entsprechend dir handeln? Wohl wahr, in der Gesellschaft sind wir voneinander abhängig. Da gibt es keinen anderen Weg. Aber sei dir dann deiner Beschränkungen ganz klar.

Sei unabhängig abhängig!

Mache dir ganz klar, welches dein Raum ist und welcher der des Anderen ist. Versuche so gut du kannst, dein eigenes Leben zu bereichern, ohne dabei einander zu stören.

Natürlich kann ich dir keine narrensichere Lösung geben... wenn ich dir ein Mantra geben könnte das alle Probleme zwischen Mann und Frau löst, dann wäre ich wohl der populärste Mensch der Welt!

Frage: Swamiji... kann nicht das Muladhara Chakra der anderen Person geöffnet werden, so dass er seine Erwartungen fallen lässt?

Wie willst du das machen? Du kannst nur sicherstellen, dass deine eigenen Erwartungen losgelassen sind – sodass aus vier Menschen, die sich eine Wohnung teilen, zumindest drei Menschen werden!

Wie die andere Person ändern...? Heutzutage schlagen Hochzeits-Berater sogar Hypnose vor! Ich denke, dass dies eine grobe Einmischung in die Freiheit der anderen Person ist. Es ist vollkommen falsch.

Neulich las ich einen Bericht, wo eine Frau den Ärger ihres Mannes vermindern wollte. Vielleicht habt ihr gelesen – die Chicago Universität führt nun einige Untersuchungen durch, wobei sie Elektroden in das Gehirn von Menschen einpflanzen, um den Ärger vollständig zu kontrollieren!

Als sie um Freiwillige gebeten hatten, um an diesem Versuch teilzunehmen, hatte es den Anschein, dass hunderte von Frauen ihre Männer dazu zwangen, teilzunehmen!

Nach dem Experiment kamen 72 Frauen – das sind Fakten – 72 Frauen zurück an die Universität: „Bitte entfernen Sie diese Elektroden. Ich möchte meinen alten Mann zurück haben! Ich möchte meinen alten, verärgerten Mann zurück!“

Sie sagten: „Das Leben hat seinen Geschmack verloren! Ohne dass wir kämpfen, gibt es keine Interaktion mehr. Er schenkt mir keine Aufmerksamkeit mehr!“

Jeder braucht Aufmerksamkeit! Verhaltenspsychologen sagen, dass ein normaler Mensch ohne Nahrung bis zu 90 Tagen überleben kann, aber ohne Aufmerksamkeit von anderen nur für 14 Tage! Dann wird er anfangen verrückt zu werden.

Was ist geschehen? Wir haben vergessen, wie wir einander lieben und füreinander sorgen können. Liebe ist eine vergessene Sprache! Deswegen erfolgt die einzige Interaktion und Aufmerksamkeit, die wir uns noch erhoffen können, durch das Streiten miteinander!

Ich denke, dass hier auch Menschen sitzen, die sich darüber beschweren, dass ihre Männer oder Frauen nicht spirituell sind – und wenn ihre Ehepartner spirituell würden, dann würden sie zurückkommen und sich beschweren, dass sie ihren alten Partner wieder zurückhaben wollen!

Das Schöne bei dem *Muladhara Chakra* ist, dass, wenn dieses eine Chakra geöffnet ist, die Hälfte deiner Probleme verschwindet! Dieses eine Chakra verwaltet mehr als 50% deines Lebens. Bei allem was du tust, wirst du die Spuren dieses Chakra finden! Selbst in deiner Unterschrift findest du die Spuren dieses Chakra! Wenn das *Muladhara Chakra* geöffnet ist, wird selbst deine Unterschrift anders aussehen. Wenn du eine Blume pflückst, wird selbst die Art und Weise wie du es tust, anders sein.

Es gibt eine Gruppe von tamilischen Heiligen, die *Nayanmars* genannt werden. Da gibt es einen Gesang, der über sie sagt, dass wenn sie eine Blüte pflücken, der Baum keinen Schmerz dabei empfindet! Was wollen wir damit aussagen? Du wirst so einfühlsam und liebevoll, wenn dieses Chakra geöffnet ist. Wenn die Energie dieses Chakra transformiert ist, dann wird sie als Liebe aus dir überfließen!

Sex ist Kohlenstoff, Liebe ist Diamant. Sex ist Schlamm, Liebe ist der Lotus, der aus diesem Schlamm erblüht. Es ist die gleiche Substanz – das Einzige was du wissen musst, ist, wie du es verwandeln kannst. Lasse nur deine Erwartungen los, und du wirst einen gewaltigen Anstieg von Energie erleben.

Heute möchte ich, dass ihr alle die folgende Technik ausprobiert, wenn ihr nach Hause geht:

Setzt euch hin und konzentriert euch auf euer *Muladhara Chakra*. Ihr werdet bemerken, dass euer *Muladhara Chakra* immer angespannt ist. Es ist immer fest.

Fünf Minuten lang, vergebt geistig eurem Mann oder eurer Frau für alles euch Störende, was sie getan haben. Vergebt ihnen wirklich; geht an die Wurzel, und lasst das Gefühl von Groll los. Macht es vollständig. Akzeptiert sie einfach wie sie sind. Schenke ihnen deine tiefe Liebe.

Nach nur 5 Minuten werdet Ihr sehen, dass das Muladhara Chakra total entspannt ist.

Wenn nur 5 Minuten euch zu diesem Ergebnis führen, dann stellt euch nur einmal vor was geschieht, wenn ihr eure gesamte Haltung ändert! Was für einen enormen Energiefluss ihr erfahren werdet!

Die Art, wie du jetzt lebst, ist so, als wenn du 100.000 € bekommen hättest, jedoch 90.000 davon an einem Ort versteckt hättest, den du nicht wiederfinden könntest. Du versuchst dein Leben zu bewältigen mit den restlichen 10.000. Dann ist es natürlich, dass du dich als arm empfinden wirst!

Auf gleiche Weise ist deine gesamte Energie falsch investiert worden; sie ist in diesem Chakra weggeschlossen worden – im Ärger und was nicht noch allem. Du hast nicht einmal genug Energie für dein tägliches Leben! Wenn dieses Chakra erst einmal geöffnet ist, wird dein Leben reich werden. Du wirst fähig sein besser zu denken, besser zu verstehen, besser zu planen. Du wirst diese Energie bewusst erleben, wie sie in dir arbeitet. Es wird dir eine neue Dimension eröffnet, die du zuvor nicht erfahren hast. Du wirst tatsächlich erkennen, dass dein Mann, deine Frau und all die Anderen spirituelle Wesen sind!

Du musst verstehen, dass Himmel und Hölle keine geographischen Orte sind. Du kannst sie nicht auf einer Karte finden. Sie existieren nur psychologisch. Es liegt an dir, dein Leben in Himmel oder Hölle zu verwandeln. Wenn du voll von Erwartungen bist, dann trägst du deine eigene Hölle in deinem Kopf! Wo immer du auch hingehst, wirst du entdecken, dass dein persönliches Paket von Hölle mit dir reist! Wie eine Zirkusgruppe die ihr Zelt mitnimmt und dort aufbaut, wo immer sie hingeht, so trägst du auch diese Hölle mit dir und lebst darin an jedem Ort, wo du auch hingehst. Es gibt kein Entkommen. Und wenn zwei Menschen sich treffen, da gibt es ein großes Aufeinanderprallen von Hells (Höllern), nicht von Bells (Glocken)!

Warum möchtest du diese Last mit dir herumtragen? Lass sie einfach fallen!

Denke nur an all die Energie, die du verschwendest, wenn du versuchst, die andere Person so zu formen, dass sie deinen Erwartungen entspricht. Ist es nicht viel leichter einfach den Meißel niederzulegen? Selbst wenn nur 10% dieser Energie in Meditation gelenkt werden, kann dein Leben in wahres Leben verwandelt werden.

Leben ist „Leben, das mit Bewusstheit und in Freiheit geführt wird“. Wir haben die Wahl! Wir haben die Möglichkeit bewusst zu werden. Nun liegt es an dir zu entscheiden.

Frage: Swamiji, wie können wir die Lust fallen lassen und die Liebe fördern?

Ja... Du bist schließlich zu diesem Punkt gekommen...

Lust wie auch Ärger sind enorme Energien. Eigentlich, bis du verstehst, was Lust ist und wie sie transformiert werden kann, ist jede Handlung, die du tust, lustvoll. Selbst wenn du einen Stift aufnimmst, ist dies lustvoll; wenn du ein kleines Kind streichelst, ist dies lustvoll. Es gibt eine gewisse tierische Natur darin, weil deine Energie noch grundlegend ist und noch nicht in höhere Energie verwandelt wurde.

In gleicher Weise wie das Wissen über Ärger den Ärger reduziert, so reduziert auch Wissen über Lust die Lust, weil beide die gleiche Energie sind! Das Problem mit Lust und Sex ist, sie werden vergrößert und als viel größer vorgestellt als sie wirklich sind. Durch Unterdrückung wurde Sex zu viel mehr gemacht, als er ist. Da beginnt das ganze Problem. Sexualität ist zu einem großen Teil durch die Medien verschmutzt worden.

Und wenn deine Lust nicht vom Anderen akzeptiert wird, verwandelt sie sich im Ärger gegen diese Person. Deswegen liest du Zeitungsberichte von Teenagern, die Säure in das Gesicht von Mädchen geschüttet haben, die sie zurückwiesen haben.

Die Gesellschaft hat immer Unterteilungen in niedrigere Menschen und höhere Menschen vorgenommen. Jeder Mensch mit Leidenschaft wird als ein niedriger Mensch eingestuft; jeder mit Lust wird als niedriger Mensch eingestuft. Es gibt kein niedriger oder höher; eine Transformation muss stattfinden, das ist alles.

Die Menschen, die diese moralischen Standards setzen, sind einfach Menschen die vorgeben Moralisten zu sein. Hinter jedem von ihnen gibt es so viel versteckte Lust und Leidenschaft. Entweder haben sie Angst diesen Gefühlen nachzugehen, oder sie haben Schuldgefühle und geben sich deswegen als Moralisten aus. Sie sind diejenigen die Standards wie „niedrig“ und „hoch“ setzen, und damit all das Elend in der Gesellschaft verursachen.

Verstehe einfach, dass es kein niedrig oder hoch gibt. Von dem Moment an, wo du glaubst niedrig zu sein, beginnst du mit diesem Gefühl zu kämpfen, und es wird sehr schwer werden, es wieder zu überwinden; es wird sehr schwer werden, die Transformation geschehen zu lassen.

Alles, dem du widerstehst, beharrt. Erlaube einfach deinem Bewusstsein sich zu transformieren, und es wird geschehen. Bringe einfach Bewusstheit in dich, und du wirst dich verwandeln. Analysiere niemals; Analyse wird nur Teilung herbeiführen. Sie wird dich in zwei Hälften teilen, die andauernd miteinander kämpfen. Die Gesellschaft trachtet immer danach dich aufzuspalten.

Analyse ist für Wissenschaftler und Forscher, nicht jedoch für spirituelles Wachstum. Du bist so an Analyse und Zerlegung gewöhnt, dass du sie einfach nicht fallen lassen kannst. Wenn Menschen versuchen, dir die Untergebenen- und Vorgesetzten-Gefühle aufzubürden, erinnere dich daran, dass jeder Mensch Teil der Existenz ist, und dass niemand dem

Anderen gegenüber niedriger oder höher gestellt ist. Nur wenn du diese Wahrheit vergisst, dann wirst du diese Art von Worten benutzen.

Lust ist ein Ergebnis tiefer Ignoranz. Der Prozess, Lust in Liebe zu verwandeln, ist ein alchemistischer Prozess. Bei Alchemie geht es darum, ein grundlegendes Metall in ein höheres Metall zu verwandeln. Entsprechend ist der Vorgang, unser grundlegendes Gefühl zu verwandeln, welches Lust ist, in die höchste Emotion deren wir fähig sind, welche Liebe ist, ein alchemistischer Prozess. Dies ist die höchste Form von Alchemie.

Lasst mich euch etwas erzählen, das mir tatsächlich geschah, als ich im Himalaya wanderte:

Im Himalaya wanderte ich einfach dorthin, wo es mich hinzog. Meine Habseligkeiten waren sehr gering, und ich wanderte und schlief irgendwo zur Nachtzeit. Ich traf viele Weise während dieser Zeit.

Bei einer solchen Gelegenheit traf ich einen Weisen, sehr spärlich gekleidet, mit verfilzten Haaren und einem wilden Ausdruck. Er war ein *Naga* Baba der zur *Naga-Sekte* gehörte.

Ich fühlte mich irgendwie von ihm angezogen und ging zu ihm.

Zu dieser Zeit konnte ich nicht viel Hindi sprechen, aber ich schaffte es mit meinen paar Worten gebrochenem Hindi mit ihm zu sprechen. Ich war mit ihm für einige Tage zusammen.

Den ganzen Tag lang rauchte er seine Hookah. Ich betrachtete ihn und war erstaunt über das, was er tat.

Er gab zwei Kupfermünzen in seine Hookah, rauchte für einige Zeit und leerte dann seine Pfeife aus. Heraus kamen zwei Goldstücke!

Dann ging er zum Markt, tauschte die zwei Goldmünzen um, bekam mehr Kupfermünzen und wiederholte den Prozess! Ich fragte ihn wie das vor sich ginge.

Er antwortete nicht, gab mir aber einfach die Pfeife. Irgendwie hat mich der Geruch von Tabak oder Alkohol niemals angezogen und passte nicht zu meinem System, so ging ich einige Schritte zurück.

Ich sagte ihm, dass ich in den Himalaya gekommen sei, um Meditation und Erleuchtung zu erlangen und nicht interessiert sei am Rauchen oder an Goldmünzen.

Er sah mich an und sprach zum ersten Mal in Tamil: „Angam pazhuthaal thangam pazhukkum“ was bedeutet: „Wenn dein Wesen reift, wird Gold reifen.“

Ich war sprachlos.

Spielerisch blies er einige Rauchringe in mein Gesicht.

Danach war ich für drei Tage in tiefer Glückseligkeit.

Kupfer in Gold zu verwandeln ist ein alchemistischer Prozess. Es ist ein alchemistischer Prozess in der äußeren Welt. Die Alchemie in der inneren Welt dreht sich nur darum, die

Basisenergien in höhere spirituelle Energie zu verwandeln. Wenn du die Kunst meisterst, deine Basisenergien in spirituelle Energien zu verwandeln, dann kannst du Kupfer in Gold verwandeln; das ist keine große Sache. Wenn du den inneren Alchemie-Prozess meisterst, ist die äußere Alchemie fast nichts. Sie ist nur wie Kinderspiele deiner Hand.

Ich habe euch diesen Vorfall nur deswegen erzählt, um das Konzept der Alchemie verständlich zu machen und nicht um äußerer Alchemie hinterherzulaufen! Versteht dies. Äußere Alchemie ist gewöhnlich. Die innere Alchemie ist dasjenige, das dich zum wahren Meister macht.

Was geschieht eigentlich in dem Prozess der Alchemie mit Metallen? Erstens werden die Untereinheiten vom Basismetall beseitigt; dann werden einige Komponenten hinzugefügt und dann wird alles durch einen Prozess geführt. Am Ende wird aus dem Basismetall ein höheres Metall.

Unsere tierischen Emotionen müssen in göttliche Emotionen verwandelt werden. Wir alle haben Lust, welche eine tierische Emotion ist. Zumindest Tiere haben reine Lust. Sie vergessen einfach die Welt, wenn sie ihre Beziehung eingehen. Aber für uns ist selbst unsere Lust nicht rein. Lust ist ständig mit Gefühlen von Schuld und Begierde gemischt.

Entweder bereiten uns unsere Konditionierungen aus der Vergangenheit Schuldgefühle und führen zum Rückzug, oder intensive Begierde führt uns zum zukünftigen Weitermachen und zum weiteren Schwelgen darin, was aber wiederum zu Schuldgefühlen führt. Es ist ein Teufelskreis des Ziehens und Schiebens, was im Ergebnis die Lust einfach weiter verschmutzt; sie ist nicht rein.

Immer, wenn du deine Vorstellungen erfüllst, wirst du von Schuld überwältigt. Deswegen führt Sex dazu, dich schuldig zu fühlen. Die Familie flößte dir den ersten Sinn von Schuld ein, als du noch ein Kind warst. Dann erlernst du die Kunst dir selber Schuld zuzuweisen!

Verstehe zunächst einmal was Schuld ist. Jeder der Kontrolle über dich ausüben möchte, gibt dir zunächst einmal Schuld. Sie wollen dir das Gefühl geben, dass du auf irgendeine Weise niedriger stehst. Dann machst du automatisch, was sie sagen.

Der Mensch versteht es nur durch Schuld zu kontrollieren. Regeln sind in Ordnung für Kinder, und es ist gut, mit Regeln zu beginnen. Aber es ist wichtig, dass du dich entwickelst und durch deine eigene Intelligenz leiten lässt. Wenn du deine Persönlichkeit integrierst, dann kann dir keine Schuld eingeflößt werden. Tatsächlich erzeugt ein Geschehnis selber keine Schuld in dir. Es ist die Auswirkung des Vorfalls, die Schuld in dir erzeugt.

Menschen geben Regeln blind von einer Generation zur nächsten weiter und mit diesen wird auch die Schuld übertragen. Wie eine Krone wird die Schuld weitergegeben – Großvater zum Vater, Vater zum Sohn, Sohn zum Enkel, usw.

Alle Schönheitsprodukte erzählen dir wiederholt, dass du nicht gut genug bist. Du beginnst Schuld zu entwickeln wegen deines eigenen, unzulänglichen Körpers. Was kann man tun? Du gehst und kaufst ihre Produkte und benutzt sie. Du fällst automatisch unter ihre Kontrolle. Wenn du sie dann benutzt, wirst du in ein oder mehrere Schuldgefühle verwickelt: „Bin ich derjenige, der letztlich diese Probleme ausgelöst hat?“ In dem Moment wo du etwas erlangst, ist das erste Gefühl das dich einhüllt, Schuld.

Um zurück zur Lust zu kommen, unsere Fantasie und Vorstellungen halten uns gefangen in einem unproduktiven Kreislauf. Du erzeugst eine feste zerebrale bzw. intellektuelle Schicht mit all den Vorstellungen, die du gesammelt hast, was du im Fernsehen gesehen hast, im Internet, in Büchern usw. Du lebst geistig die ganze Zeit über in dieser Schicht. Selbst wenn du in einer Beziehung stehst, beziehst du dich auf diese Schicht; du beziehst dich nicht auf die tatsächliche Frau oder den tatsächlichen Mann. Die tatsächliche Frau oder der tatsächliche Mann werden zu einem armseligen Ersatz für das Bild in deinem Geist. Somit ist deine Lust verunreinigt.

Wenn du auf diese Weise verwickelt bist, dann bist du in einem Teufelskreis gefangen und lässt dich deswegen nicht tief ein, sodass du dich eventuell davon befreien könntest, sondern du kommst mit immer mehr Verlangen hervor. Wenn du tief hineingehst, dann wirst du daraus erblühen!

Deswegen waren die Menschen in früherer Zeit fähig, im Alter von 40 Jahren ihre Lust fallen zulassen. Sie trugen niemals solch komplizierte Bilder in sich. Sie standen direkt mit ihrer Frau oder ihrem Mann in Beziehung. Deswegen blühten sie in diesem frühen Alter auf. Sie waren fähig, tief in die Lust einzutauchen und sich dann von ihr zu befreien. Die Lust fiel einfach von ihnen ab. *Sie* mussten sie nicht fallen lassen.

Bei indischen Hochzeiten gibt es einen schönen Vers, den die Priester das Paar rezitieren lassen. Die Frau sagt zum Mann: „Werde du mein elfter Sohn“, und der Mann sagt der Frau: „Werde du meine 11. Tochter.“ Das bedeutet, im 11. Jahr der Hochzeit schauen sie einander als Sohn und Tochter an; bis dahin ist die Beziehung durch eine große Transformation gegangen.

Wenn du deine Kinder siehst, bist du mit so viel Freude erfüllt, nicht wahr? Deine Beziehung mit deiner Frau bzw. deinen Mann wäre einer derartigen Transformation unterlegen, dass du die gleiche Freude empfinden würdest, wenn du sie oder ihn sähest. Der Mann wird der Frau wie zu einem Sohn werden, und die Frau wird dem Mann wie eine Tochter sein.

Wenn du kein klares Verständnis von deiner Vorstellung hast, dann leidest du. Verständnis ist der Schlüssel um da herauszukommen. Wenn du weißt wie man ohne Leid leben kann, dann führst du ein spirituelles Leben. Wenn du nicht weißt wie man das Leid vermeiden kann, dann lebst du ein materielles Leben. Es gibt nur zwei Arten von Leben – ein Leben mit Verständnis und ein Leben ohne Verständnis. Ein Buddha-Leben und ein *buddhu* (närrisches) Leben!

Du bist verwirrt wegen deiner Wünsche und Fantasien und deswegen bist du nicht glücklich, wo du auch immer bist. Wenn du auf dem Boden auf einer Matte sitzt, bist du nicht glücklich, weil du an einen Stuhl denkst. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, denkst du an einen Thron. Wenn du auf einem Thron sitzt, dann verlierst du die Fähigkeit es zu genießen! Kannst du dem folgen, was ich sage?

Wenn deine Lust rein ist, ohne Gefühle von Schuld und Gier, dann wirst du tief in sie eintauchen ohne jegliche Schuld oder Vorstellungen und wirst dann aus ihr erblühen. Wenn jedoch deine intellektuelle Schicht zu arbeiten beginnt, dann bringst du deine gesammelten Vorstellungen und Fantasien hervor und wirst dabei versagen, aus der Lust zu erblühen.

Lass deine intellektuelle Schicht los und fange an deinem eigenen Körper sowie dem Körper der Anderen gegenüber Liebe zu empfinden. Glückseligkeit ereignet sich andauernd in deinem Körper, aber du lässt nicht zu, dass sie an die Oberfläche tritt, weil du in deinen Vorstellungen gefangen bist. Wenn du deine Vorstellungen über deinen Körper und den Körper der Anderen fallen lässt, dann wird die Unreinheit in der Lust beseitigt und der erste Schritt zum alchemistischen Prozess – nämlich das Entfernen der Unreinheiten – vollzieht sich.

Wenn du dich in deinem Körper wohl fühlst, entsteht eine gewisse Anmut. Verstehe, dass Hautkrankheiten meistens deswegen entstehen, weil du einen gewissen Hass gegenüber deinem Körper hegst. Hautkrankheiten entwickeln sich, weil du eine niedrige Selbstachtung besitzt und Missachtung für deinen eigenen Körper empfindest.

Weil du dich aber nicht verstehst, suchst du stattdessen nach Heilung für deine Hautkrankheit. Die Wurzel liegt jedoch in deiner eigenen intellektuellen Schicht, die du über die Jahre hinweg aufgebaut hast. Du siehst immer nach dem Körper der Anderen und möchtest einen Körper wie sie haben. Wenn du deinen Körper liebst, wenn du dich mit ihm wohl fühlst, dann wirst du schön aussehen und dich gut fühlen.

Im Ramayana, von Tulsidas verfasst, wird erzählt, als Sita in den Garten von Janaka kam, dass jeder einschließlich der großen Weisen und Rishis wie Vasishta und Sitas eigener Vater aufstand, um ihr Respekt zu erweisen. Solcherart war die erhabene Anmut, die von ihr ausging.

Im Tantra gibt es eine Technik, wobei du jeden Morgen beim Aufwachen jeden einzelnen Punkt deines Körpers mit tiefer Liebe berührst, und du zulässt, dass sich der subtile Körper in dem grobstofflichen bzw. physischen Körper beim Erwachen niederlässt.

Wie dem auch sei, je mehr Bilder du von der äußeren Welt gesammelt hast, desto dicker wird deine intellektuelle Schicht. In früheren Tagen waren die Menschen nicht so kompliziert und neurotisch; sie waren einfach. Die zerebrale Schicht existierte nicht oder sie war sehr dünn.

Wenn du dann deine Vorstellung über deinen eigenen Körper oder den Körper der Anderen fallen lässt, dann wirst du fähig sein, Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber den anderen Körpern zu zeigen. Freundlichkeit ist die Komponente, die du in den alchemistischen Prozess hinzufügen musst, um Lust in Liebe zu verwandeln.

Gewalt ist nicht der Weg. Wir sprechen von Gewalt in der Gesellschaft, dem Staat und dem Land. Was geschieht aber innerhalb von unseren eigenen Heimen, unserem Körper und Geist? Ich sage dir: Gewalt beginnt zu Hause.

Du magst sagen: „Swamiji, aber wir sind nicht gewalttätig in unserem täglichen Leben.“ Du denkst nur, dass du freundlich bist und nicht gewalttätig. Was ich mit dem Wort „freundlich“ meine ist etwas anderes als das, was du dir darunter vorstellst. Beobachte dich genau. Wenn du auf der Straße gehst oder in deinem eigenen Garten, dann pflückst du unbewusst an Bäumen, Blättern und Blumen; du trittst Steine herum, zupfst an Rankgewächsen und was nicht noch alles. Das sind alles Taten von Gewalt.

Gehe ausnahmsweise einmal in deinen Garten und schaue dir die Blumen oder Blätter genau an, mit der größtmöglichen Ehrfurcht und Liebe, die du aufbringen kannst. Fühle die Schönheit von ihnen in deinem Herzen und schaue sie liebevoll an. Verbinde dich durch sie mit dem Wunder der Existenz. Behandle sie wie ein neugeborenes Kind. Fühle die Emotionen, die tief aus dir emporsteigen.

Nun denke wie oft du die gleichen Blumen oder Blätter unbewusst gepflückt hast, während du vorbei gelaufen bist, und sie dann einfach irgendwo hingeworfen hast. Verstehst du den Unterschied zwischen diesen beiden Emotionen, diesen beiden Verhaltensweisen? Sag mir nun, bist du wirklich freundlich gegenüber allem und jedem um dich herum?

Schaue alles mit Bewusstheit an. Jetzt arbeitest du noch aus deinem Unbewussten heraus, und verhältst dich daher in einer gewalttätigen Art gegenüber den Dingen, ohne dabei zu merken dass du gewalttätig bist. Wenn du die Dinge mit Bewusstheit ansiehst, dann wirst du die immense Schönheit in ihnen entdecken und sie mit Liebe behandeln.

Und weiterhin, wie sehr missbrauchst du deinen eigenen Körper? Du isst zu viel und verursachst Störungen in deinem schönen Verdauungssystem, das in dir arbeitet. Du bleibst bis spät in die Nacht auf und folterst deinen Körper, obwohl er nach Ruhe schreit. Du rauchst und trinkst, obwohl du weißt, dass das nicht gut für deinen Körper ist. Sind all diese Handlungen Ausdruck von Freundlichkeit deinem Körper gegenüber? Einige von euch hassen ihren Körper und vernachlässigen ihn deswegen.

Hört also auf, über Gewalt außerhalb von euch zu sprechen und wendet euch eurer inneren Gewalt zu. Die äußere Gewalt wird automatisch enden. Wir sind allzeit bereit, die Unvollkommenheiten der Anderen aufzuzeigen. Was aber ist mit unseren eigenen Unvollkommenheiten, die es in so großer Zahl gibt?

Einst besuchte mich ein Mann und erzählte mir von seiner Familie. Er sagte, dass seine Frau eine Anwältin sei. Ich fragte: „Oh, argumentiert sie dann im Gericht?“ Er sagte: „Nein Swamiji, sie argumentiert Zuhause!“

Wir alle sind bereit, mit dem Finger auf Andere zu zeigen. Lasst uns stattdessen die Unreinheiten in uns beseitigen und dann wird es automatisch keinen Bedarf mehr geben, außerhalb zu argumentieren.

Trage Worte in dir, die dich selber und andere heilen. Erweise Freundlichkeit dem anderen Körper, Geist und Wesen gegenüber. Dies ist „angewandte Spiritualität“. Spiritualität besteht nicht darin, regelmäßig die Glocke im Pooja-Raum zu läuten und die Gottheit Lakshmi um Wohlstand zu bitten. Es geht eher darum, die Qualitäten der Göttin Lakshmi zu verinnerlichen, die Qualitäten von Anmut und Wohlwollen. Wohlstand wird sich dann von alleine einstellen.

Wir denken alle, dass wir nur die Rituale zu vollziehen brauchen und dann die Ergebnisse folgen werden. Nein. Wenn du auch „Ram, Ram...“ tausendmal täglich singst ohne Absicht oder Neigung dich selber zu transformieren, dann ist das genauso gut wie „Coca Cola...“ tausendmal am Tag zu singen! Die Grundidee bei Ritualen besteht darin, zu erkennen und zu verinnerlichen, dass wir uns selber zu transformieren haben, dann werden materielle Ergebnisse nahtlos folgen.

Sobald du fähig bist den Anderen gegenüber Freundlichkeit zu zeigen, habe die Geduld und Beharrlichkeit, um deine transformierten Emotionen zu bearbeiten, sodass du am Ende die höchste vereinigende Emotion erfahren wirst, welche die Liebe ist. Der Andere wird ebenfalls deine transformierten Emotionen erwidern, und dann bist du angekommen! Dein Wesen wird zu Glückseligkeit! Dann hast du deine Meditation richtig durchgeführt!

Wenn Liebe zum Zentrum deines Wesens wird, dann wird Sexualität zu einer tiefen Vereinigung zweier Wesen. Das Problem ist heutzutage, dass wahre Liebe verdeckt ist und

Lust überhand genommen hat. Als Ergebnis davon kommen die Wesen niemals zusammen; nur die Körper kommen zusammen. Die Beziehung verbleibt auf einer sehr oberflächlichen Ebene. Alles Oberflächliche kann sehr leicht erschüttert werden. Alles braucht eine tiefe Wurzel um nicht erschüttert zu werden. Das ist einfache Logik.

Außerdem bindet dich Lust. Sie bringt dich in einen unbewussten Rauschzustand. Liebe berauscht dich auch, aber es ist eine Berauschung die dich in tiefe Bewusstheit bringt. Es ist solch ein schöner Zustand. Lust und Liebe sind die beiden entgegengesetzten Enden des gleichen Spektrums. Alles was dich in tiefe Bewusstheit versetzt, ist Meditation. Alles was dich jedoch in einen unbewussten Zustand versetzt, ist nicht förderlich. Das ist der Maßstab um zu erkennen, ob das, was du erfährst für dich gut ist oder nicht.

Ebenso, wenn du tief liebst dann gibt es keinen Raum für Eifersucht. Die Eifersucht erscheint, weil du befürchtest, dass die schwachen Wurzeln nachgeben werden. Wenn die Wurzeln tief sind, warum solltest du dich dann fürchten? Warum solltest du eifersüchtig werden? Verstehst du, was ich dir sagen möchte? Vertrauen in deinen Partner fühlt sich heikel an, weil die Beziehungen künstlich ist, eine Beziehung basierend auf Fantasie und Lust.

Romantik ist keine echte Romantik, wenn du sie nur einer Person gegenüber fühlst. Das Leben selbst ist Romantik! Dein gesamtes Wesen muss Romantik ausstrahlen – der Existenz gegenüber. Wenn sich dein Wesen durch deinen Kopf ausdrückt, dann ist es Intelligenz; wenn es sich durch das Herz ausdrückt, ist es Mitgefühl; wenn es sich durch den Körper ausdrückt, ist es Energie und wenn es sich nicht ausdrückt aber einfach IST, dann ist es Glückseligkeit!

Wenn du diesen Zustand erreichst, dann wirst du nicht mehr abhängig von jemandem außerhalb von dir sein, bezüglich jeglicher Art von Freude. Du wirst einfach mit der Freude mitschwingen, die ständig in dir herrscht. Natürlich wirst du sie vervielfachen können, indem du sie mit anderen im Außen teilst.

Wenn du dich tief mit einer Person verbunden fühlst, dann wird es keinen Bedarf für körperliche Nähe mit dieser Person geben. Du wirst dich glücklich und zufrieden fühlen, einfach durch das Gefühl der Verbindung mit ihm oder ihr. Du wirst dich ganz und vollkommen mit dir selber fühlen und nicht im Äußeren nach Erfüllung suchen. Diese Verbindung wird nicht unter Trennung oder etwas anderem leiden.

In einer Beziehung dreht sich alles darum, sich mit jemandem auf einer tiefen Ebene verbunden zu fühlen, jenseits aller Dinge. Wenn du das nicht verstehst, dann bindest du dich an Menschen mittels vieler Konditionen und nennst dies dann eine Beziehung. Sie wird wackelig sein, und du arbeitest schwer daran sie zu erhalten. Du schließt dann daraus, dass Beziehungen Quälereien sind!

Leute sagen mir: „Swamiji, ich möchte in den Ashram kommen und dort bleiben. Ich bin nicht glücklich dabei, Zuhause zu bleiben.“ Ich sage ihnen immer, dass, wenn sie nicht fähig sind mit vier Menschen in ihrem Zuhause glücklich zu sein, sie nicht glücklich sein können mit 100 Menschen im Ashram! Denkst du dass der Ashram eine Unterkunft für realitätsferne Menschen ist?

Sei dir ganz klar: Zuhause ist nicht etwas außerhalb von dir. Die ganze Zeit über glücklich zu sein egal was um dich vorgeht ist das, was zuhause zu sein bedeutet. Wenn du nicht fähig dazu bist dies zu vollbringen, dann wirst du nirgends Zuhause sein.

Als ich monatelang in einer 6 m² Hütte wohnte, war ich so glücklich wie heute, wo ich hier auf diesem Thron sitze. Versucht dies bitte zu verstehen. Die Fähigkeit liegt darin zu erkennen, dass dein Glück nichts mit äußeren, weltlichen Objekten zu tun hat.

Der Hund beißt an einem Knochen und beginnt am Mund zu bluten. Er denkt, dass das Blut aus dem Knochen kommt und kaut weiter darauf und leckt das Blut. Was wird mit dem Hund geschehen? Er wird nur Schmerzen haben. Das ist auch was ihr tut. Ihr denkt, dass Vergnügen und Schmerz mit den Dingen außerhalb von euch zu tun haben, ergeht euch weiterhin darin und fühlt euch dann kläglich. Könnt ihr folgen?

Frage: Swamiji, wie können wir unsere Kinder davor bewahren, derlei Probleme zu entwickeln?

Um ehrlich zu sein, ihr könnt es nicht vollständig in der Hand haben. Ihr könnt nicht alle Bewegungen eures Kindes in der Gesellschaft kontrollieren. Aber es gibt einige Dinge die ihr Zuhause praktizieren könnt.

Wie ich zuvor gesagt habe, unterdrückt bitte nicht die andere Hälfte des Kindes. Lasst es sich frei ausdrücken und sich selber auf verschiedene Arten erfahren. Erzieht es nicht zu geschlechtsspezifischem Bewusstsein.

Erlaubt dem Kind einfach, sein eigenes, natürliches Selbst zu sein, indem ihr entsprechende Gelegenheiten gebt sich selber zu erkunden. Wenn Kinder von sozialer Konditionierung unberührt sind, fühlen sich in ihren eigenen Grenzen so bequem.

Vielleicht habt ihr bemerkt, wie Babies mit ihren Genitalien spielen, oder wie sie ihren großen Zeh in ihren Mund stecken oder ähnliche Dinge. Dies zeigt einfach, dass sie sich ganz und gar komfortabel und liebevoll in ihren eigenen Grenzen fühlen, indem sie erkunden und genießen. Aber wir erlauben ihnen nicht diese Dinge zu tun. Sofort stoppen wir sie und erzählen ihnen, dass das falsch ist. Es ist gut sie erforschen zu lassen.

Und bezüglich ihrer Kleidung ist es immer besser, sie in einem einteiligen Babyanzug zu kleiden, anstatt in einem zweiteiligen. Der Letztere gibt ihnen das Gefühl, dass der Körper in

zwei Teile geteilt ist und mit der Zeit vergessen sie und werden unsensibel für die untere Hälfte ihres Körpers. Es ist fast wie eine Teilung in ihrem Bewusstsein. Deswegen, wenn du dich heutzutage visualisieren möchtest, dann erscheint meist nur die obere Körperhälfte in deinen Geist. Du vernachlässigst einfach die untere Hälfte.

Erlaube dem Kind einfach auf seine Art frei zu sein, selbst wenn dies einige Risiken zur Folge hat. Kinder besitzen einen gewissen Sinn für Intuition und Instinkt. Ihr könnt die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen treffen und ihnen dann das Erforschen gestatten.

Außerdem sind Kinder so ganzheitlich in ihrem Ausdruck. Unterdrückt sie also nicht. Sie können nicht ihren Verstand ins Spiel bringen und künstliches oder scheinheiliges Verhalten zeigen. Wir haben alle die Kunst der Scheinheiligkeit gemeistert, indem wir unserem Verstand erlauben, Zurückhaltung auszuüben. Wir drücken uns niemals ganzheitlich aus.

Und erlaubt ihnen beide Hände frei zu benutzen. Aus verschiedenen Gründen entmutigen wir sie immer die linke Hand zu nutzen. (Die linke Hand gilt oft als unrein.) Warum kann das Kind nicht beidhändig sein, anstatt nur rechts- oder linkshändig? Da ist nichts Falsches daran. Arjuna im Mahabharata war beidhändig. Wusstet ihr das? Wenn wir von diesen Dingen hören, dann hören wir mit Ehrfurcht zu und vergessen dabei ganz, dass wir ebenfalls vollständig dieser Dinge fähig sind, wenn wir uns nur selber eine Chance dazu geben!

Vielleicht hast du auch bemerkt, dass Kinder gerne herumwirbeln mögen. Herumwirbeln ist ihre Art, ihre Energie zu zentrieren. Du kannst nur frei wirbeln, wenn dein *Manipuraka Chakra* um den Nabel herum rein ist. Kinder sind so unschuldig und sorgenfrei und deswegen fähig, mühelos zu wirbeln. Aber erlauben wir ihnen zu wirbeln? Wenn wir sie wirbeln sehen, beginnt sich unser Kopf zu drehen, und deswegen halten wir sie an! Wir sagen ihnen: „Setz dich auf einen Platz! Das ist nicht gut für deine Gesundheit“ und was nicht noch alles. Ich sage euch, erlaubt ihnen einfach zu wirbeln. Legt eine Decke darunter, sodass sie sich beim Hinfallen nicht verletzen können.

Flöße dem Kind niemals Angst ein! Lass es frei sein; lass es einige Male klettern und hinfallen. Wenn du das Kind ständig entmutigst, dann kann das zu verschiedenartigen Phobien führen, wie zum Beispiel Höhenphobie, Dunkelheits-Phobie usw., welche sich später in eine Höhenangst beim Klettern oder Angst vor unbekanntem neuen Entscheidungen usw. führen kann. Folge nur diesen einfachen Anleitungen.

Frage: Swamiji, du hast uns gesagt, dass es nicht so etwas wie einen perfekten Partner gibt. Was ist dann der Zweck von dem Abgleich der Horoskope vor der Hochzeit?

Wenn ich jetzt über dieses Thema spreche, dann muss ich die gesamte Struktur der Astrologie hinzunehmen!

Nicht die Astrologie selber ist töricht und unsinnig, sondern die Art wie wir mit ihr heute umgehen.

Verstehe, dass das dein Leben ist. Du lebst es; du solltest die Für und Wider kennen – aber du weißt nichts über dein Leben, und deswegen fragst du andere! Wo ist deine Intelligenz geblieben?

Dein Leben einem Fremden zu übergeben, ihn deine Lebens-Entscheidungen treffen zu lassen, zeigt, dass du nicht mehr dein eigenes Leben zu gestalten weißt. Du musst selber die Verantwortung für dein eigenes Leben übernehmen.

Wenn Menschen zu mir kommen mit Fragen über ihre Zukunft, dann sage ich ihnen – bittet mich nicht euch vorherzusagen was die Zukunft bringen wird. Sprecht mich an, wenn ihr meine Hilfe benötigt, um eine gute Zukunft für euch selbst zu gestalten. All diese Vorhersagen sind nur für die geistig schwachen, seid euch ganz klar darüber.

Althergebrachte Astrologie war eine reine Wissenschaft. Es lag Wahrheit in ihr.

Lasst mich euch erzählen, wie sich Astrologie entwickelt hat.

In der Vergangenheit, wenn ein Kind zu einem Meister gesandt wurde um zu studieren, in ein *Gurukul*, wurde Astronomie dazu benutzt, um die natürlichen Anlagen des Kindes zu ermitteln. Dementsprechend wurde es geschult.

Entsprechend waren früher die Kasten-Unterschiede nicht auf der Geburt begründet, sondern sie gründeten auf dem Charakter und den natürlichen Fähigkeiten einer Person.

Wenn ein Junge im *Gurukul* zugelassen wurde, dann schaute der Meister danach, was seine natürlichen Anlagen waren. Wenn er *Brahmin* Tendenzen hatte, wobei die Intelligenz der vorwiegende Faktor war, dann wurde er in den *Veda Vidya* initiiert – das Studium der vedischen Schriften. Wenn seine Persönlichkeit die eines *Kshatriya* (*Krieger*) waren, wo Mut und Stärke am meisten dominieren, dann wurde er in Kampfkünsten unterrichtet. Wenn er *Vaishya*-(*Händler*) Tendenzen hatte und dort viele Fähigkeiten zeigte, dann wurde er im Geschäftsleben gelehrt. Wenn er *Shudra* (*Handwerker, Diener*)-Qualitäten besaß, indem er zufrieden war seine Zeit bei Routinearbeiten zu verbringen, dann wurde er zur Bedienung unterrichtet. Alle vier Rollen hatten gleichen Wert und erteten gleichen Respekt.

Zu diesem Zweck wurde Astrologie benutzt. Es war eine Wissenschaft, die zur Diagnose genutzt wurde. Schau dich heute um. Fast jeder ist am falschen Platz! Eine Person, die von Natur aus Arzt ist, wurde Ingenieur, und ein Ingenieur ist zur Bedienung geworden und so

weiter. Deswegen gibt es eine Art totales Chaos in der Gesellschaft. Wenn ein Mensch der von Natur aus Geschäftsmann ist, zur Spiritualität kommt, was geschieht dann? Spiritualität wird zum Geschäft!

Frage: Ist also Astrologie eine bewährte Wissenschaft, Swamiji?

Das ist, was ich befürchtet habe! Wenn ich „Ja“ sage, dann werdet ihr der Astrologie hinterherrennen! Morgen früh werde ich dann eine lange Reihe vor mir sehen, wo jeder sein Horoskop mitbringt und sagt: „Swamiji, schau dir das bitte an und sage mir die Zukunft voraus!“

Kümmert euch nicht so viel um Astrologie!

Vivekananda gab jemandem eine passende Antwort, der ihn über Astrologie fragte. Er sagte ihm: „Geh und esse gut, übe gut, schlafe gut. Du wirst körperlich und geistig stark werden. Dann sorgst du dich nicht über all diese Dinge!“

Nur eine Person die geistig schwach ist, ist so sehr von der Astrologie abhängig.

Frage: Swamiji, bedeutet das, dass all die Menschen die der Astrologie folgen, einen schwachen Geist haben?

Nein, das kann man nicht sagen. Aber die Mehrheit hat einen schwachen Geist. Selbst Menschen die normal Intelligent sind, verhalten sich manchmal töricht bei diesen Sachen. Sie kommen und fragen mich: „Swamiji, wenn ich solch einen Stein oder Edelstein trage, wird mir das Glück bringen?“ Wie kannst du von einem Stein abhängig sein! Du bist lebendiges Bewusstsein; du bist nichts als Gott! Es ist nicht zu glauben – ich lehre euch die Wissenschaft mit ihr die gesamte kosmische Energie nutzen könnt, und ihr fragt mich über Steine!

Vielleicht habt ihr von Swami Yatishwarananda gehört. Er war ein großer Mann, eine erleuchtete Person. Als er zum ersten Mal in das Ausland reiste, startete er während *Rahukala* – einer unglücklichen Stunde des Tages bezüglich der Berechnung der Planetenpositionen.

Jemand fragte ihn: „Swamiji, wie kannst du nur während *Rahukala* starten?“

Er antwortete: „Du Dummkopf! Ich bin die Energie, die die Planeten leitet! Wie können sie mich kontrollieren?“

Betrachte den Mut dieses Mannes! Das ist der Mut, der aus einem tiefen Verständnis kommt.

Ich lehre euch die Wissenschaft, mit der ihr die Planeten kontrollieren könnt! Warum sorgt ihr euch dann darum, wo die Planeten sind, wie sie euch beeinflussen und all das? Nimm die Wissenschaft der Meditation auf, das ist genug. Dann kann dich nichts berühren.

Frage: Aber das ist Teil unseres Wertesystems geworden, Swamiji...

Seid euch ganz klar: all unsere Werte sind nichts anderes als ein Ersatz für Bewusstsein.

Wenn du bewusst bist, bewusst dessen, was du tust, dann brauchst du keine Werte die dir sagen, was zu tun ist. Du musst nicht irgendwelchen Regeln folgen; die Regeln werden dir folgen! All die Tugenden, Disziplin und Spiritualität werden sich bei dir einstellen, und du wirst in einen Zustand spiritueller Erhebung hineinwachsen.

Irgendwie denken wir immer, wenn wir die Worte Bewusstsein oder spirituelle Erhebung hören: „Nein, nein – das ist nicht für mich!“ Ohne eine einzige Meditationstechnik ausprobiert zu haben, nämlich einem praktischen Weg um das Bewusstsein anzuheben, kommen wir zum Schluss, dass das nichts für uns ist. So suchen wir nach einem Ersatz, einem Pseudobewusstsein – welches Moral, Gewissen und Werte genannt wird.

Werte sind gut, wenn du am Anfang bist – aber nicht als Endziel!

Vivekananda sagt sehr schön: „Es ist gut, in der Kirche geboren zu werden, nicht aber dort zu sterben!“

Wir sollten zuerst die Idee fallen lassen, dass Spiritualität sehr schwierig und anders ist.

Es gibt einen Gesang von Bhagavan Ramana:

Ayyai, ati sulabham, atmavidyai, ayyai, ati sulabham!

Es bedeutet: „Oh, so leicht, diese Spiritualität; oh, so leicht!“

In einem späteren Gedicht sagte er:

Wenn du Geld brauchst, musst du hart arbeiten.

Wenn du nach Ruhm und Ehre strebst, musst du hart arbeiten.

Wenn du Selbstverwirklichung erlangen möchtest, alles was du tun musst, ist still zu bleiben!

Wenn du in tiefe Faulheit gleiten kannst, dann wirst du in die Göttlichkeit fallen. Diese Faulheit ist nicht das, was wir normalerweise unter Faulheit verstehen. Es ist nicht körperliche Faulheit. Es ist eine Art geistiger Faulheit! Wenn du vollständig – ich meine vollständig – dich selber beruhigen kannst, dann kannst du wahrhaftig spirituell sein.

Spirituell sein ist weder einfach noch schwer. Es hängt nur von der Vorstellung ab, die wir davon haben. Wenn du denkst, dass es leicht ist, ist es leicht. Wenn du denkst, dass es

schwer ist, ist es schwer. Was wird benötigt um zu sein wie wir sind? Ist es schwer oder leicht?

Du kannst nicht einmal das Wort leicht benutzen! Es ist wie wir sind! Du bist bereits das, wie kannst du also sagen, dass es leicht sei so zu werden?

Schau einfach nach innen. Wende dich nach innen. Etwas Vertrauen in die Spiritualität und etwas Meditation – das ist genug! Wenn du die Angst davor fallen lässt, dass es sehr schwierig sei spirituell zu sein, dann wirst du die Sicherheit erhalten: „Ja, ich kann spirituell sein. Ich kann bewusst sein.“ Dann wird sich die Frage von „Ist es richtig, meine Werte fallen zulassen?“ gar nicht stellen.

Jetzt habt ihr noch Angst davor eure Werte fallen zu lassen, weil ihr nichts anderes habt, an dem ihr euch festhalten könnt! Wir denken, dass wenn wir unsere Werte fallen lassen, alle unterdrückten Wünsche empor kommen und die Dose der Pandora sich öffnen wird! Und wir denken, dass, wenn die Dose der Pandora geöffnet ist, nur Chaos sein wird! Wir haben Angst vor unserem Unterbewusstsein. Die Angst vor dem Unterbewusstsein ist es, die diese Frage aufkommen lässt.

Wenn du andauernd Meditation übst, wird dein Unterbewusstsein gereinigt. Dann wirst du sehen, dass selbst, wenn du die Dose der Pandora öffnest, nichts da ist, was herausspringen könnte. Du wirst die Reflexion deines Gesichts darin wiederfinden; du wirst einen klaren Spiegel sehen! Kannst du dem folgen, was ich sage?

Nun lasst uns eine Meditation durchführen, die *Dukkhaharana* Meditation genannt wird. Sie wirkt auf das Muladhara Chakra und erweckt die Energie darinnen.

Die Dukkhaharana Meditation

(Gesamtdauer: 30 Minuten)

Diese Meditations-Technik wird *Dukkhaharana* genannt und stammt aus dem *Kularnava Tantra*. Sie wird all die unterdrückten Emotionen in dir hervorbringen. Viele Meister haben diese Technik angewandt. Sie dauert insgesamt 30 Minuten.

Der Atem ist die Brücke zum Universum. Er ist das System, mit dem du deinen Verstand lebst. Wenn dein Denken ruhig ist, wird dein Atem entspannt sein. Wenn dein Denken aggressiv ist, wird auch dein Atem aggressiv sein. Zuerst musst du deinen Atem kontrollieren, um deinen Geist kontrollieren zu können.

Gegenwärtig in unserem unterdrückten Zustand sind die meisten von uns halb lebendig und halb tot. Im ersten Teil dieser Meditation wird tiefes Atmen ausgeübt, um ein Aufwirbeln in deinem unterdrückten System zu erzeugen. Dein geistiges System wird vollständig lebendig gemacht durch die erhöhte Zufuhr von Sauerstoff. Deine Zellen werden mehr Energie bekommen und werden mehr bioelektrische oder Bioenergie erzeugen. Diese Energie wird alle unterdrückten Emotionen schmelzen lassen, wie schmelzendes Eis. Es ist als wenn das *Muladhara Chakra* angefacht wird.

Diese Technik soll mit leerem Magen praktiziert werden, vorzugsweise am Morgen. 21 Tage der *Dukkhaharana* Meditation werden dein Wesen transformieren und dein Gesicht und Körper zum Leuchten bringen. Dies ist wie ein psychologisches Bad zu nehmen. Du wirst fähig sein, Stille in dir zu erfahren. Wenn du *Dukkha* oder Sorgen beseitigst, wird *Ananda* oder Glückseligkeit in dir erblühen und einen schönen Duft von dir ausströmen lassen.

Stehe mit geschlossenen Augen. Atme tief und rhythmisch aus den Tiefen deines Körpers stets durch die Nase mit geschlossenem Mund. Bewege deine Hände, beuge deine Knie bis zu einer halb-hockenden Position und dann erhebe dich wieder. Bewege dich als wenn du ein Vogel im Flug wärst, auf und nieder, die Knie bewegen sich auf und nieder, die Arme bewegen sich auf und nieder, alles rhythmisch, in Einheit mit deinem Atem.

Mache die Bewegung sanft, und synchronisiere deine Einatmung mit der Aufwärtsbewegung und die Ausatmung mit der Abwärtsbewegung. Wenn du Herzprobleme hast, mache nur so viel du kannst. Ebenso schwangere Frauen und andere Menschen mit körperlichen Beschwerden – mache nur so viel du kannst. Tue dies für 10 Minuten.

Für die nächsten 10 Minuten halte deine Augen geschlossen und spanne jeden Teil deines Körpers an, Stück für Stück, Glied für Glied, und lasse ihn dann entspannen; spanne und entspanne ein Glied und gehe dann zum nächsten. Beginne mit deinen Füßen; mache weiter mit den Beinen; dann gehe zu den Schenkeln; als nächstes zur Hüfte; dann zum Bauch und unteren Rücken; dann zum Brustkorb und oberen Rücken; dann zu deinen Armen von den Fingerspitzen bis zur Schulter; als nächstes Nacken und Schultern; dann dein Gesicht und zum Schluss den oberen Kopf. Entspanne immer kurz deinen gesamten Körper, bevor du zum nächsten Glied wechselst. Dies ist wie eine isometrische Übung mit jedem Teil deines Körpers.

Am Ende dieser 10 Minuten, wirst du innerlich frei sein; du wirst frisch, ruhig und gelassen werden.

Für die nächsten 10 Minuten setze dich hin, halte deine Augen geschlossen und intoniere den „huh“-Klang, also einfach das Wort „huh“. Es ist nicht notwendig, dass du es tief und

laut intonierst. Intoniere es einfach auf entspannte Weise. Während du intonierst, beobachte einfach, was innerhalb und außerhalb deines Wesens geschieht.

Die ersten beiden Teile dieser Technik sind eigentlich eine Vorbereitung für den dritten Teil, der die eigentliche Meditation ist. Wenn du zum dritten Teil gelangst, wirst du sehen, dass der Geist anstrengungslos still wird, von alleine. Stille kann dir nicht aufgezwungen werden; sie kann nur von alleine geschehen.

Bleibe in diesem entspannten Zustand mit einem lächelnden Gesicht und glückseliger Stimmung. Währenddessen können viele Erfahrungen stattfinden; betrachte sie einfach als wenn du fernsehen würdest. Beobachte deinen Geist, Gedanken für Gedanken. Konzentriere dich nicht auf das *Muladhara Chakra* zu irgendeinem Zeitpunkt während der Übung, weil dies Gedanken erzeugen würde, die du gerade zu beseitigen versuchst.

(Die Gruppe übt die Dukkaharana Meditation zusammen mit Musik.)

(Am Ende davon intoniert Swamiji...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Langsam, öffnet ganz langsam eure Augen. Behaltet diese Energie und Stille in euch. Wir werden uns wieder zur nächsten Sitzung treffen. Vielen Dank.

KAPITEL 6 – DER ANGST BEGEGNEN

Swadhishtana Chakra – Sakral Chakra – Zweites Chakra

Nun werden wir zum *Swadhishtana Chakra* übergehen, welches ca. 5 cm unter dem Nabel liegt.

Swadhishtana bedeutet „wo dein Wesen gegründet ist“ – von *swa*, was „Selbst“ bedeutet und *adhistana*, was „gegründet sein“ bedeutet.

(Meditations- Technik: Nirbhaya Dhyana – eine tantrische Meditation.)

Dieses Chakra wird durch Angst blockiert, insbesondere durch die Angst vor dem Tod, und es kann zum Erblühen gebracht werden durch das Annehmen der Angst bzw. durch das Annehmen des Todes selbst.

Warum wir den Tod verstehen

All unsere Ängste sind eigentlich Ängste vor dem Tod, jedoch in verschiedenen Verkleidungen, das ist alles. Jede einzelne Angst hat Bezug auf die Angst vor dem Tod, auf verschachtelte Art und Weise. Dadurch, dass die Ängste verschachtelt sind, betrachten wir sie nicht als Angst vor dem Tod. Ohne Angst verliert aber das Wort *Tod* seine Bedeutung, die wir ihm beigemessen haben.

Was ist also der Tod?

Wenn ich euch diese Frage stelle, dann werdet ihr mir antworten: „Swamiji, der Tod ist das, was am Ende unseres Lebens geschieht.“ Wenn der Tod nichts anderes als das wäre, dann wäre es so einfach!

Der Tod ist aber nicht etwas, was am Ende unseres Lebens geschieht. Er ist etwas, das sich in jedem Moment unseres Lebens ereignet. All unsere Handlungen sind unbewusst auf unseren Tod bezogen, auf die Angst vor dem Sterben. Der Tod ändert die Qualität unseres Lebens. Er ist nicht das Ende; er ist der Höhepunkt unseres Lebens – auf den hin unser ganzes Leben ausgerichtet ist.

Warum sage ich das? Weil unser gesamtes Leben durch unser Konzept vom Tod bestimmt ist. Selbst unsere soziale Struktur ist bestimmt durch unser Konzept vom Tod. In der Tat sind alle großen Religionen und Weltphilosophien aus dem Versuch entstanden, die Frage: „Was geschieht nach dem Tod?“ zu beantworten. In dem Versuch diese Frage zu beantworten, haben verschiedene Lebens-Lösungen ihre Wurzeln geschlagen.

Die Kulturen, die an ein einziges Leben glauben, ohne ein Konzept von Wiedergeburt, haben ihre gesamte Energie dafür verwendet, das Leben zu verbessern. Sie haben den Gipfel in Bereichen der Bearbeitung von Informationen, Erlangung von Wissen und materiellem Komfort erreicht.

Diese Kulturen haben die Wissenschaft hervorgebracht. Die Wissenschaft hilft uns, das Leben in seinem Optimum zu leben und hilft uns weiterhin, das Maximum aus unserem Leben herauszuholen.

Die Kulturen, welche an eine Reinkarnation glauben, haben den Fokus ihres Lebens nach innen gewandt. Ihre Suche ist anders. Sie sind nicht motiviert das Leben in Eile zu leben, weil sie die Ewigkeit vor sich haben.

Du kannst die Folgen dieses Konzepts klar in dem Verhalten der Menschen erkennen. In Indien zum Beispiel, wenn ein Programmbeginn für 6:00 Uhr geplant ist, dann kannst du sicher sein, dass er nicht vor 7:30 Uhr beginnt, weil die Menschen die Ewigkeit vor sich haben!

Unsere gesamte mentale Struktur, der Gang unseres Lebens, unserer Gesellschaft, unserer Kultur, unserer Religion – das alles gründet auf nichts anderem als auf der Idee des Todes. Wir versuchen unser Äußerstes, nicht an den Tod zu denken – aber der Tod durchdringt jeden Moment unseres Lebens!

Wenn wir die Tiefe, das Geheimnis und das Mysterium des Todes verstehen, dann verstehen wir das Geheimnis des Lebens. Wir müssen das Rätsel des Todes lösen und erkennen, dass er ein Kontinuum in einer anderen Form ist. Andernfalls werden wir das Leben selber versäumen.

Wenn wir verstehen, dass der Tod nichts anderes als ein Kontinuum in anderer Form ist, dann werden wir keine Angst mehr vor dem Tod haben. Und wenn wir aufhören den Tod zu fürchten, dann werden wir erkennen, in welchem Ausmaß wir das Leben versäumt haben.

Wir nehmen das Leben als selbstverständlich hin und leben so oberflächlich, dass wir viele Aspekte des Lebens verpassen. Der Tod lehrt uns mit mehr Bewusstheit in uns hineinzuschauen. Der Tod ist der allergrößte Guru.

Wenn wir eine Überzeugung von etwas erlangen wollen, dann können wir dies auf zweierlei Art erlangen: erstens, wir können experimentieren und für uns selber erfahren, was die Wahrheit ist. Zweitens, wir können uns auf jemanden beziehen, der bereits durch diese Erfahrung gegangen ist. Ich werde euch nun eine Referenz aus den Upanishaden geben.

Der Tod ist der größte Lehrer

Es gibt eine Upanishad, genannt Kathopanishad, die eine wundervolle Fassung eines persönlichen Gesprächs ist, ein direkter Dialog eines Kindes mit Yama – den Herrn des Todes. In der Hindumythologie ist Yama die Hauptgottheit für den Tod. Er steht für den Tod.

Es war einst ein berühmter König mit Namen Uchaisravas. Er war plötzlich von dem Wunsch besessen die gesamte Welt kontrollieren zu wollen, und führte deswegen ein Vaajapeya Yagya durch – ein Feueropfer das immer dann durchgeführt wird, wenn man die ganze Welt regieren möchte.

Nach den Regeln für dieses Opfer muss man alle Dinge als Opfergabe darreichen, alle Dinge von großer Anhaftung und von großem Wert. Nur dann kann man in die Position des Herrn der Welt gelangen.

Könige sind immer gute Geschäftsleute; sie müssen es sein, andernfalls könnten sie keine Könige sein und Kontrolle über solch große Besitztümer haben. Sie streben immer danach, möglichst wenig zu geben, um den größtmöglichen Gewinn daraus zu erzielen.

Dieser König begann nun die Opfergaben darzureichen – Kühe, die schon am Ende ihres Lebens waren, die all ihre Milch gegeben hatten, und bereits sehr viele Kälber geboren hatten – die bereit waren, zu sterben.

Er opferte all diese wertlosen Gaben.

Sein Sohn Nachiketas, der etwa sieben Jahre alt war, sah dabei zu was sich ereignete.

Nachiketas ist der Held dieser Geschichte.

Er wusste, dass sein Vater nicht recht handelte, wusste aber nicht wie er es ihm sagen sollte.

Seht ihr, die Kinder sind sehr scharf und intelligent. Ihr könnt sie nicht betrügen. Die Gesellschaft hat sie noch nicht verdorben und noch nicht konditioniert.

Er sah nun seinem Vater die ganze Zeit über zu, ging schließlich zu ihm und sagte: „Vater, du hast all deine wertvollen Gaben dargereicht. Ich bin auch einer von deinen wertvollen Besitztümern. Wem gibst du mich als Opfergabe?“

Der König verstand, dass sein Sohn ihn für das stichelte, was er getan hatte; aber sein Ego erlaubte es ihm nicht nachzugeben.

So fuhr er fort mit seinen wertlosen Opferungen.

Noch einmal stellte ihm der Junge die gleiche Frage, der König aber schwieg.

Beim dritten Mal rüttelte der Junge an seinen Vater und fragte ihn, wem er ihn zu opfern gedenke.

Der König wurde sehr ärgerlich und rief aus: „Ich werde dich dem Yama geben. Du gehst zu Yama.“

Ein gewöhnlicher Junge hätte gesagt: „Warum sollte ich gehen? Du hast ein volles Leben gelebt, geh du doch!“

Aber Nachiketas war ein sehr ernster und eifriger Junge.

Er war erfüllt von Hingabe und Ehrlichkeit.

Um die Worte seines Vaters zu respektieren, entschied er sich, zu gehen und Yama zu begegnen.

Bedenke, dass Nachiketas der erste und der letzte Mensch auf Erden war, der zu Yama ging und ihm begegnete. Normalerweise kommt Yama zu uns, um den Menschen zu begegnen, aber zum ersten Mal ging Nachiketas hin um Yama zu begegnen.

Er erreichte den Ort wo Yama wohnte, aber Yama war nicht anwesend!

Er war unterwegs.

Nachiketas wartete drei Tage lang.

Versteht hier folgendes: es gibt eine große Wahrheit an diesem Punkt der Geschichte. Wenn wir uns aufmachen den Tod zu finden, oder wenn wir den Mut haben dem Tod zu begegnen, dann könnte es sein, dass der Tod uns nicht so erscheint wie wir ihn uns vorgestellt haben!

Wie dem auch sei, Yama kann nach drei Tagen zurück.

Seine Diener berichteten von dem Jungen, der schon seit drei Tagen auf ihn wartete.

Yama beeilte sich Nachiketas zu sehen.

Er entschuldigte sich für seine Abwesenheit und sein Versäumnis, Nachiketas gebührend empfangen zu haben.

Er sagte: „Weil ich dich drei Tage habe warten lassen, gewähre ich dir drei Wünsche. Du magst um drei beliebige Wünsche bitten, und ich werde sie dir erfüllen.“

Für Nachiketas erwies sich der Tod als ein Gott, der ihm Wünsche gewährte!

So bat er um drei Wünsche.

Sein erster Wunsch war: „Mein Vater soll nicht länger ärgerlich sein über mich. Er soll mich anerkennen und mich mit Liebe empfangen wenn ich zurückkehre.“ Nachiketas bat um diesen Wunsch aus tiefer Liebe für seinen Vater, sodass er nicht unter den Folgen leiden sollte, seinen Sohn dem Tod ausgeliefert zu haben.

Yama gewährte ihm diesen ersten Wunsch.

Sein zweiter Wunsch war: „Erkläre mir das Feueropfer das zum Himmel führt, da es keine Furcht im Himmel gibt, weder Alter noch Tod.“

Auch dieser Wunsch wurde von Yama gewährt, der Nachiketas sogleich im Feueropfer unterwies und es dann nach ihm, *Nachiketas Agni*, benannte. Das ist das Feueropfer, das jemandes Bewusstsein in die himmlische Erfahrung führen kann, eine Erfahrung der Freude.

Sein dritter Wunsch war: „Lehre mich bitte die Wahrheit der Existenz, des Lebens und des Todes. Existiere ich nach dem Tod oder nicht; bitte sag es mir!“

Yama war erstaunt über Nachiketas' Frage.

Er sagte ihm: „Bitte stelle mir nicht diese Frage. Du erfragst das Geheimnis des Todes, welches ich dir nicht mitteilen darf; denn wenn ich es dir mitteile, dann wirst du erleuchtet werden. Stattdessen biete ich dir unermesslichen Reichtum an, wenn du möchtest, aber bitte stelle mir nicht diese Frage.“

Jedoch bestand Nachiketas auf eine Antwort.

Er sagte: „Selbst wenn ich all diesen Reichtum von dir annehme, so werde ich doch nur ein Verwalter deines Wohlstandes sein, sei es auch für 100 oder 1000 Jahre. Nach Ablauf dieser Zeit muss jedoch alles wieder an deinen Ort kommen! Dies ist mir von keinem Nutzen. So enthülle mir bitte stattdessen das Geheimnis des Todes.“

Yama erkannte die Reife und die Hingabe des Jungen, der die Wahrheit erlangen wollte.

Die Erfahrung, durch die er den Jungen führte, wurde zur Erfahrung der Seele des Jungen, und Nachiketas erblühte und wurde erleuchtet.

Das ist eine schöne Geschichte aus den Upanishaden. Betrachte sie nicht unter dem Blickwinkel, ob es eine Geschichte oder eine Tatsache ist. Schau nicht nach Daten und Historie. Sie übermittelt die Wahrheit – und das ist genug. Nutze sie als eine Leiter, um die Wahrheit zu erreichen, anstatt an der Leiter festzuhalten und die Wahrheit zu versäumen.

Was ist der Unterschied zwischen dir, der Yama trifft, und Nachiketas der Yama trifft?

Wenn du Yama begegnest, dann nimmt Yama deine Familie ohne deine Einwilligung weg. Yama nimmt all deine Vergnügungen weg. Letztlich nimmt er dein Leben selber weg. Alle Dinge, die du begehrt, wie deine Familie, Vergnügungen und das Leben, rafft er plötzlich ohne dein Einverständnis hinweg. Auch gehst du niemals zu Yama; Yama kommt zu dir als ein unerwünschter Gast. Aber Nachiketas ging zu Yama. Und Yama gab ihm seine Familie bei seinem ersten Wunsch zurück. Durch den zweiten Wunsch gab ihm Yama die Erfahrung von himmlischer Freude und schließlich schenkte ihm Yama im dritten Wunsch die Erleuchtung.

Vier Dinge müssen durch diese wundervolle Geschichte klar verstanden werden. Erstens, wenn wir nach dem Tod suchen bzw. dem Tod gegenüberstehen, wird er nicht da sein. Zweitens, selbst wenn der Tod da ist, dann ist er nicht das schreckliche Ding wie wir annehmen; er ist hingegen liebend und gebend. Drittens ist der Tod unser allergrößter Lehrer. Und letztlich ist der Tod derjenige, der uns das höchste Geschenk geben kann – die Erleuchtung!

Für die meisten Menschen geht das Leben niemals über das *Swadhishtana Chakra* hinaus. Das Leben bewegt sich nie jenseits von Angst und Tod. Wir leben und sterben zwischen dem *Muladhara* und dem *Swadhishtana Chakra* – zwischen Wunsch und Angst. Wir kennen keine andere Art zu leben; oder wir haben nicht den Mut, eine andere Art des Lebens zu beginnen.

In früheren Zeiten lebten die Menschen ohne Sicherheit im Leben, wie wir sie heute kennen. Es gab keine Impfungen gegen tödliche Krankheiten. Es gab keine satellitenbasierte Vorwarnung vor Naturkatastrophen, und es gab keine Sicherheit vor Hungersnöten oder Fluten. Deswegen waren die Menschen immer geistig darauf vorbereitet zu kämpfen, vorbereitet auf den Tod. Speziell die Kriegerkaste musste sich ständig für den Tod bereit halten.

Die Samurai-Kämpfer des alten Japan wussten wie dem Tod ruhig zu begegnen ist. Wenn sie in der Schlacht geschlagen wurden, dann stachen sie einfach eine lange Nadel in das *Swadhishtana Chakra*. Dies ist eine hoch-professionelle Technik, durch die die im *Swadhishtana Chakra* enthaltene Lebensenergie freigesetzt wird, was zu einem unmittelbaren und schmerzlosen Tod führt. Dieser Vorgang war bekannt als *Harakiri*.

Bewusste Todeserfahrung

Wir alle leben ständig in Angst vor dem Tod. Wir sind bereit um jeden Preis davor zu fliehen. Der Tod wird als unser größter Feind betrachtet.

Eine kleine Geschichte über Sokrates:

Sokrates wurde getötet indem er gezwungen wurde, einen Sud aus giftigen Schierling-Kräutern, nämlich den Schierlingsbecher, zu trinken. Gerade bevor er das Gift trank, fragte ihn einer seiner Schüler: „Meister, hast du keine Angst vor dem Sterben? Du erscheinst so ruhig.“

Sokrates antwortete: „Warum sollte ich unruhig sein? Ich weiß, dass nur zwei Dinge nach dem Tod geschehen können. Entweder werde ich fortfahren zu existieren, in irgendeiner Form oder unter irgendeinem Namen, oder ich werde nach dem Tod aufhören zu existieren. Im ersten Fall gibt es nichts um sich Sorgen zu bereiten; im letzteren Falle bleibt niemand, um sich zu sorgen. So gibt es in jedem Fall nichts zu fürchten!“

Sokrates war allein deswegen furchtlos vor dem Tod, weil er ein klares Verständnis vom Tod und seinen Konsequenzen hatte. Der Tod wird immer als ein Ende betrachtet, und daher leiden die Menschen wenn sie den Tod sehen. Es fehlt ein grundlegendes Verständnis vom Tod.

Der Tod ist niemals ein Ende. Er ist eine Fortführung in anderer Form oder einfach eine Befreiung, das ist alles. Wenn der Mensch dies versteht, wird er erkennen, wie töricht es ist

deswegen zu leiden. Der Mensch haftet zu sehr an der körperlichen Form und leidet daher stark. Der Körper ist bloß ein Fahrzeug für die Seele. Das muss ganz klar verstanden werden.

Obwohl der Tod das einzig Sichere für den Menschen ist, ist er immer überrascht, wenn er dann tatsächlich kommt! Das ist das Erstaunlichste am Menschen.

Eine kleine Geschichte:

Eine Dame feierte ihren hundertsten Geburtstag.

Ihre gesamte Familie war zu diesem Anlass versammelt.

Sie öffneten alle Geschenke und lasen die vielen Karten vor, die von der Familie oder den Freunden kamen.

Dabei zeigten sie der Dame eine Karte, die ihr von ihrer 94 Jahre alten Freundin kam.

Die alte Dame rief aus: „Oh Gott, sie ist ja immer noch am Leben!“

Wir können den Tod jedem zugestehen außer uns selber! Wir alle sind so. Wir sind auf alles im Leben vorbereitet, außer auf unseren eigenen Tod. Die Ironie liegt aber darin, dass im Leben alles unvorhersehbar ist, außer dem Tod; das einzig Sichere im Leben ist der Tod. Aber das Letzte, was wir hören möchten ist, dass wir früher oder später sterben werden!

Bhagavan Ramana Maharishi erlangte seine Erleuchtung durch eine bewusste Todes-Erfahrung.

Als Ramana im jugendlichen Alter war, legte er sich eines Tages einfach in sein Bett im Hause seines Onkels aus Madurai in Indien.

Plötzlich überkam ihn das Gefühl, dass er sterben werde! Er fühlte, dass der Tod über ihn kann. Er hatte zwei Möglichkeiten – entweder diesem Gefühl zu widerstehen oder es zu akzeptieren und hindurchzugehen.

Normalerweise wehren sich die Menschen, fallen ins Koma und verlassen den Körper in einem unbewussten Zustand. Fast alle Menschen verlassen ihren Körper in einen unbewussten Zustand.

Obwohl wir vom Moment der Geburt an wissen, dass unser Leben im Tod seinen Höhepunkt erreichen wird, versuchen wir es uns dennoch niemals zu veranschaulichen; wir versuchen niemals diese Möglichkeit für uns realistisch ins Auge zu fassen; wir versuchen niemals sie willkommen zu heißen.

Wenn du zumindest einmal versuchst, diese Möglichkeit mit Bewusstheit zu durchleben, dann wirst du von alleine deine Angst davor verlieren.

Ramana war mutig genug den zweiten Weg zu wählen. Er folgte seinem Gefühl; er ließ das Todesgefühl zu. Er entschloss sich zu erfahren, was während des Todes geschehen würde.

Er sah deutlich einen nach dem anderen Teil seines Körpers sterben.

Langsam war sein ganzer Körper tot. Er sah wie sich sein Körper gleichsam in Asche verwandelte.

Plötzlich erkannte er, dass selbst nach dieser Erfahrung etwas übrig blieb; etwas das nicht zerstört werden konnte. Er erkannte, dass er in diesem Augenblick reines Bewusstsein war, jenseits von Körper und Verstand. Er war nur ein Zeuge des gesamten Vorgangs!

Diese Erkenntnis war überwältigend und verließ ihn nie wieder und als er wieder in seinen Körper zurückkam, war er Bhagavan Ramana Maharishi – ein erleuchteter Meister.

Wenn du die Angst vor dem Tod überwindest, dann überwindest du den Tod selber, weil der Tod nur eine weitere Vorstellung ist! Ebenso wie uns im *Muladhara Chakra* unsere Gier eine Welt vor Augen erscheinen lässt, die schöner erscheint als sie tatsächlich ist, bereitet uns hier unsere Angst eine Vorstellung vom Tod, die furchtvoller aussieht als der Tod in Wirklichkeit ist.

Wir schauen durch eine Brille von Gier und Angst, die uns hindert, die Wirklichkeit so zu sehen wie sie ist. Wenn du den Tod psychologisch erlebst, dann befreist du diese Energie, die in dem *Swadhishtana Chakra* wegen der Todesangst blockiert war; wenn das *Swadhishtana* sich öffnet, ändert sich die Qualität des gesamten Lebens.

Durch die Fähigkeit, den Tod als eine Fortführung in anderer Form zu akzeptieren, wird unsere Möglichkeit das Leben zu genießen ganz und gar verändert. Dein gesamter Körper entspannt sich; dein Bewusstsein dehnt sich aus; deine Fähigkeit zu leben erweitert sich. Ob du es akzeptierst oder nicht, in jedem Moment deines Lebens bleibt die Angst vor dem Tod im Unbewussten fortbestehen. Nur durch das Verstehen des Todes und dem damit verbundenen Verlust der Angst vor dem Tod, wird sich dein Leben bereichern – nicht wohlhabend vielleicht, aber doch bereichern. Wahrer Reichtum ist das, was wirklich wichtig im Leben ist.

Obwohl ich dir all das sage, wirst du mir trotzdem nicht glauben. Du wirst denken, dass ich nur über theoretische Themen spreche.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann der blind geboren war, wurde zu einem Arzt geführt, der ihn heilen sollte.

Der Arzt versicherte dem Mann: „Nach dieser Operation wirst du wieder sehen können! Du wirst dann deinen Gehstock nicht mehr brauchen!“

Als der Mann das hörte, bekam er es mit der Angst zu tun.

Er sagte: „Doktor, ich verstehe dass ich wieder sehen können werde. Aber wie werde ich ohne Gehstock laufen können?“

Der Stock ist zu solch einem wesentlichen Teil des blinden Mannes geworden, dass er sich nicht mehr vorstellen konnte ohne seinen Stock zu laufen, selbst wenn er seine Sicht wiedererlangen würde! Wie kannst du einem blinden Mann erklären, dass er seinen Stock nicht mehr brauchen wird, wenn er wieder sehen kann? Jetzt hat er zu viel Angst davor. Deswegen ist alles was du tun kannst, die Operation durchzuführen und es ihn selber erfahren zu lassen, das ist alles. Er wird dann von alleine auf seinen Stock verzichten!

In gleicher Weise, selbst wenn ich euch sage, dass alle eure Ängste letztlich nur Angst vor dem Tod sind, dass euer Selbst unsterblich ist, dass nur euer Körper vergehen wird, dann werdet ihr trotzdem an euren angstvollen Vorstellungen festhalten, weil ihr es noch nicht erfahren habt!

Bis der Tod zu einer bewussten Erfahrung wird, wird dich die Angst niemals verlassen. Aber du kannst folgendes tun: diesen Worten wiederholt zuhören; eine feste Überzeugung von ihnen entwickeln; zu erkennen versuchen, wie deine kleinen und großen Ängste tatsächlich mit der Todesangst in Beziehung stehen, Klarheit in deine täglichen Ängste bringen, erkennen wie willkürlich deine Ängste sind, Bewusstheit in deine Ängste bringen. Dann wirst du dich stetig weiterentwickeln und der Wahrheit immer näher kommen.

Die Manifestierung der Angst vor dem Tod

Wir können all unsere Ängste in fünf Hauptkategorien einteilen. Die erste Kategorie ist die Angst vor dem Verlust unseres Wohlstandes, unseres Wohlergehens, unseres Rufes, unseres Ansehens, und anderer äußerlicher Dinge. Die zweite Kategorie ist die Angst vor dem Verlust unserer Gesundheit, dem Verlust von Teilen unseres Körpers durch Unfall oder Krankheit – die Ängste in Bezug auf unsere körperliche Gesundheit. Die dritte Angst ist die vor dem Verlust unserer geistigen Gesundheit, unserer geistigen Stabilität. Die vierte Angst ist die vor dem Verlust unserer geliebten Menschen oder deren Liebe. Die fünfte Angst ist die vor dem Unbekannten – die Angst vor Gott, Angst vor Geistern und die Angst vor dem Tod.

Wenn du die Ängste wirklich tief analysierst, dann entspringen diese fünf Kategorien von Ängsten allein der Angst vor dem Tod. Sie manifestiert sich nur auf verschiedene Weise, das ist alles.

Der Hauptgrund, warum Menschen den Tod fürchten liegt darin, dass sie ihr Leben nicht *ganz* gelebt haben. Sie geraten deswegen in Angst und Verzweiflung, weil sie fühlen, dass sie ihr Leben nicht genug gelebt haben. Sie fühlen so, weil sie ihr Leben lang in Erinnerungen an

die Vergangenheit gelebt haben, in Angst vor der Zukunft, nur zum Wohle Anderer, jedoch niemals in der Gegenwart gelebt haben und so weiter.

All unsere Handlungen sind nur ausgerichtet auf das Hin und Her mit dem Ego der Anderen, mit den Wünschen der Anderen, die gegenseitigen Emotion, usw. Wenn du dein Leben tief betrachtetest, dann wirst du verstehen, was ich dir zu sagen versuche. Du beginnst dein Leben, wo deine Eltern aufgehört haben. Du übernimmst einfach ihre Wünsche, ihre Schuldgefühle, ihre Ängste, usw., die über Generationen weitergereicht wurden. Du lebst dein Leben und reichst sie dann weiter an die nächsten Generationen bevor du stirbst. Niemals aber hast du *ganz* gelebt.

Was meine ich mit *ganz* leben? Versuche mit mehr Klarheit zu leben, das ist alles. Versuche den anderen Menschen den Sinn klarzumachen bei dem, was sie dir aufdrängen wollen. Mit Klarheit wirst du deutlich unterscheiden können, was deine eigenen Wünsche sind und welche dir von anderen aufgedrängt werden und welche Wünsche du von anderen übernommen hast. Nur die erste Kategorie, nämlich deine eigenen Wünsche, sollten erfüllt werden ohne jedoch dabei andere Menschen oder deren Eigentum zu verletzen. Die anderen beiden Kategorien sollten mithilfe von Klarheit fallengelassen werden.

Wenn du auf diese Art lebst, dann wirst du nicht mehr die Wünsche der Anderen erfüllen und nicht mehr das Leben der Anderen leben. Du wirst dein eigenes Leben leben und Erfüllung erfahren, und du wirst bereit sein zu sterben, wenn die Zeit dazu gekommen ist. Du wirst keine versteckte Verwirrung und keine Angst mehr vor dem Tod haben. Ich bitte dich nicht darum, selbstsüchtig zu sein. Ich bitte dich nur darum, Klarheit in die ganze Angelegenheit zu bringen.

Eine kleine Geschichte:

Einst wurde ein Zen-Mönch durch den König zum Tode verurteilt. Er sollte am nächsten Tag hingerichtet werden.

Der Mönch blieb ruhig und still.

Einer seiner Schüler war erschrocken über die Ruhe des Mönches und fragte ihn: „Ist dir klar, dass du nur noch einen Tag zu leben hast? Hast du keine Angst?“

Der Mönch erwiderte ruhig: „Ich habe gelebt und habe deswegen keine Angst zu sterben.“

Er meinte mit seiner Aussage: „Ich habe jeden Augenblick meines Lebens gelebt, von Augenblick zu Augenblick. Jeder einzelne Augenblick war so reich für mich! Warum sollte ich jetzt Angst haben?“

Wenn du das tief betrachtetest, wirst du feststellen, dass die meisten Menschen eigentlich nicht direkt Angst vor dem Sterben haben, sondern eher Angst davor, ihr Leben nicht genug

gelebt zu haben. Wir haben Angst davor, ein falsches Leben geführt zu haben. Wir fühlen eine Art von tiefem unbeschreiblichem Bedauern über unsere gesamte Situation. Wir fühlen, dass wir nicht gelebt haben wie wir leben wollten; wir fühlen uns nicht erfüllt – und da beginnt die Angst vor dem Tod!

Andauernd Kompromisse wegen Anderer einzugehen, ein Leben zu leben, das nicht natürlich für uns ist, unser Bestreben in eine Form zu pressen, die die Gesellschaft für uns vorbereitet hat; all dies führt uns in einen Mangel von Erfüllung! Es ist die Angst vor dem Leben, die sich in der Angst vor dem Tod spiegelt.

Wenn du auf die zutiefst mögliche Art zu deiner vollsten Zufriedenheit gelebt hast, dann wirst du dich vor dem Tode nicht fürchten. Lebe daher ohne Angst.

Lebe mit der tiefsten Individualität bzw. Ungeteiltheit, die dir möglich ist. Lebe zu deiner vollsten Zufriedenheit und du wirst die Angst vor dem Tode verlieren.

Wenn du ganz lebst, ohne Altlasten von irgendwelchen Gefühlen, wenn du deine Gefühle mit großer Klarheit und Vollständigkeit lebst, dann wirst du dich auch nicht davor fürchten, deine Familie oder Verwandten zu verlieren.

Angst vor dem Verlust der Lieben

Du hast Angst vor dem Verlust von jemandem, weil du das Gefühl hast, dass du in deinem Leben der Beziehung in gewisser Weise nicht gerecht geworden bist; du fühlst, dass du nicht ganz in ihr gewesen bist; du bist nicht bereit loszulassen. Körperliche Trennung ist nur ein Aspekt der Angst; der wahre Grund aber liegt im Mangel von Erfüllung in der Beziehung.

Das Wort „Rechtfertigung“ kommt deswegen in Beziehungen vor, weil dir immer gelehrt wurde, um der Anderen willen zu leben, ihren Anforderungen und Wünschen zu entsprechen. Du fühlst immer die Notwendigkeit die Beziehungen zu rechtfertigen, indem du gewisse Dinge tust. Und wenn du diese Dinge nicht tust, dann gerätst du in einen Kreislauf aus Schuld und Angst. Nur wenn du vollständig lebst, mit tiefer Klarheit bezüglich des ganzen Spieles der Gesellschaft, nur dann wirst du nicht mehr von solchen Zwängen erfasst werden.

Du kannst in vollständiger Erfüllung leben ohne dabei die Liebe in der Beziehung zu versäumen. Wir haben das in dem Vortrag über das *Anahata Chakra* besprochen. Die Angst vor körperlicher Trennung entsteht immer wegen Schuldgefühlen im Zusammenhang mit der Beziehung. Wenn du ganz lebst, also nicht auf geschäftliche Art und Weise in der Beziehung, sondern mit reiner liebender Energie dem Anderen gegenüber, dann wird es keinen Raum mehr für Schuld oder Angst geben. Selbst wenn die Person dann sterben sollte,

wirst du ihr oder ihm gegenüber weiterhin Liebe empfinden – niemals jedoch Angst vor der Trennung haben.

Auch wenn du mit einem Menschen zusammenlebst, versuche mit größerer Klarheit und Bewusstheit zu leben. Meistens leiden Partnerschaften unter Unsicherheit und versteckter Angst einander zu verlieren. Wenn du die Angst in Partnerschaften tief analysierst wirst du verstehen, dass deswegen dort Angst herrscht, weil die Beziehungen auf die eine oder andere Art auf geschäftliche Weise geführt werden.

Zwischen Mann und Frau besteht die Angst, dass sich der andere Partner außerhalb der Ehe umschauen könnte. Zwischen Mutter und Sohn besteht die Angst, dass der Sohn mehr Aufmerksamkeit seiner Frau schenken könnte statt der Mutter. Zwischen Vater und Sohn besteht die Angst, dass der Vater seine Erbschaft dem Sohn nicht weitergeben kann oder dass der Sohn das Ansehen der Familie nicht aufrecht erhalten kann.

Entsprechend gibt es in jeder Beziehung eine zentrale Erwartung, die erfüllt und behütet werden muss, und *diese* ist es, die Anlass zur Angst gibt. Du kannst aber niemals irgendeine Beziehung vollkommen zufriedenstellen. Jeder der in seiner Jugend versucht hat, allen in der Familie zu gefallen, wird nur ein Schulabbrecher bzw. Aussteiger werden!

Wenn eine Beziehung auf reiner Liebe ohne einen zugrundeliegenden Zweck gegründet ist – also der Art von Liebe, über die wir während des *Anahata Chakra* Vortrags sprachen, dann wird es schließlich auch keine Angst-Elemente geben.

Du weißt nicht was für eine Befreiung es ist, wenn du von der Angst zur Liebe übergehen kannst. Angst ist immer begrenzend während Liebe immer befreiend ist. Bevor dir aber die Gesellschaft Angst anerzieht, wirst du nicht auf sie hören, und so flößt sie dir Angst mittels aller möglichen Hilfsmittel ein – durch Unsicherheit, Regeln, Vorschriften, religiöse Gebote, usw.

Die Gesellschaft versucht Heilige aus euch machen – Heilige, die die Existenz und alles Andere ständig fürchten. Ich bin nicht hier um Heilige aus euch zu machen. Ich bin hier um euch glücklich zu machen. Wenn du glücklich bist, dann wirst du voller Leben sein, wach und lebendig.

Wie dem auch sei, Angst nimmt in unseren Beziehungen auch die Form von Eifersucht ein. Angst ist ein unterschwelliges Gefühl bei den meisten unserer Handlungen und Gefühlen. Eifersucht, Angst, Gier – all diese Gefühle wurzeln in der Angst. Aber wir sind uns dessen gar nicht bewusst. Wir wissen nicht, dass Angst der auslösende Faktor dafür ist. Das ist das Problem. Deswegen bewegen wir uns weiterhin im Dunkeln soweit es unsere Verhaltensmuster betrifft. Daher entwickeln sich Beziehungen oftmals traumatisch.

Verstehe, dass niemals Angst und Liebe nebeneinander existieren können. Entweder es herrscht reine Liebe in einer Beziehung vor und dann kann dort niemals Angst herrschen. Oder es herrscht Angst vor und dann kann dort niemals reine Liebe herrschen. Zudem gibt es versteckte Interessen in einer Beziehung; wie zum Beispiel bestimmte Absichten, bestimmte Ziele, bestimmte Erwartungen an Sicherheit, Gier oder Gewinn. Durch diese gerät Angst in die Beziehung.

Wir sehnen uns nach Sicherheit in jeder Beziehung. Wir benötigen bestimmte Sicherheiten, um uns bequem fühlen zu können. Tatsächlich aber ist es eine Art von Gefangenschaft, die wir genießen. Die Menschen sprechen von Freiheit, aber ich sage dir: sie haben Angst vor ihr! Sie mögen nur Gefangenschaft. In der gemütlichen, kuscheligen Atmosphäre der Gefangenschaft denken sie, dass sie frei sind.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages fragte ein kleines Mädchen ihren Vater: „Vater, was bedeutet das Wort garantiert?“

Der Vater antwortete: „Es bedeutet, dass etwas gut gemacht ist und dass es für eine lange Zeit anhält.“

An diesem Abend, bevor das Mädchen zum Schlafen ging, rief es: „Gute Nacht, garantierter Vater!“

Wir alle suchen andauernd nach Sicherheit in unserem Leben. Wir geben jedoch vor, dass wir nach Freiheit suchen. Wenn wir wirklich nach Freiheit suchten, warum halten wir dann Ausschau nach Sicherheit? Wovor hast du also Angst? Solange du Angst in dir trägst wirst du nach Sicherheit suchen. Bis dahin aber kannst du dich nur selber täuschen indem du vorgibst, nach Freiheit zu suchen.

Ein Meister ist jemand, der dich in die völlige Unsicherheit des Lebens stoßen wird. Er ist der Einzige, der dir vollkommene Freiheit geben kann. Deswegen fühlst du dich bei ihm unsicher; du fühlst Angst. Freiheit erzeugt Angst.

Du wirst dich niemals vollkommen unsicher in deinen Beziehungen fühlen, weil es dort immer ein gewisses Hin und Her von Gier, Angst und Ärger gibt, die dich wohlbehalten in den bekannten Mustern der Beziehung halten. Bei einem Meister aber bist du vollkommen frei. Deswegen bekommst du Angst.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann war seit 20 Jahren im Gefängnis.

Am Tage seiner Entlassung schien er sehr ängstlich und angespannt zu sein.

Sein Freund im Gefängnis fragte ihn: „Was ist mit dir? Warum bist du so besorgt?“

Der Mann antwortete: „Ich habe Angst. Was werde ich tun, wenn ich rauskomme?“

Die Gefangenschaft hat solch ein festes Muster der Sicherheit in dem Mann geschaffen, dass er nicht mehr weiß, was er tun soll wenn er herauskommt! Dies ist die Gefahr wenn wir in Mustern und Sicherheiten gefangen sind.

Ein Meister wird dir niemals die Sicherheit bieten nach der du suchst. Er wird dir niemals die Muster bieten nach denen du verlangst. Wenn du nicht die Sicherheit erhältst nach der du suchst, dann wirst du dich mit einer tiefen Zentriertheit entwickeln; du wirst dich angstfrei entwickeln weil du weißt, dass es nichts zu verlieren gibt; und wenn du weißt, dass es nichts zu verlieren gibt, dann hast du keine Angst.

Um dir zu zeigen dass, es nichts zu verlieren gibt, stößt dich der Meister in vollständige Unsicherheit. Aus einem tiefen Mitgefühl für dich, aus tiefem Interesse an deinem Wachstum bietet er dir keine Sicherheit. Wenn du keine weltliche Sicherheit findest wirst du Gott finden; du wirst das Dasein erkennen.

All deine Ängste kommen, weil du nicht klar erkennst, dass es nichts zu verlieren gibt. Lediglich eine Begegnung mit dem Nah-Tod kann dir zeigen, dass es nichts zu verlieren gibt und dass all deine Ängste grundlos sind. Der Meister vermittelt dir einfach dieses Verständnis auf seine Weise.

Versuche also nicht vor dem Meister zu fliehen. Verstehe, dass er hier ist, um dir zu zeigen, wer du wirklich bist. Deine innewohnende Natur ist Angstlosigkeit. Über die Jahre ist dir die Angst anezogen worden. Der Meister versucht nun diese Schichten der Konditionierung, die du mit der Zeit übernommen hast, zu durchbrechen, das ist alles. Wenn du ihm einfach mit Vertrauen und Liebe an dir zu arbeiten erlaubst, dann wirst du mit eigenen Augen sehen, wie du dich veränderst.

Lasst mich euch eine kleine Geschichte erzählen über einen *Swami*, den ich kennengelernt hatte:

Dieser Swami hatte einige Uhren in seinem Raum, und jede dieser Uhren zeigte eine andere Zeit!

Eines Tages fragte ich ihn deswegen.

Er antwortete: „Die Zeit ist nicht mein Meister. Ich bin der Meister! Welche Zeit ich auch immer haben möchte, ich wähle sie einfach von der entsprechenden Uhr.“

Dieser Swami hatte bereits vorhergesagt, dass er seinen Körper an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit verlassen werde.

In der Nacht vor seinem Tode bat er alle seine Schüler sich um ihn zu versammeln, um Hymnen zu singen.

Einer der Sänger war ziemlich arrogant wegen seiner musikalischen Fähigkeiten. Er sang normalerweise nie zu solchen Anlässen. Wie es Brauch war, schrieb der Swami etwas auf ein Stück Papier und reichte es ihm.

Der Schüler fühlte sich geehrt und dachte, dass es eine Bitte um ein gewisses Lied sei.

Aber als er den Zettel öffnete, las er die folgenden Worte vom Swami: „Bitte singe nicht nach meinem Tod!“

Selbst auf seinem Todesbett war er in humorvoller Stimmung!

Später in dieser Nacht wies er seine Schüler an, gut auf die Waisenkinder aufzupassen, die im Ashram lebten. Er sagte: „Besonders morgen werdet ihr sehr beschäftigt sein mit meiner Verbrennung. Vergesst nicht für die Kinder das Essen zu bereiten!“

Bis zur letzten Minute drehte sich sein Anliegen um die Menschen, die er zurückließ.

Am nächsten Morgen, genau zu der Zeit die er vorhergesagt hatte, faltete er seine Hände zu einem *Namaskaar* an alle – und seine Hände fielen herunter – einfach wie in einem Drama.

Was für eine schöne, ruhige und mutige Art dem Tod zu begegnen! Das ist die Art wie wir alle dem Tod entgegen gehen sollten, und das ist die Art, wie wir den Tod betrachten sollten, selbst wenn uns unsere eigene Familie und Verwandten verlassen. Wenn du dies verstehst, wird sich deine gesamte Vorstellung vom Tod langsam auflösen, weil, wie ich bereits gesagt habe, die Grundlage der Angst der Tod selber ist.

Frage: Swamiji, ist es so, dass die Angst mehr bei Frauen auftritt?

Männer sind hauptsächlich im *Muladhara Chakra* und Frauen hauptsächlich im *Swadhishtana Chakra* gefangen. Deswegen sind Männer lustvoller und Frauen ängstlicher. In der Tat wissen dies beide, und nutzen sich daher gegenseitig entsprechend aus!

Der Mann weiß genau, wo er die schwache Seite seiner Frau berühren muss. Er spielt mit ihrer Unsicherheit und Angst und nutzt sie aus. In gleicher Weise weiß die Frau um die Schlüssel beim Manne! Sie spielt ihr Spiel entsprechend und nutzt seine Schwächen aus. Das ist es, was in den Ehen andauernd abläuft.

Während der Hinduhochzeit wird ein Gelübde abgelegt, worin Mann und Frau einander geloben sich darum zu bemühen, ihr Karma aneinander auszuleben – unerfüllte Handlungen und Wünsche – auf sanfte Art, ohne neues Karma in ihrem Leben anzusammeln.

Aber heutzutage sind sich die Menschen dessen nicht einmal mehr bewusst, dass sie solch ein Gelübde abgelegt haben, weil sie nicht mehr selber heiraten; die Priester sind diejenigen die all die Gesänge durchführen und verheiratet werden!

Es ist solch ein schönes Gelübde, das sie ablegen. Wir haben mehr als genug Karma in unseren Leben gesammelt. Das einzige Anliegen für uns sollte daher sein, all dieses Karma zumindest in dieser Geburt aufzubrauchen und Befreiung zu erlangen.

Aber was machen wir stattdessen? Wir nutzen uns gegenseitig aus und spielen ein durchtriebenes und rachsüchtiges Spiel. Wir fügen uns gegenseitig Karma zu und bleiben weiterhin im Kreislauf von Leben und Tod gefangen. Schlimmer noch, wir beschuldigen uns gegenseitig dafür. Wenn du das Drama einer Ehe von außen betrachtest, wirst du verstehen, wie ein jeder Karma für sich selber erzeugt und darin endet, die ganze Welt dafür zu beschuldigen.

Nur wenn du als Außenstehender zuschaust wirst du verstehen, was für ein verrücktes Spiel gespielt wird. Ich sage den Leuten immer, dass es für Schauspieler und Schauspielerinnen so leicht sein könnte, das Leben als ein Spiel zu betrachten, weil sie andauernd neue Rollen annehmen und durchspielen. Sie sind dem am Nächsten, das Leben als ein großes Drama betrachten zu können. Der Rest von uns ist dermaßen in seinen Rollen gefangen, dass sie zu einer festen Realität für uns geworden sind.

Frauen sind ängstlicher, weil sie psychologisch entsprechend gebaut sind. Männer und Frauen sind nicht nur körperlich, sondern auch psychologisch verschieden.

Frage: Swamiji, wie überwinden wir Angst vor kleinen Dingen?

Versteht zunächst einmal, dass auch all die kleinen Ängste reine Projektionen der Angst vor dem Tode sind. Zweitens, wehrt euch nicht gegen die Angst in euch. Macht euch deutlich dass ihr Angst habt und geht hindurch, das ist alles! Ihr werdet schon bald feststellen, dass die Angst nicht länger vorhanden ist, weil ihr sie durchschaut habt. Geht jedes Mal so vor, wenn ihr Angst verspürt.

Wenn ihr bewusst daran arbeitet, werdet ihr verstehen, dass eure Angst nichts anderes ist als eure Antwort oder Reaktion auf ein Ereignis oder einen Gedanken. Abhängig davon wie ihr reagiert könnt ihr feststellen, dass ihr Angst oder keine Angst habt. Und mit mehr und mehr Bewusstheit könnt ihr der Angst ohne Angst begegnen!

Bedenkt eines: Niemand kann für sich beanspruchen angstfrei zu sein. Man kann lernen mit der Angst angstfrei umzugehen, das ist alles. Wenn Leute lauthals verkünden angstfrei zu sein, dann seid euch darüber im Klaren, dass sie das Thema Angst und die menschliche Reaktion darauf nicht tief analysiert haben. Denkt nicht, dass sie Übermenschen sind und du hingegen nur ein einfacher Sterblicher bist.

(Ein junges Mädchen erzählt) Swamiji, ich erinnere mich daran wie du mir geholfen hast, meine Angst vor Spinnen zu überwinden! Eines Tages während unserer Diskussion, sprang ich plötzlich auf als ich eine Spinne sah, und du hast mich deswegen ausgelacht. Du sagtest mir, dass ich jedes Mal wenn ich eine Spinne sehe, über sie meditieren solle. Ich folgte dem gewissenhaft, und jedes Mal wenn ich eine Spinne sah, sah ich sie mit Bewusstheit und Konzentration an. Langsam begann ich mich zu wundern, warum ich überhaupt Angst vor ihnen gehabt habe!

Ja. Es geht nur darum, Bewusstheit in deine Ängste zu bringen. Du wirst dich dann darüber wundern, was die Angst in dir verursacht hat!

(Ein anderes junges Mädchen) Swamiji, ich erinnere mich, als wir alle um dich im Ganges Fluss standen im Himalaya, als eine kleine Wasserschlange zu uns geschwommen kam. Während ich schrie und im Wasser strampelte sah Anupama ruhig die Schlange an, selbst als sie ihr entgegen schwamm. Du hast mich dann getadelt, dass ich in diesem Moment keine Bewusstheit eingebracht habe.

Ja! Nun kannst du erkennen, was ich damit meine, wenn ich Bewusstheit sage.

Der einzige Weg aus derlei Ängsten herauszukommen besteht darin, sie zu veranschaulichen und sie als eine Realität mit der Kraft deiner Visualisierung zu durchleben. Du kannst dich auch hinsetzen und dir vorstellen, dass die Ängste in dir hochkommen. In deiner Vorstellung begegne ihnen mit tiefer Bewusstheit und Ruhe. Wenn du in dem Prozess der Visualisierung leidest, dann ist das in Ordnung. Unterdrücke oder verurteile das nicht. Wenn dein Körper vor Angst zittert, lass es zu. Folge einfach deiner Intelligenz und lasse dich von ihr führen. Alles, was vollständig ausgelebt wird, wird später keinen Einfluss mehr auf dich haben. All deine Ängste sind einfach Ängste vor den Ängsten, das ist alles!

Eine kleine Geschichte:

Ein Schüler war eines Tages in den Fluss gefallen.

In Panik sein Leben zu verlieren rief er seinem Meister zu, ihn vor dem Ertrinken zu erretten.

Der Meister sagte: „Steh auf!“

Der Schüler schrie heraus: „Wie kann ich? Ich ertrinke!“

Der Meister sagte: „Habe ich nicht gelehrt dir selbst zu helfen? Nun steh auf!“

Der Schüler rief: „Meister, du predigst jetzt in dem Moment meines bevorstehenden Todes. Warum rettetest du mich nicht einfach!“

Der Meister bestand darauf: „Ich sagte, steh auf!“

Der Schüler war erzürnt über die Beharrlichkeit des Meisters.

Er stand einfach auf. Das Wasser ging ihm nur bis zu seinen Knien!

Alle deine Ängste sind nichts anderes als die Angst vor den Ängsten. Wenn du deine Ängste abwirfst und dabei zulässt, dass deine Intelligenz auftaucht, dann wirst du feststellen, dass deine Ängste nur Schatten von nicht existierenden Objekten sind.

Wenn du die Angst vor dem Tode tief analysierst, gelangst du zur Erkenntnis, dass die Menschen deswegen Angst vor dem Sterben haben weil sie unbewusst fühlen, dass sie irgendwie höher stehen sollten als sie jetzt stehen. Sie fühlen, dass sie nicht ihren wirklichen Platz im Leben eingenommen haben und sind daher noch nicht bereit zu sterben.

Manche Menschen denken, dass andere ein Auge auf sie geworfen bzw. ständig behütet haben und sie daher nicht fähig waren sich zu entwickeln! Die Wahrheit ist, dass du auf dich selber noch keinen richtigen Blick geworfen hast. Das ist der Grund dafür, warum du selber in deinen letzten Tagen deinen Tod hinauszögerst.

Wenn du deine Wünsche, Ängste und andere Gefühle gut untersuchst und verstehst, dann wirst du niemanden wegen irgendetwas beschuldigen.

Menschen die ihr Leben ohne diese verwickelten Ängsten leben, werden auch fähig sein ihren Tod zu leben. Wie ich schon früher gesagt habe gibt es diesbezüglich so viele Berichte von lebenden Meistern, die ihren Schülern den genauen Tag und die genaue Stunde nannten, an dem sie sterben werden, und sie sind auch genau so gestorben.

Viele Schüler haben vom Tod ihrer Meister lernen können, was sie zu Lebzeiten der Meister aus ihren Lehren nicht lernen konnten. Wenn wir sagen, dass sie ihren Tod lebten, dann meinen wir damit, dass sie fähig waren, ihre Stunde des Todes vorherzusagen und bewusst zu sterben. In ihrem Falle ist der Tod wörtlich das „Verlassen des Körpers“; das ist alles.

Wir verlassen alle unseren Körper unbewusst, mit vielen Leiden – das Hin und Her von unerfüllten Wünschen quält uns einerseits und der Körper quält uns andererseits, indem er uns sagt, dass er nun endlich genug hat. Die Unstimmigkeit zwischen Körper und Geist quält uns während wir leben und ebenso zur Stunde unseres Todes. Wenn wir während des Lebens in unseren Grenzen leben, in unserem Körper, dann werden wir auch unseren Körper friedvoll verlassen. Das Problem ist, dass wir während wir leben, ständig außerhalb unseres Körpers sind, jedoch niemals innerhalb von diesem.

Lasst mich euch das erklären. Betrachtet nur tief eure Art zu leben. Am frühen Morgen, wenn ihr eure Zähne putzt, was macht ihr da? Ihr denkt bereits an eure Arbeit. Wenn ihr bei der Arbeit seid, dann denkt ihr an den Bus den ihr nach Hause nehmen wollt. Wenn ihr Zuhause seid denkt ihr an die Arbeit des nächsten Tages! Wenn ihr in den Ferien seid denkt ihr ans Büro, und wenn ihr im Büro seid denkt ihr an die Ferien.

Wo immer eurer Körper ist könnt ihr sicher sein, dass euer Verstand nicht da ist! Ihr habt niemals einen Moment eures Lebens voll gelebt. Ihr habt immer entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft gelebt. Das nennen wir „nicht innerhalb seiner Grenzen Leben“. Deswegen werdet ihr euch zur Stunde eures Todes so beschäftigt und unerfüllt fühlen und nicht bereit sein zu gehen. Deswegen fürchtet ihr den Tod.

Ihr werdet euch fragen, warum ihr darüber Bescheid wissen müsst, wie man bewusst sterben kann? Nur wenn ihr über den Tod Bescheid wisst könnt ihr mit dem rechten Verständnis dem Leben begegnen. Andernfalls werdet ihr das Leben nicht auf rechte Art und Weise leben.

Höre auf hinauszuzögern

Im Leben verschiebt ihr ständig alles. Ihr verschiebt euer Vergnügen, verschiebt eure Arbeit, ihr verschiebt alles auf morgen. Ihr müsst verstehen, dass „morgen“ nur in der Form von „heute“ kommt! Wenn es als heute kommt, dann sagst du wieder „morgen“! Das ist ein Spiel, das du mit dir selber spielst.

Und letztlich, wenn der Tod dann kommt, bis du unvorbereitet! Du hast dann das Gefühl, dass es noch so viel zu tun gibt. Du fühlst dich durch das Leben betrogen. Die Wahrheit ist, dass du dich ständig selber getäuscht hast. Aber du endest darin, das Leben für alles zu beschuldigen. Deswegen ist ein klares Verständnis des Todes wichtig für dein Leben. Dann wird es keine Täuschungen mehr geben und du wirst bereit zum Sterben sein, wenn die Zeit dazu gekommen ist.

Verzögerung ist eine Haltung, durch die wir viel im Leben verlieren. Die Leute fragen mich: „Swamiji, wie kannst du so viele Dinge auf einmal erledigen, in solch kurzer Zeit? Es ist erstaunlich für sie meinen Jahres-Kalender zu sehen! Sie staunen über die verschiedenen Ereignisse, die während eines Jahres über alle Welt verteilt stattfinden. Ich sage ihnen: „Es ist sehr einfach – ich lebe vollkommen in der Gegenwart. Ich verschiebe nicht wie ihr.“

Eure Neigung die Dinge vor euch herzuschieben gibt euch das Gefühl, Verlierer zu sein. Aber selbst wenn ihr euch als Verlierer fühlt bemüht ihr euch nicht darum, nicht zu verschieben.

In unserem Meditationsprogramm begleiten wir Menschen durch eine geführte Meditation, worin sie gebeten werden sich bildlich vorzustellen, dass sie innerhalb eines Tages sterben werden und dass sie alle Dinge vollenden sollen, die sie noch abschließen möchten bevor sie sterben. Das ist eine sehr schöne Meditationstechnik. Sie stellen sich dann auch ihre eigene Todes-Zeremonie vor.

Einmal teilte uns nach dieser Meditation ein junges Mädchen ihre Gedanken mit.

Sie sagte: „Swamiji, ich sah einmal ein Poster in einem Geschäft, auf dem geschrieben stand: „Wenn du planst, plane konkret, indem du auch die kommenden Jahre in Betracht ziehst. Wenn du das durchführst, führe es so aus als wenn du die nächste Minute sterben würdest.“ Nachdem ich diese Meditation gemacht hatte verstand ich genau, was es wirklich bedeutet!“

Ich sagte: „Wunderbar!“

Seht ihr, wenn ihr plant, macht ihr einen Zukunftsplan, sodass nicht zu viele Dinge neu organisiert werden müssen, zumindest für einige Jahre. Aber wenn ihr den Plan ausführt, müsst ihr so vorgehen, dass jede Aufgabe des Planes die ihr anfangt, erfolgreich abgeschlossen wird ohne dabei Dinge offen zu lassen.

Selbst wenn ihr dann sterben solltet ist alles bis zu dem Punkt der Durchführung erledigt, und der Plan kann dann als Orientierung für die nachfolgenden Menschen dienen, um ihn weiter auszuführen oder zu verbessern, je nachdem es die Situation verlangt. Das kann nur erreicht werden, wenn du bei jeder Aufgabe, die du beginnst ohne Verzögerungen arbeitest.

Oftmals ist es das Herausschieben, das dich in die Armut treibt. Armut ist deine eigene Wahl. Wenn du Entscheidungen aufschiebst gehst du der Armut entgegen. Du bist dir aber nicht bewusst darüber. Du fühlst dich nicht richtig behandelt von Gott und fühlst, dass das Leben zu kurz gewesen sei, um deine Wünsche zu verwirklichen. Wenn du jedoch all deine Energie auf die richtige Art und Weise und mit Klarheit aufgebracht hättest, dann würdest du dich nicht so fühlen und wärest jederzeit dazu bereit zu sterben.

Wenn du jeden Tag in den Spiegel siehst und dir selber sagst, dass heute der letzte Tag deines Lebens ist, dann wirst du damit aufhören zu verschieben. Du musst dir dies nicht dein ganzes Leben lang sagen; schon ein Monat genügt. Automatisch wirst du dann beginnen ohne Verzögerungen zu leben. Nicht nur das. Deine Angst dein Ansehen zu verlieren, Verlegenheit, Stolz und deine Erwartungen werden sich alle auflösen weil du weißt, dass du nichts zu verlieren hast.

Menschen, die auf irgendeine Weise ein Nah-Tod-Erlebnis hatten, wie das Überleben eines Unfalls oder eine Heilung von Krebs oder etwas ähnlichem, werden fähig sein angstloser zu leben, weil sie nun wissen, dass sie nichts zu verlieren haben! Sie werden auch ihr Leben mit größerer Klarheit leben und mit mehr Intelligenz.

Die erste Lektion, die du von all deiner Bildung lernen musst, ist, dass du das Richtige zur rechten Zeit tun und dann weitergehen musst. Aber irgendwie ist das die letzte Lektion, die wir gründlich lernen! Nachdem wir durch all die anderen Lektionen gegangen sind, lernen wir diese Lektion!

Verzögerung ist etwas, das du in dir selber bewirkst. Aber den Rest der Ängste flößt dir die Gesellschaft ein. Die Gesellschaft bringt dir bei, dich vor dir selber zu fürchten, dich vor anderen und vor Gott zu fürchten. Sie ängstigt dich vor dir selber mit einfachen Dingen wie Moral, Namen und Formen, Ansehen und was nicht noch allem.

Im Namen der Moral bringt sie dich zum Verlust deines Selbstvertrauens, und du bist dir daher so unsicher, wenn es um Moral geht. Wenn du aus Angst der Moral folgst, dann wird es keine Möglichkeit für deine innere Intelligenz geben dich zu leiten. Wenn Leute mich sehen wie ich gemeinsam mit Frauen reise, dann fragen Sie mich: „Swamiji, wie kannst du, obwohl du ein spiritueller Führer bist, mit Frauen reisen? Werden da die Menschen nicht über dich reden?“

Zunächst einmal vergessen sie, dass sie mit einem erleuchteten Meister sprechen. Wenn sie sich vollständig bewusst wären, mit wem sie sprechen, dann würden sie nicht einmal zu dieser Frage gelangen. Nichtsdestotrotz muss ich ihnen in ihrer Sprache antworten und so sage ich: „Ich habe Vertrauen in mich selber, und die Frauen haben Vertrauen in mich, warum bist du also bekümmert?“

Dann sind sie einfach schockiert, wenn ich dies sage.

Angst aus Moralität

In unserem Leben ist Moral nichts anderes als ein armseliger Ersatz für fehlende Intelligenz. Wenn du aus deiner eigenen Intelligenz heraus handelst, dann kannst du dir selber sicher sein. Aber wenn du aus Regeln und Geboten heraus handelst, dann kannst du dir niemals sicher sein, weil du von Anfang an nicht du selber bist! Du bist nicht in deiner Mitte, sondern du bist in den Regeln zentriert.

Wenn du aus Intelligenz heraus lebst, dann werden derlei Ängste dich niemals in den Griff bekommen. Menschen, die Moral predigen, sind tief in ihrer Angst gefangen. Deswegen predigen sie darüber. Sie fürchten sich, weil sie entweder ihrer selbst unsicher sind oder weil sie nur in Verbindung mit Angst moralisch sein können. Moralisten können neurotisch werden mit ihrem Konzept von Moral und Disziplin.

Eine kleine Geschichte:

Es war einst ein Moralist, der normalerweise genau gemessenen Schrittes auf der Straße zu laufen pflegte.

Eines Tages begann es plötzlich stark zu regnen.

Der Moralist folgte einfach der Menge und rannte mit ihr.

Nachdem er eine Weile gerannt war, nahm er wahr, dass er diesem Verhalten gegenüber achtlos war.

Er sagte zu sich selber: „Was tue ich! Rennen ist unwürdig. Ein Gentleman muss seine Fehler reumütig korrigieren, die er gemacht hat.“

So ging er im Regen zurück zu dem Ort an dem er zu rennen angefangen hatte, und lief wieder gemessenen Schrittes weiter.

Moral macht dich total dumpf und tot!

Wenn ich das zu dir sage, meine ich damit nicht, dass das eine freie Welt ist und du alles tun und lassen kannst was du willst. Ich sage dir damit, dass du deine eigene Intelligenz entwickeln und dein Leben so gestalten sollst, dass Regeln nur eine Bestätigung von dem sind, was du bereits weißt und fühlst. Das ist wahre Intelligenz. Jede angemessene Regel wird nur eine Bestätigung von dem sein, was gut entwickelte Intelligenz fühlt. Lasse also deine Ängste fallen und versuche, deine innere Intelligenz zu finden, deine innere Stimme, deinen inneren Meister.

Eine kleine Geschichte:

Ein junger *Sannyasi* lebte gegenüber einer schönen Kurtisane.

Der *Sannyasi* versuchte die ganze Zeit über zu meditieren.

Die Kurtisane andererseits fuhr auf ihre Weise fort Geld zu verdienen.

Viele Männer kamen und gingen aus ihrem Hause.

Der *Sannyasi* gab sein Bestes sich in seiner Meditation zu konzentrieren, aber seine Aufmerksamkeit lag mehr bei der jungen Dame und er fuhr fort, sie für ihr unmoralisches Leben zu beschuldigen, das sie führte.

Die Kurtisane ihrerseits bemerkte nicht einmal den *Sannyasi*, der auf der anderen Straßenseite wohnte.

Trotz ihres Lebensstils den Männern Vergnügen zu bereiten, war die Kurtisane versunken in ihrer Liebe für Krishna und verbrachte so viel Zeit wie möglich mit Gebeten an Ihn und mit dem Betrachten seines Bildes.

Der *Sannyasi* und die Kurtisane starben am selben Tag und erreichten die Tore von Yama – dem Herrn des Todes.

Nachdem ihre Aufzeichnungen analysiert worden waren, wurde die Kurtisane in den Himmel gesandt, wohingegen der *Sannyasi* in die Hölle kam.

Der *Sannyasi* brachte seine tiefe Erregung über das ungerechte Urteil von Yama zum Ausdruck.

Ruhig erklärte Yama dem *Sannyasi*: „Unter dem Deckmantel der Meditation hast du dein ganzes Leben lang Lust für die Kurtisane gehegt. Sie andererseits, ungeachtet dessen was sie tat, war vollkommen konzentriert auf die Wirklichkeit Gottes.“

Moralisten leben ein oberflächliches, angstvolles und seichtes Leben. Sie leben nicht ganzheitlich. Sie befinden sich in ständiger Angst die Regeln der Moral zu verletzen. Ihre wahren Absichten sind gut verborgen unter dem Deckmantel der Moral. Dieses Problem besteht immer, wenn du nur aus moralischen Gründen handelst anstatt aus deiner inneren Intelligenz.

Wenn du aus deiner Intelligenz heraus handelst, wird es eine gewisse Reinheit in dir geben. Wenn du nur von der Oberfläche aus handelst, von moralischen Regeln aus, dann wird es keine Schönheit oder Reinheit in dir geben.

Diejenigen, die sich selber unsicher und ängstlich sind, stellen moralische Regeln auf und folgen ihnen. Diejenigen die intelligent sind, handeln einfach spontan und tun die richtigen Dinge, in tiefer Zentriertheit und ohne Angst, das ist alles.

Angst vor dem Verlust von Ansehen

Wie bei der Moral, so gibt auch das Ansehen Anlass zur Angst; Ansehen bzw. Geltung, Name und Ruf, sozialer Status – all diese geben Anlass zur Angst. Diese Ängste sind nichts anderes als Ängste deines Ego. Welches Ansehen versuchst du aufrechtzuerhalten? Lebe einfach mit innerer Erfüllung und Würde, das ist genug.

Menschen, die ihr Ansehen bewahren, sind die größten Heuchler auf dem Planeten Erde. Sie sind Menschen, die in ständiger Angst leben. Ihr sogenanntes Ansehen ist unter ihrer ständigen Aufsicht.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages angelte ein Mann an einem Fluss.

Er saß lange dort, ohne einen Fisch fangen zu können.

Da schlief er mit der Angelrute in seiner Hand ein.

Plötzlich biss ein großer Fisch an und zog mit einem starken Ruck an der Angel.

Der Mann fiel daraufhin ins Wasser, noch bevor er aufwachen konnte.

Ein Junge beobachtete dies aus einiger Entfernung. Er fragte sein Vater: „Vater, hat der Mann den Fisch gefangen oder hat der Fisch den Mann gefangen?“

Mit dem Ansehen musst du sehr vorsichtig sein. Wenn für dich das Ansehen wichtiger wird als das Leben, dann beginnt es dich aufzehren. Es wird dich einfach aufzehren, und so musst du dich auch nicht mehr auf die Suche nach dem Ansehen begeben.

Und warum hast du Angst dein Ansehen zu verlieren? Weil dein Ansehen dir das Gefühl gibt, dass du außergewöhnlich bist. Dein Ansehen verleiht dir eine stabile Identität in der

Gesellschaft. Menschen mit Geld und Ansehen begehen alle Arten von unsinnigen und unmoralischen Taten und kommen damit ungestraft davon. Menschen grüßen sie freundlich von Angesicht zu Angesicht, doch hinter ihrem Rücken reden sie über sie wegen ihrer Macht und ihres Ansehens.

Das ist ihr Ansehen, das sie so gründlich bewahren möchten. Lasst mich ganz klar sein; die Existenz wird dich niemals auserwählen, wenn du so bist. In der materiellen Welt magst du zwar bekommen was du willst; du magst erfolgreich scheinen, aber in den Augen der Existenz wirst du arm bleiben. Die Existenz hat ihre eigenen Wege um auszuwählen.

Versteht, dass Ansehen, Name, Ruf und Macht alles nur deine eigenen Vorstellungen sind. Du gibst ihnen Leben; du erzeugst sie und entwickelst selber Angst davor sie zu verlieren.

Lebe einfach mit unendlicher Liebe für jeden und alles um dich herum. Fühle eine tiefe Liebe für jeden, und alles was dir über den Weg kommt. Wenn du das Leben dergestalt lebst, wird dir von alleine Ansehen zuteil. Menschen werden dich achten wegen deiner Qualitäten, und nicht wegen deiner Quantität. Und mit dieser Art von Ansehen gibt es keine Angst, sie zu verlieren; du musst sie nicht die ganze Zeit über bewahren; du bist einfach frei von derlei Ängsten.

Selbst Ängste wie das Sprechen vor Öffentlichkeit usw. sind auch in gewisser Weise Ängste vor dem Verlust des eigenen Ansehens. Wenn du Angst hast vor einer Versammlung zu sprechen, dann hast du eigentlich Angst davor, wie sie dich beurteilen könnten. Du hast Angst davor, dass dein Ego wegen etwas leiden könnte, das sie über dich sagen. Das ist eine passive Form sein Ego zu beschützen. Angst ist zum größten Teil eine Manifestation des Ego. Verstehe das genau.

Was, wenn die Menschen deine Rede nicht bestätigen? Wenn du aus einem Gefühl der Ganzheit heraus sprichst ist das genug. Genieße dich einfach selber und tue es; kümmere dich nicht darum, was andere darüber sagen werden. In dem Moment wo du Angst davor hast, was andere sagen könnten, beschützt du dein Ego.

Angst vor dem Leid des Ego ist auch ein Grund dafür, warum Menschen Angst haben, wenn sie in Meditation gehen. Wenn du meditierst gibt es immer eine Angst dich selber zu verlieren – nämlich an die Existenz, an die existenzielle Energie die dich umgibt. Deswegen hältst du fest. Du widersetzt dich der Meditation. Wenn ich dich hingegen bitte etwas zu singen, dann wirst du es fröhlich singen. Da gibt es keine Angst.

Dein Ego ist so voller Angst davor, dass es sich auflösen könnte. Wenn es sich auflöst, verschwinden auch alle Konzepte, mit denen du dich identifizierst. Das ist zu viel für dein Ego. Du wirst zu niemand! Daher widersetzt du dich und bleibst jemand, zumindest für dich

selber. Dieser Widerstand ist eine reine Angst deines Ego. Du fürchtest dich sehr davor, verletzlich zu werden, durchlässig zu werden.

Angst ist auch der Grund, warum Menschen so viel in gesellschaftlichen Zirkeln reden. Wenn du einfach nur Menschen beobachtest, wirst du sehen, dass sie sich regelrecht dazu gezwungen fühlen, etwas von ihrer Seite aus zu erzählen. Sie fühlen, dass sie irgendetwas sagen müssen, da sie andernfalls von den Anderen als unzulänglich erachtet werden könnten. So sagen sie irgendetwas – selbst wenn es keinen Sinn macht. All das sind subtile Manifestationen der Angst, die schwer für dich wahrnehmbar sind.

Frage: Swamiji, du sprachst über die Angst vor dem Unbekannten. Kannst du mehr darüber erklären?

Ja, ich komme darauf.

Die Angst vor dem Unbekannten ist nichts anderes, als die Angst, die wir vor Dunkelheit haben, vor Geistern, vor Gott und letztlich vor unserem eigenen Tod.

Tatsächlich haben wir große Angst vor unserem Tod! Das ist die Wahrheit. Wir haben Angst davor, unseren Ängsten zu begegnen und lassen daher zu, dass unsere Ängste große Ausmaße annehmen. Dadurch werden wir immer angstvoller.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann reiste in einem Zug.

Der Schaffner kam zu ihm und fragte nach seinem Fahrschein.

Er begann verzweifelt in seiner Brieftasche nach dem Fahrschein zu suchen, in seinem Gepäck, in seinen Hosentaschen und überall.

Der Schaffner beobachtete den Mann und sagte: „Mein Herr, warum suchen Sie nicht in ihrer Manteltasche?“

Der Mann antwortete: „Bitten Sie mich jetzt nicht darum dort nachzusehen. Meine letzte Hoffnung besteht darin, dass er dort ist!“

Wir haben so viel Angst hinzuschauen! Wir haben Angst davor, auf unsere Ängste zu schauen; das ist das ganze Problem. So täuschen wir uns selber mit Tröstungen und machen so weiter wie immer.

Habe niemals Angst hinzuschauen. Von dem Moment, von dem du Angst hast hinzuschauen, erzeugst du nur noch mehr Ängste, weil es immer ungewisser für dich wird. Schau einfach die Angst an und akzeptiere, dass du Angst hast. Automatisch wird sich die Angst auflösen. Wenn du anfängst deinen Ängsten eine nach der anderen mit Bewusstheit

zu begegnen, dann wird im Laufe der Zeit die Intelligenz irgendwie die Ängste ersetzen, sodass du immer weniger angstvolle Gefühle und dir tragen wirst.

Wenn wir gerade dabei sind von der Angst vor dem Unbekannten zu sprechen, so ist die Angst vor Geistern auch sehr verbreitet. Aber wir müssen uns nicht vor ihnen fürchten. Verstehe einfach, dass Geister viel machtloser sind als wir. Wir geben ihnen mehr Macht als sie natürlicherweise haben und gestatten ihnen, unsere Ängste zu kontrollieren. Da beginnt das Problem.

Beschäftige dich nicht zu sehr mit dem Thema der Geister. Es ist nutzlos. Wenn du gut in deiner Mitte verankert und klar über dich selber bist, dann ist das ausreichend. Dann kann dich nichts berühren, und du wirst auch keine Angst vor solchen Dingen haben.

Angst vor Dunkelheit ist ebenfalls Angst vor dem Unbekannten. Angst vor Dunkelheit ist nichts anderes als die Angst vor dem Tod. Im Garten deines Hauses, wo du dich tagsüber aufhältst, wirst du dort auch nachts herumlaufen? Nein! Du hast Angst! Warum? Du kennst das Gelände deines Gartens gut, warum hast du also Angst? Du hast nicht Angst vor dem Garten, sondern vor der Dunkelheit.

Du hast Angst, dass dir etwas in der Dunkelheit zustoßen könnte. Du hast Angst um dein Leben. Das meine ich, wenn ich sage, dass jede Angst letztlich etwas mit der Angst vor dem Tode zu tun hat. Im Falle der Dunkelheit ist es sehr offensichtlich, aber bei anderen Ängsten ist es sehr subtil, das ist alles.

Tatsächlich aber ist Dunkelheit schön! Es ist wie im Mutterleib deiner eigenen Mutter. Als du im Mutterleib warst, warst du in vollkommener Dunkelheit. Als du jedoch zur Welt kamst, hast du die Verbindung zu Dunkelheit verloren; du begannst sie als etwas Unbekanntes zu fürchten. Tantriker meditieren über die Dunkelheit, um die Intensität der Existenz zu fühlen.

Es gibt keinen Grund vor der Dunkelheit Angst zu haben. Versuche nur einmal mit tiefer Liebe in die Dunkelheit zu schauen, mit dem beruhigenden Gefühl dass sie dein Mutterleib ist, dann wirst du keine Angst mehr verspüren.

Wenn sich ein Kind vor der Dunkelheit fürchtet, dann sage ihm nicht: „Sei mutig!“ Wenn du ihm dies sagst, wird es nur in Anspannung geraten, weil es keine Angst haben darf. Es wird dadurch nicht seine Angst vor Dunkelheit fallen lassen. Erlaube ihm einfach durch die Angst vor Dunkelheit zu gehen. Lass es ein wenig zittern. Zumindest bekommt es dadurch eine Möglichkeit seine Angst zu untersuchen. Wenn es dies einige Male erlebt, wird es langsam seine Angst vor Dunkelheit verlieren.

Kommen wir nun zur Angst vor Gott. Gott ist uns auch unbekannt und so fürchten wir Gott. Versteht, dass Gott nichts anderes ist, als ein Name den wir der Existenz gegeben haben,

dem Kosmos der existenziellen Energie, der Lebenskraft die das Universum durchdringt. Diese Existenz, diese universelle Energie kennt nur Liebe. Wenn du das verstehen kannst, dann werden all deine Ängste von alleine abfallen. Menschen fürchten Gott so sehr. Manche fragen mich: „Swamiji, die Leute sagen wenn wir gute Taten bzw. *punya* tun anstatt schlechter Taten bzw. *paapa*, dann kommen wir in den Himmel und nicht in die Hölle. Ist das wahr?“

Versteht zunächst einmal, dass Himmel und Hölle nicht geographische Orte sind. Es gibt keinen Himmel, der sich über deinem Kopf befindet, und keine Hölle unter deinen Füßen. Dies sind Begriffe, die dazu erschaffen wurden, um dem Menschen Angst und Gier einzuflößen, das ist alles. Hölle oder Himmel können so interpretiert werden, dass wir entweder einen tumultartigen Tod oder einen friedvollen und bewussten Tod haben, das ist alles.

Jeder Moment deines Lebens, den du in Meditation verbracht hast, ist ein Moment von *punya* oder guter Tat. Wenn ich Meditation sage, meine ich nicht mit geschlossenen Augen dazusitzen, sondern ich meine Momente, die du bewusst im Hier und Jetzt verbracht hast; wenn du in einem bewussten Zustand warst; Momente, in denen du aus deinem normalen, unterbewussten Zustand herausgekommen und in die Gegenwart gekommen bist; Momente, in denen du die existenzielle Energie gefühlt hast und mit ihr in Resonanz warst.

Jeder Moment, der nicht in solch einem Zustand verbracht wird, ist *paapa*. All die Momente in bewusstem Zustand sind wie dein Bankguthaben. Zum Zeitpunkt des Todes sind es diese Zustände, die auftauchen und dich befreien werden.

Menschen denken, wenn sie Schalen voller Milch den Gottheiten in einem Tempel opfern, dass ihr *punya* sich vergrößern wird und sie den Himmel erreichen werden! Lasst mich euch sagen: durch das Opfern von Milch an den Herren wird nichts geschehen. Wenn du eine wachsende Dankbarkeit der Existenz gegenüber fühlst, dann kannst du dies ausdrücken, indem du der Gottheit Milch opferst, die du als Existenz verehrst. Das ist vollkommen in Ordnung. Aber verbinde dies bitte nicht mit *punya* bzw. guten Taten.

Selbst ein Tropfen geopferter Milch mit reiner Freude und Dankbarkeit dargereicht, ist ein Moment von ernsthafter Meditation, der zu dir stehen wird im Moment des Todes. Andererseits wird Schale um Schale von Milch zu opfern aus bloßer Angst nicht genug *punya* zu sammeln, keine Ergebnisse zeitigen. Erhöhe also bitte deine Bewusstheit und lebe bewusst. Mache jeden Moment, was auch immer du gerade tun magst, zu einer Meditation. Das ist genug. Dann kannst du ohne Angst vor Sünden leben.

Lasst mich euch einen Vorfall erzählen:

Ich kam zu einem Shiva Tempel in einem indischen Dorf.

Am Eingang der Hauptgottheit brannte eine Neonröhre.

Das Licht war kaum sichtbar, weil darauf in schwarzer Schrift geschrieben war:
Vishnunathan B.Sc.

Ich wunderte mich, warum Shiva *Vishnunathan* genannt wurde. Dann entdeckte ich darunter in kleiner Schrift den Namen – *Kailasanathan* – den korrekten Namen von Shiva.

Vishnunathan war der Name des Menschen der die Neonlampe spendiert hatte!

Wir sind immer darauf aus, keine Gelegenheit in unserem Leben auszulassen, um gute Taten zu sammeln, sodass wir gleichsam materialistisch ein Bankkonto von guten Taten für uns selber errichten. Aber dabei belassen wir es nicht. Wir informieren Gott immer wieder über all die guten Dinge, die wir getan haben, sodass er uns nicht vergisst! Wir sind so materialistisch, selbst bei Angelegenheiten die Gott betreffen.

Versteht, dass Gott keinen Zufluchtsort im Himmel hat, wo du Einlass bekommen kannst durch das Sammeln von sogenannten guten Taten auf Erden. Während du lebst, versuchst du ständig solch materielle Dinge zu tun, ohne die Idee oder ein Gefühl der Wahrheit die dahinter steht. Du versuchst, dir aus deinen *punya* bzw. guten Taten ein Schloss zu errichten, in das du in der Stunde deines Todes dann Zuflucht nehmen kannst.

Es ist etwa so: wenn du dir in deinem Traum ein Haus baust, es anmalst, es verzierst und genießt, was geschieht wenn du von deinem Traum erwachst? Wo ist das Haus? Es ist dir von keinem Nutzen, wenn du aufgewacht bist! In gleicher Weise betrügst du dich nur selber durch dieses *punya*-Konzept. Wir reduzieren alles, inbegriffen das Göttliche, auf ein gewöhnliches Handelsgeschäft.

Ich habe Menschen gesehen, die jeden Samstag eine bestimmte Gottheit in einem bestimmten Tempel mit einer Spende besuchen. Wenn es ihnen an einem Samstag nicht möglich ist, dann senden sie einen Fahrer mit der Spende zu dieser Gottheit! Sei dir klar darüber, dass die materielle Welt nicht mit dir kommt, wenn du stirbst. Nur Augenblicke der Bewusstheit, des Bewusstseins und der Meditation kommen mit dir.

Und versteht folgendes: Gott kennt dich besser als du dich selber. Du kannst nichts vor ihm verbergen, weil er alles weiß. Daher gibt es keinen Grund Ihn zu fürchten und Ihm zu gefallen. Wenn Gott dich nicht verstehen kann, dann gibt es in der ganzen Welt kein Verständnis.

Gott kennt dich besser als deine Mutter oder dein Vater. Er kennt dich nicht nur in dieser Geburt, sondern in all den Leben, die du bis jetzt gelebt hast. Daher gibt es nichts zu befürchten. Du bist ein offenes Buch vor Ihm. Er kann Bezug auf jede Seite nehmen, in jedem Augenblick!

Lass also deine Angst vor Gott fallen und schau auf Ihn als die Gesamtheit der Existenz. Betrachte Ihn als einen Freund. Wie sehr dir auch die Gesellschaft Angst einflößen möchte vor Gott, höre nicht auf sie. Entwickle deine eigene Beziehung zu Gott – eine solide und vertrauensvolle; die einzige Beziehung, die im Leben benötigt wird.

Wenn du anfängst mit der Existenz bzw. Gott in Beziehung zu treten, dann beginnst du mit dir selber viel besser in Beziehung zu treten als je zuvor. Du wirst genau wissen, was in dir vor sich geht. Klarheit wird aufkommen. Deine innere Intelligenz wird wachsen. Deine Ängste werden verschwinden. Du wirst lernen die Dinge genau anzuschauen, bevor du dich vor ihnen ängstigst. Du wirst keinen Zwang fühlen etwas zu tun, weil die Intelligenz die Angst ersetzen wird. Du wirst entspannter und freudvoller sein. Du wirst dich befreit fühlen.

Wenn ihr die Existenz voll versteht, dann werden all die Kriege nicht mehr sein, die im Namen der Religion geführt werden. Die Menschen, die sich vor ihrer Religion fürchten und die Menschen, die für ihre Religion kämpfen, haben die Liebe der Existenz nicht klar verstanden. Sie verfehlen andauernd die ganze Sache. Sie sind wie blinde Menschen, die miteinander kämpfen.

Und sehr wichtig: gib bitte deine Konzepte von Gott nicht an deine Kinder weiter, damit du ihnen keine Angst vor Gott anerziehst. Lehre sie Gott zu umarmen. Lehre sie, dass Gott die alldurchdringende Existenz ist, die allumfassend ist. Lehre sie, dass Gott reine Liebe ist und nichts anderes. Hilfe ihnen mit einer liebevollen Haltung gegenüber Gott bzw. der Existenz als Ganzem aufzuwachsen. So wachsen sie nicht mit vielen Ängsten auf, wie es normalerweise der Fall wäre.

Frage: Swamiji, wir fragen uns oft – was auch immer uns geschieht, ist das Schicksal oder ist es unsere Wahl?

Eine sehr häufig gestellte Frage!

Dein gegenwärtiger Augenblick ist die Gesamtheit all deiner vergangenen Entscheidungen. Nun bist du hier an diesem Ort. Du hast dich entschieden, früh am Morgen aufzustehen, die richtige Strecke zu fahren, hier anzukommen, dich hinzusetzen und hier zu bleiben, habe ich Recht?

Entsprechend formen all deine vergangenen Entscheidungen deine Gegenwart – wie zum Beispiel jetzt hier zu sein. Dementsprechend wird die Zukunft das Ergebnis all deiner gegenwärtigen Entscheidung sein. Nun, warum denken wir, dass dies Schicksal sei? Das kommt daher, weil wir unsere Entscheidungen unbewusst treffen und uns einige Ereignisse somit unerwartet widerfahren. Wenn unerwartete oder unerwünschte Ereignisse eintreten, dann nennen wir das Schicksal.

Wenn wir bewusste Entscheidungen treffen, sind wir uns der Neben- und Nachwirkungen bewusst. Wenn wir nicht der Nebeneffekte und Nachwirkungen gewahr sind, nennen wir es Schicksal. Tatsächlich aber ist das Leben reine Wahl. Wir sind es, die die Entscheidungen treffen; niemals jemand anderes für uns.

Gott ist gnädig, und obwohl die Welt sein ist, lässt Er uns die Wahl! Der einzige Weg, die richtigen Entscheidungen zu treffen liegt darin, Bewusstheit in unseren eigenen Atem zu bringen, sodass jede Handlung von uns, jede Entscheidung von uns mit Bewusstheit geschieht und niemals in ein unterbewusstes oder unbewusstes Entscheiden übergeht. Dann musst du dich nicht um Schicksal und Vorsehung sorgen.

Und versteht eines: Niemand wartet darauf Hand an euren Besitz anzulegen, um euch ein sogenanntes schlechtes Schicksal zu bereiten. Irgendwie leben wir in der ständigen Angst, dass Menschen darauf warten uns unseren Besitz zu rauben. Das ist die Angst vor dem Verlust des Besitzes.

Mit dieser Angst bauen wir viele Mauern um uns auf. Schließlich sind wir selber gefangen in unserer eigenen Zelle. Deswegen sage ich: „Öffnet die Türen und lasst eine frische Brise herein.“ Habe Vertrauen, dass die Lebenskraft auf dich aufpassen wird. Ich sage nicht: „Verschließt nicht eure Häuser!“ Ihr müsst eure Häuser auf körperlicher Ebene abschließen. Ich sage, dass ihr auf der geistigen Ebene eure Besessenheit mit dem Verschließen fallen lassen sollt, das ist alles.

Stellen wir uns vor, du reist in einem Zug. Sobald du dich in deinem Abteil niedergelassen hast, was machst du? Du beginnst mit den Menschen zu sprechen, die neben dir sitzen. Du fragst sie woher sie kommen. Du versuchst herauszufinden, an welche Religion sie glauben. Du stellst Fragen über ihren Hintergrund und so weiter. Und warum? Geschieht das, weil du dich eigentlich für ihre Daten interessierst? Nein! Das kommt davon, weil du sie als unbekannt betrachtetest, und wenn du all diese Informationen über sie weißt, dann vermindert sich psychologisch die Angst vor dem Unbekannten, sodass du dich entspannter fühlen wirst, das ist alles.

Wenn du ein Hindu bist und sie ebenfalls Hindus sind, dann fühlst du dich entspannt. Wenn du ein Hindu bist und herausfindest, dass sie Muslime sind, dann beginnst du dich unbequem und ängstlich zu fühlen; du beginnst sie misstrauisch zu beäugen. Vielleicht denkst du auch darüber nach, deinen Platz zu wechseln. So arbeitet deine Angst. Unbewusst hast du ständig Angst davor, deinen Besitz zu verlieren.

Sharada Devi sagt: „Vertraue anderen, selbst wenn du ausgenutzt wirst. Eben jene Qualität, dem Universum von deinem Wesen aus zu vertrauen, lässt dich wie Gott auf Erden leben.“

Wenn der Verstand schärfer wird, dann wirst du fähig wie ein Wissenschaftler zu verstehen; wenn die Emotionen schärfer werden, erblüht Vertrauen; wenn Gefühle schärfer werden, erblüht Erleuchtung. Lasse also deine Ängste fallen und gestatte dem Verstehen und Vertrauen sich in dir zu entwickeln.

Lasse also die Ängste um dein Eigentum fallen. Alles gehört der Existenz. Du bist ein zeitweiliger Besitzer davon, das ist alles. Wenn du das auf einer tiefen Ebene verstanden hast, dann wirst du nicht mehr zulassen, dich selber von der Angst um deinen Besitz verzehren zu lassen.

Wir sprachen jetzt von der Angst vor Fremden in Zusammenhang mit Besitz. Aber betrachten wir den Fall wie die Angst im Zusammenhang mit Prestige arbeitet. Nehmen wir einmal an, dass manche Dinge tun möchten, die nicht von der Gesellschaft gutgeheißen werden, wie z.B. eine außereheliche Beziehung oder ein kurzes Liebesabenteuer haben, was machen sie also? Sie werden ihren Spaß mit einer unbekannt Person haben, die sich in keiner Weise gesellschaftlich mit ihnen identifiziert.

In diesem Falle wird das Unbekannte zu einem Verbündeten der Angst. Hier geben Bindung und Beteiligung Anlass zur Angst, und so hältst du Ausschau nach unbekannteren Menschen, wo Bindung und Beteiligung gering gehalten, wenn nicht sogar total vermieden werden können. Sieh nur wie die Angst spielt! Sieh nur wie du ständig in den Klauen der Angst bist, die ganze Zeit über.

Angstattacken

Frage: Swamiji, wenn wir Angst haben, dann bittest du uns dessen bewusst zu sein und sie zu betrachten. Aber manchmal tritt die Angst urplötzlich auf. Sie kommt und geht – wie ein augenblicklicher Schock. Dann haben wir ja keine Zeit sie zu betrachten.

Worüber du sprichst, das ist eine Angstattacke.

Angstattacken sind kurze Spitzen von Angst. Sie kommen und verschwinden innerhalb von Sekunden. Zum Beispiel wenn du auf der Straße läufst. Plötzlich siehst du ein Seil und denkst, es wäre eine Schlange. Du erfährst einen plötzlichen Anstieg von Angst, der in nur einigen Sekunden wieder abklingt, weil du gleich darauf wahrnimmst, dass es sich nur um ein Seil handelt. Dies ist eine Angstattacke.

Es ist etwa so: es gibt einen ständigen Strom von Angst in uns. Bisweilen steigt er auf ein Maximum an, das ist alles. Diese Angstattacken können große Intensität haben, obwohl sie nur einen kurzen Moment andauern. Angstattacken schwächen das Immunsystem. Sie lösen depressions-erzeugende Chemikalien aus und beschleunigen sogar den Alterungsprozess. Sie können auch Herz-Attacken verursachen oder weiße Haare erzeugen.

Im Durchschnitt hat jeder etwa sechs Angstattacken am Tag, bewusst oder unbewusst. Bewusste Angstattacken können auftreten im Zusammenhang mit – Telefonklingeln nach Mitternacht, oder wenn ein Auto oder Motorrad plötzlich zu dir schwenkt, oder wenn du einen Horrorfilm siehst und dir jemand auf die Schulter tippt, oder bei ähnlichen Situationen wie diesen.

Du bekommst auch Angstattacken in deinen Träumen, die du aber vergisst wenn du aufwachst. Angstattacken sind wie das Erschüttern der Wurzeln von Rosenpflanzen. Sie sind sehr gefährlich für das System.

Wie du gesagt hast, bei einer Angstattacke hast du keine Zeit in die Bewusstheit zu gehen; du hast keine Zeit den Namen Gottes anzurufen und durch die Attacke zu gehen, weil es nur eine Impulsspitze ist. Aber nach der Attacke kannst du sehr wohl die Attacke analysieren und ein tieferes Verständnis deiner Ängste bekommen. Das wird dir helfen die ganze Idee von Ängsten aufzulösen.

Die Intensität und Häufigkeit von Angstattacken kann weitgehend reduziert werden, indem du die Intensität und Tiefe deiner regulären Angst verminderst. Nur aus der regulären Angst entstehen die Angstattacken. Wenn tiefes Verständnis und Klarheit die reguläre Angst vermindern, dann werden damit auch die Angstattacken reduziert.

Angst kann so überwältigend sein, dass sie dich vollständig aus deiner Bahn werfen kann.

Eine kleine Geschichte:

Ein Schüler bedrängte fortwährend seinen Sufi-Meister um eine Initiation zu bekommen.

Schließlich sagte der Meister dass er ihn unter der Bedingung initiieren werde, wenn er in die nächste Stadt ginge und eine Frau in einer *Burkha* küsse und dann in den Wald ginge, um dort einen Tiger mit einem Stock zu schlagen.

Die anderen Schüler protestierten und sagten, dass dies zu einfach sei.

Der Meister lächelte und bat sie abzuwarten.

Eine Woche später kam der Schüler zurück. Er war schwer verletzt und blutete.

Der Meister fragte ihn was geschehen sei.

Der Schüler sprach: „Ich weiß nicht warum, aber ich schlug die Frau und küsste den Tiger.“

Angst kann dich einfach blind machen! Sie kann für einige Momente dein Denken und deine Intelligenz lahm legen. Deswegen musst du die Angst tief verstehen und sie überwinden.

Häufig geschieht es z.B. bei einem Brand oder bei einer anderen Katastrophe, dass die Leute aus Angst in alle Richtungen rennen; sie öffnen Türen in die falsche Richtung; sie rennen den

falschen Ausgängen entgegen obwohl sie unter normalen Bedingungen genau wissen, dass dies nicht der richtige Ausgang ist. Das kann sogar dazu führen, dass sie in einem Notfall ihr Leben verlieren. Angst macht blind.

Ich fordere euch daher auf eurer Ängste ständig bewusst zu sein, weil ihr nur durch Bewusstheit Grundenergien in höhere Energien transformieren könnt. So wie Lust sich durch Bewusstheit in Liebe verwandeln kann, kann Angst sich durch reine Bewusstheit in Furchtlosigkeit und Intelligenz verwandeln.

Alles Unterdrückte nimmt nur eine andere Form an. Es wird nicht vollkommen entwurzelt. Daher ist Unterdrückung nicht der Weg, um Angst überwinden. Bewusstheit ist der Weg. Vielmehr, wenn du die Angst unterdrückst, dann versäumst du die Möglichkeit sie zu überwinden.

Wenn du ständig deine Ängste mit Bewusstheit anschaust, selbst wenn der Tod bevorsteht, dann wirst du alles zulassen und mit Bewusstheit betrachten können. Es ist wichtig, dass du dazu fähig bist, weil letztlich all deine Ängste nichts anderes als die Angst vor dem Tode sind. Wenn du mit deinen täglichen Ängsten arbeitest, sinkt auch deine Angst vor dem Tode unbewusst, und wenn deine Angst vor dem Tode nachlässt, dann vermindern sich wiederum deine täglichen Ängste.

Wir werden nun eine schöne Meditation durchführen, die *Nirbhaya Dhyana* genannt wird, um direkt mit dem *Swadhishtana Chakra* zu arbeiten.

Die Dunkelheits-Meditation

(Gesamtdauer: 30 Minuten)

Die *Nirbhaya Dhyana* ist eine Meditationstechnik aus dem *Vedanta*. Sie ist eine Dunkelheits-Meditation. Dunkelheits-Meditationen hindern den Verstand daran, an etwas Bekanntes zu denken. Wenn der Verstand damit aufhört an bekannte Dinge zu denken, dann lösen sich Gedanken automatisch auf. Das ist das Konzept hinter dieser Meditation.

Diese Meditation schenkt eine außerkörperliche Erfahrung.

Die außerkörperliche Erfahrung ist eine Todes-Erfahrung. Wenn sie regelmäßig durchgeführt wird, kräftigt und energetisiert die kosmische Energie, welche die überall präsente Dunkelheit ist, deinen Körper und Geist. Sie stärkt auch das *Swadhishtana Chakra*. Dies ist eine geführte Meditation die 30 Minuten dauert.

Sitze bequem auf dem Boden. Diejenigen die nicht auf dem Boden sitzen können, können auf einem Stuhl sitzen. Der Kopf, der Nacken und die Wirbelsäule sollten in einer geraden Linie sein.

(Sanfte Musik wird gespielt.)

Schließe deine Augen. Atme tief. Stelle dir vor, dass du in einen dichten Wald gehst. Du gehst in den dunkelsten Teil des Waldes. Du betrittst eine tiefe, dunkle Höhle. Du kannst nichts mit deinen Augen sehen. Du setzt dich in der dunklen Höhle hin. Du kannst nicht deinen eigenen Körper sehen. Außer dem Gefühl da zu sein, hast du keine andere Identifikation.

Wie sehr du auch versuchst, du kannst nichts sehen. In der tiefen Dunkelheit kannst du nur durch Berührung erfühlen, dass du da bist. *(1 Minute)*

Du bist geboren aus der Dunkelheit, in welcher du im Mutterleib warst, und du löst dich auf in die gleiche, liebevolle, mitfühlende Dunkelheit. *(1 Minute)*

Atme tief die völlige Dunkelheit ein die dich überall umgibt. Atme tief die Dunkelheit ein, die deine Identität aufgelöst hat.

Langsam, ganz langsam erlebe, wie dein Körper mit der Dunkelheit verschmilzt. *(5 Minuten)*

Langsam, ganz langsam erlebe, wie dein Körper die Dunkelheit wird. *(5 Minuten)*

Mit deinem ganzen Körper atme die Dunkelheit EIN. Mit jeder Zelle deines Körpers atme tief die Dunkelheit EIN. *(15 Minuten)*

Beginne dich nun wieder wahrzunehmen. Beginne deinen ganzen Körper mit all seinen Sinnen wahrzunehmen. Bewege deinen Körper sehr langsam in der sitzenden Haltung. Stehe auf und gehe aus der Höhle. Du kommst aus dem tiefen Wald heraus.

Du kommst in den Übungsraum zurück...*(3 Minuten)*

Om Shanti Shanti Shanti hi

Tragt einfach diese Stille in euch, bis wir uns zur nächsten Sitzung wiedersehen. Ich danke euch.

KAPITEL 7 – FREIHEIT VON EIFERSUCHT UND NEID

Vishuddhi Chakra – Hals Chakra – Fünftes Chakra

Lasst uns nun das *Vishuddhi Chakra* betrachten, welches in der Halsregion liegt.

In Sanskrit bedeutet Vishuddhi „jenseits von Reinheit und Unreinheit“.

Dieses Chakra wird blockiert durch Vergleich und Eifersucht, und es kann zum Erblühen gebracht werden, wenn wir unsere Individualität an den Tag legen, ohne uns um andere zu sorgen und unsere Fähigkeiten, Einzigartigkeit und Kreativität voll zum Ausdruck bringen.

(*Meditations-Technik: Shakti Sagar Meditation* – eine Technik aus dem Zen Buddhismus.)

Vergleich – der Übeltäter

Wir vergleichen uns ständig mit anderen und fühlen eher öfters als selten, dass das, was die anderen haben oder erreicht haben, mehr ist als was wir haben, und so beginnen wir uns neidisch zu fühlen. Wenn wir nicht fähig sind die Vorzüge der anderen zu ertragen, dann werden wir neidisch. Vergleich ist der *Same*, und Neid ist die *Frucht*!

Vergleich und Neid existieren in Wirklichkeit gar nicht! Wir erzeugen sie selber und sprechen dann endlos darüber, wie wir sie überwinden können. Dieses Konzept kann klar verstanden werden, wenn wir den eigentlichen Namen dieses *Chakras* betrachten, der *Vishuddhi* heißt.

Shuddhi bedeutet rein. *Ashuddhi* bedeutet unrein. *Vishuddhi* bedeutet jenseits von beidem, Reinheit und Unreinheit. Der Name bedeutet daher, dass dieses Chakra niemals unrein werden kann und daher niemals gereinigt werden muss. Deswegen ist das Vergleichen, welches dieses Chakra blockiert, wie ein Schatten ohne Objekt. Es gibt keine Basis für das Konzept des Vergleichens. Es ist einzig ein Produkt unserer Vorstellung.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann, der Mitglied einer Musikgruppe war, hatte Auftritte in der ganzen Welt.

Bei einem bestimmten Auftritt entschloss er sich, eine schwarze Perücke für einige Lieder zu tragen, und eine rote Perücke für andere Lieder.

Er wechselte die Perücken und beendete die erste Hälfte des Programms.

Während der Pause kam der Bühnen-Direktor zu ihm in den Umkleideraum und sagte: „Mein Herr, sie sollten für den Rest des Auftritts nur noch die rote Perücke tragen.“

Der Mann war überrascht und fragte ihn warum.

Der Direktor antwortete: „Die Menschen mögen die Stimme des rothaarigen viel mehr als die des schwarzhaarigen Sängers!“

Wir sind so damit beschäftigt ständig Dinge miteinander zu vergleichen, sodass wir niemals Gelegenheit dazu haben, die Dinge so zu sehen wie sie sind! Unser Verstand ist so beschäftigt mit dem Vergleichen, dass er die eigentlichen Eigenschaften von dem verpasst, was er sieht. Wir müssen die vergleichende Verhaltensweise aufgeben um fähig zu sein, die Dinge zu sehen wie sie sind.

Was ist ein Vergleich?

Kann mir jemand sagen, welches die meisten Bereiche sind, wo wir normalerweise vergleichen?

Schönheit Swamiji...

Wohlstand...

Ruhm und Ehre...

Macht, Prestige...

Wissen...

Gesundheit...

Gut, das sind alles Bereiche, wo wir uns normalerweise mit anderen vergleichen, nicht wahr? Wir können diese in vier Hauptkategorien einteilen: Geld, Wissen, Schönheit mit Gesundheit und Status. All unsere Probleme, all unsere Komplexe sind nichts anderes als diese vier Dinge, habe ich Recht?

Nun lasst uns annehmen, dass du all die Menschen in der Welt nach ihrem Vermögen in ansteigender Folge aufreihst. Du bist auch Teil dieser Reihe. Wo würdest du dich einordnen?

Irgendwo in der Mitte, Swamiji...

Genau! Du würdest irgendwo in der Mitte sein, nicht wahr? Du könntest nicht einmal die Leute zählen, die zu beiden Seiten vor und hinter dir in der Reihe ständen. Die Menschen vor dir wären so viele und die Menschen hinter dir wären ebenfalls so viele an der Zahl.

Und die Menschen müssten andauernd ihre Plätze wechseln wegen der Geldmenge, die sich jede Minute ändern würde! Nun musst du dich in deinem Verstand entscheiden, ob du auf

die Schlange vor dir schaut und dich neidisch über sie fühlst, oder ob du auf die Schlange hinter dir schaut und dich entspannt und Gott dankbar fühlst! Das liegt in deinen Händen.

Du weißt sehr gut, dass nichts darüber gesagt werden kann, wo du dich in dieser Schlange befindest, aber die Gedanken darüber stören dich die ganze Zeit! Wir sind gejagt von einem Phänomen, das nicht wirklich existiert! Es hat eine negative Existenz!

Lasst mich euch erklären, was ich mit negativer Existenz meine. Nehmt diese Glocke hier, die neben mir steht. Wenn ich diese Glocke entfernen möchte, kann ich sie einfach nehmen und sie außerhalb des Raumes bringen und sie wird nicht mehr hier sein, habe ich Recht? Die Glocke hat eine positive Existenz und deswegen ist es mir möglich dies zu tun. Nun lasst uns annehmen, dass es Dunkelheit in diesem Raum gibt. Könnt ihr die Dunkelheit aus dem Raum zu entfernen um sie draußen zu lassen? Nein.

Aber wenn ich Licht in den Raum bringe, wird die Dunkelheit von alleine verschwinden, richtig? Das kommt daher, weil die Dunkelheit keine positive Existenz hat; sie hat eine negative Existenz. Und weil sie eine negative Existenz hat, können wir sie nicht einfach entfernen.

Auf gleiche Weise hat ein Vergleich keine positive Existenz. Er existiert nur in unserem Verstand; er ereignet sich nur, wenn wir gewisse Gedanken in unserem Verstand pflegen. Da der Vergleich in Wirklichkeit nicht existiert, können wir ihn nicht einfach überwinden, indem wir ihn darum bitten wegzugehen. Du kannst ihn jedoch überwinden, indem du Verständnis von ihm in deinen Verstand bringst, gleichsam als wenn du ein Licht in einen Raum bringst, sodass die Dunkelheit verschwindet.

Auf Sanskrit wird das Wort Illusionen mit *Maya* übersetzt.

Wir sagen *ya ma iti Maya*, was bedeutet, *das was nicht existiert ist Maya!*

Das was nicht existiert, was aber kontinuierlich stört! Das ist die Beschaffenheit von Maya! Du gibst dem einfach Leben, das ist alles. Ein Vergleich ist reine Illusion.

Übernommene Bedürfnisse sind das Problem

Frage: Swamiji, ist es besser dass wir nicht auf irgendeine Seite der Reihe schauen!

Warum sagst du das? Und außerdem, warum solltest du Angst davor haben hinzuschauen? Die Tatsache, dass du Angst davor hast es anzuschauen, zeigt, dass du vor deinem eigenen Verstand wegläufst. Wenn du hinschaust und nicht von dem beeinflusst wirst, was du siehst – dann hast du den richtigen Weg gefunden.

Wenn es dir möglich ist, alles anzuschauen, was du hast und was andere haben und du dich währenddessen erfüllt fühlst, dann wird dieses Chakra in einem energetisierten Zustand sein. Sei dir ganz klar darüber, dass ich absichtlich nicht das Wort „Zufriedenheit“ nenne. Menschen sagen oft: „Lerne zufrieden zu sein!“ Du kannst niemals lernen, zufrieden zu sein.

Zufriedenheit muss als Ergebnis eines erfahrungsmäßigen Verständnisses der negativen Existenz von Vergleich und Eifersucht erblühen. Sie muss aus einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit heraus für all das erblühen, was dir gegeben wurde. Dies kann dir nicht von außen auferlegt werden. Es muss von innen kommen.

Versuche klar zu verstehen, was dir alles gesagt wurde. Indem du wiederholt der Wahrheit zuhörst, kannst du einen Raum in dir eröffnen, in dem die Wahrheit erfahren werden kann. Jedes Problem trägt die Lösung in sich, wenn du nur bereit dazu bist mit einem ernsten Geist tief hineinzuschauen. Wenn du Vergleich und Eifersucht tief und bewusst anschaust wirst du erkennen können, dass es nicht mehr als ein reines Spiel deines Verstandes ist.

Wenn du alleine Zuhause bist wirst du denken, dass es genug ist, wenn du ein Heim und ein Auto für dich hast. Du wirst dich entspannt bei diesem Gedanken fühlen. Du wirst Momente von Dankbarkeit und Erfüllung fühlen. Nach einiger Zeit, wenn du aus deinem Haus herauskommst und in dein Auto einsteigst und an der Ampel anhältst, was geschieht dann? Ein Mercedes-Benz hält neben deinem Auto an... und dein Verstand schaltet einfach in seinem Denken um. Du beginnst zu denken, dass dein Auto gar nicht so gut ist. Du beginnst zu denken, dass es höchste Zeit ist, ein neues Auto zu kaufen – wenn nicht gar einen Mercedes-Benz.

Nur einige Minuten zuvor warst du glücklich mit deinen eigenen Sachen, aber was ist nun geschehen? Du beginnst einen neuen Wunsch herauszubilden, einen geliehenen Wunsch. Sei dir ganz klar darüber, dass dies nicht dein eigener Wunsch ist. Es ist ein geborgter Wunsch, der jemand anderem gehört. Es ist der Wunsch des Eigentümers des Benz-Autos. So beginnst du die Wünsche der anderen in deinem Verstand auszuarbeiten als ein Ergebnis von Vergleich und Eifersucht bzw. Neid.

Du magst niemals den Bedarf für einen Gefrierschrank in deinem Haus gehabt haben, aber wenn dein Nachbar einen Gefrierschrank kauft, wirst du sofort das Gefühl haben nicht mehr ohne einen auszukommen! Augenblicklich wirst du nur alle erdenklichen Gründe dafür finden, warum du einen neuen Gefrierschrank kaufen solltest. Die ganze Zeit über bist du ohne Gefrierschrank ausgekommen! Nichts hat sich geändert, aber was ist geschehen? Dein Verstand hat mit dem Vergleichen begonnen.

Natürlich wirst du dir niemals eingestehen, ausgeliehene Wünsche zu haben. Es geschieht so subtil in deinem Verstand, dass der Übergang der ausgeliehenen Wünsche unbemerkt

vonstattengeht. Es ist ein geschicktes und subtiles Spiel deines Verstandes. Und wir werden immer sagen, dass wir uns nicht um andere kümmern.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann kehrte in seine Nachbarschaft nach fast 10 Jahren zurück.

Er besuchte die Nachbarn mit seinem Freund.

Er war überrascht die vielen Veränderungen vor Ort zu sehen.

Er kommentierte zu seinem Freund: „Wohlstand hat das Gesicht der gesamten Nachbarschaft geändert!“

Der Freund antwortete: „Nein, nicht Wohlstand, sondern reiner Neid.“

Die ganze Zeit über versuchen wir die anderen zu übertreffen. Wenn du hinter geborgten Wünschen herjagst, wirst du niemals ein Ende finden, weil, wenn du gerade dabei bist einen von ihnen zu erfüllen, schon ein anderer geborgter Wunsch von irgendwoher auftaucht und du dann erneut wieder in der gleichen Spur sein wirst!

Du wirst am Wetteifern bleiben, weil du nicht in dir selber zentriert bist. Dein Zentrum verändert sich ständig. Dein Zentrum liegt in den anderen Menschen, nicht in dir selber! Und ihr Zentrum ist irgendwo aber nicht in ihnen selbst! Stell dir nur vor wie viel du wetteifern musst, wie viel du hin und her bewegen musst wegen des Einflusses der vielen außerhalb von dir kommenden Gedanken und Emotionen! Du wirst zu einer Puppe.

Ich sage dir: jedes Mal wenn du etwas möchtest, setze dich hin und überdenke ob du es wirklich willst, oder ob du es willst, weil jemand anderes es hat. Mache eine ehrliche Analyse all deiner Wünsche sobald sie auftauchen. Lasse alle deine Prestige-probleme fallen und führe eine Selbstanalyse durch. Wenn du nicht dein Prestige fallen lassen kannst während du alleine bist, wie kannst du es dann fallen lassen, wenn du mit anderen Menschen zusammen bist?

Wenn du fähig bist nur deine eigenen Wünsche auszuleben, dann wirst du einen friedlichen Tod sterben, erfüllt mit Zufriedenheit, selbst wenn es an einem Bahnsteig ist. Wenn du dein ganzes Leben mit geborgten Wünschen lebst, wirst du niemals wahre Erfüllung erleben, selbst wenn du in einem Marmorhaus wohnst, wirst du nur einen verlängerten Tod haben, hin- und hergerissen und unfähig, dich von deinen geborgten und unerfüllten Wünschen zu befreien.

Im Jainismus gibt es den Glauben, dass, wenn du geboren wirst, dir die gesamte Menge an Nahrung und Energie, die du zu Lebenszeit brauchst, mit gesandt wird. Dies ist ein Weg um auszudrücken, dass was auch immer für wahre Bedürfnisse du während dieses Lebens hast,

dich die Existenz mit der Energie ausgestattet hat, um sie zu erfüllen noch bevor du zum Planeten Erde gekommen bist.

Aber wenn du anfängst diese Energie zu verwenden, um geborgte Wünsche zu erfüllen, dann wirst du fühlen, dass nichts mit dir gesandt wurde; dass nichts genug ist. Du fühlst dich müde, verbraucht und frustriert, dass nichts geschieht. So beginnen die Probleme.

Es gibt einen Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wollen. Für deine Bedürfnisse ist in gewisser Weise bereits gesorgt. Es ist möglich deine Bedürfnisse zu befriedigen, aber es wird unmöglich sein dein Wollen zu befriedigen, weil es sich ständig ändert und unklar ist. Jedes Mal wenn ein Wollen oder ein Wunsch erfüllt wird, kommen hundert neue Wünsche auf.

Unserer Natur ist ein endloses Begehren zu eigen, weil wir ständig sehen was andere haben und all dies auch für uns selber haben wollen. Du wirst dir das nicht von Anfang an zugestehen, aber wenn du dich selber tief analysierst, wirst du sehen, dass es wahr ist. Dein Verstand spielt so trügerisch und passiv, dass du dem in erster Linie nicht zustimmen kannst.

Zum Beispiel: du bist auf dem Weg in ein Geschäft, um einen Ventilator für dein Haus zu kaufen. Aber auf dem Weg dorthin triffst du einige Freunde, die dir erzählen, dass sie andere Dinge in einem anderen Geschäft kaufen wollen. Sogleich möchtest du auch die anderen Dinge kaufen, und so änderst du deinen Weg und gehst mit ihnen. Dann stellst du fest, dass du nicht mehr genügend Geld hast, um dir deinen Ventilator zu kaufen!

Wenn du zu vergleichen und die Wünsche der anderen auszuleben beginnst, dann wirst du selber in tiefen Sorgen enden, weil du nicht wissen wirst, wo du selber stehst. Messe dich immer mit deinem eigenen Maßstab, niemals aber mit dem Maßstab der anderen. Es ist das Dümme und Gefährlichste, was du tun kannst.

In einigen Orten von Indien gibt es Affen-Trainer, die ihren Unterhalt mit dem Training von Affen verdienen. Sie tragen einen Stock mit sich, um den Affen damit zu stoßen, damit er alles macht, was der Trainer möchte. Sie wedeln mit dem Stock herum und rufen: „Tanze Rama! Tanze!“ und der Affe wird tanzen! Und sie rufen: „Schlage Räder Rama! Schlage Räder!“ und der Affe wird Räder schlagen.

Der Affe wird einfach zur Musik des Stockes tanzen.

Entsprechend erlauben wir einem Stock, Vergleich genannt, unser Leben zu bestimmen. Wird tanzen nach seiner Pfeife und tun Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen, die uns aber von dem Stock diktiert werden.

Es gibt kein Ende beim Vergleichen, kein Ende unserer Erwartungen. Wir verlangen ständig nach mehr, mehr und mehr. Du bist ständig in einem Hamsterrad. Wie willst du dann

entspannen und genießen und dich erfüllt fühlen? Und das Ding mit dem Hamsterrad ist, selbst wenn du das Wettrennen gewinnst, du bleibst nur ein Hamster!

Aber irgendwie wirst du in einem Moment erst spät im Leben verstehen, dass selbst Erfolg im Hamsterrad dir keine Erfüllung verschaffen wird; selbst Erfolg führt zu einer tiefen Empfindung von Unzufriedenheit. Das kommt daher, weil du dein Wesen die ganze Zeit über ignoriert hast, während du alle materiellen Wünsche in der äußeren Welt erfüllt hast.

Der Ruf der Unzufriedenheit kommt von deinem Wesen. Wenn du das verstehst, wendest du dich der Spiritualität zu, selbst wenn es zu spät ist. Aber wenn du das nicht verstehst, dann wendest du dich der Depression zu, weil du nicht erkennst wo du verfehlst; du weißt nicht, wo der rote Faden ist; du weißt nicht, wo du ihn verloren hast bzw. was du falsch gemacht hast.

Ich kann dir aus meiner Erfahrung sagen – die Existenz segnet uns allzeit. Es gibt solch eine Fülle! Aber wir sind so gut trainiert in der Disziplin der Unzufriedenheit, dass wir dem gegenüber unempfindlich geworden sind, was wir empfangen. Ständig möchten wir mehr, weil jemand anderes mehr hat, weil das Vergleichen ein unbewusster Prozess in uns geworden ist und weil wir selber nicht wissen, wie ein erfüllendes Leben zu führen ist.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann leistete im Dschungel rigoreuse Buße, damit Gott vor ihm erschiene.

Gott ließ sich herab und erschien vor ihm. Er gewährte dem Mann um das zu bitten, was er wolle.

Der Mann war überglücklich und sagte, dass er ein Landbesitzer war und all sein Gut verloren habe und dass er sich wünsche, wieder wohlhabend zu werden.

Gott hatte Mitleid mit ihm und sagte, dass am folgenden Tag, wenn der Mann vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang renne, all das Gebiet das er abdecke, ihm gehöre.

Der Mann war sehr, sehr glücklich.

Am nächsten Tag begann er schon vor Sonnenaufgang loszurennen.

Er rannte so schnell er konnte.

Zur Mittagszeit überkam ihn Hunger, doch er kümmerte sich nicht darum und rannte weiter.

Am frühen Abend überkam ihn Durst und Müdigkeit, doch er war angestachelt von dem Gedanken an den nachbarlichen Grundbesitzer, der viele Hektar Land besaß. Ihm kamen Bilder von allen wohlhabenden Zeitgenossen und so rannte er weiter.

Kurz vor Sonnenuntergang fühlte er sich schwindlig und schwach, doch er schaffte noch einige Schritte weiter.

In der Abenddämmerung schwankte er... und fiel tot zu Boden.

Genau so ist es, wie wir alle unser Leben führen. Wir machen ein Rennen ohne anzuhalten und nachzudenken, warum wir überhaupt rennen! Wir rennen, weil jeder andere auch rennt! Shankaracharya beschreibt das sehr schön als „*thatha kim, thatha kim*“, was bedeutet: „Was als Nächstes, was als Nächstes?“ Wir denken ständig „was als Nächstes“. Das ist es, was uns am Rennen hält.

Eine andere kleine Geschichte:

Chanda Basu wurde angetroffen, wie er weinend auf den Treppen seines Hauses saß.

Sein Freund fragte ihn was los sei.

Er sagte: „Meine Großtante ist gestorben und hat mir all ihren Nachlass überlassen.“

Der Freund war erstaunt und sagte: „Aber sie war wirklich alt und nebenbei, sie hat dir all ihren Wohlstand überlassen. Warum weinst du also?“

Chanda antwortete: „Du weißt nicht – die Woche davor starb mein Onkel und hat mir all seinen Wohlstand hinterlassen.“

Der Freund war noch mehr erstaunt und fragte: „Aber warum weinst du dann?“

Chanda fuhr fort: „Und die Woche davor starb meine Tante und hat mir all ihren Wohlstand überlassen.“

Der Freund konnte nicht verstehen, warum all dies Chanda zum Weinen brachte.

Er fragte: „Chanda, bitte sage mir warum du deswegen weinst?“

Chanda sagte: „Du weißt nicht, aber es gibt keine weiteren Verwandten mehr, die sterben und mir ihren Wohlstand überlassen könnten!“

Natürlich ist das eine übertriebene Geschichte, aber wir *sind* so, seid euch ganz klar darüber. Wir halten alle Ausschau danach, was wir vom Leben bekommen können, jede Minute. All unsere sogenannte Liebe ist nichts anderes als ein Handel. In einigen Fällen ist es grob und kann von allen durchschaut werden, aber in anderen Fällen ist es subtil und kann nicht einfach wahrgenommen werden. Tatsächlich spielt es sich derart unbewusst ab, sodass du denkst, dass es sich um echte Liebe handelt.

Der eigentliche Grund für das Vergleichen liegt darin, dass wir uns in uns selber nicht erfüllt fühlen; wir fühlen uns nicht glücklich mit all den Dingen, die wir haben. Stellt euch nur mal für einen Tag lang vor, von morgens bis nachts, dass ihr euer Augenlicht verloren habt. Versucht eure Arbeit zu tun, indem ihr eure Augen geschlossen haltet. In nur wenigen Minuten werdet ihr feststellen, dass eure gewöhnliche Arbeit unvorstellbar schwer geworden ist. Warum einen ganzen Tag lang? Nach einigen Minuten wirst du die Schwierigkeit bereits verstehen. Aber nach 24 Stunden wird es solch eine Erleichterung für

dich sein, die Augen wieder zu öffnen und die Welt wieder sehen zu können. Du wirst wahrscheinlich dann Gott für dein Augenlicht dankbar sein!

Hast du dich jemals mit Menschen verglichen, die kein Augenlicht haben und dann Gott dafür gedankt, dass du Augenlicht besitzt? Hast du dich jemals spontan dankbar für dein Augenlicht gefühlt? Nein! Warum nicht? Weil du alles dir Gegebene *immer* als selbstverständlich bzw. garantiert betrachtetest. Das ist der Grund. Du denkst: „*Es ist sowieso da, lasst uns übergehen zum – was als nächstes.*“

Wir alle funktionieren um diese drei Achsen: *tun, haben* und *sein*. *Tun, um zu haben, ohne das Sein zu genießen*, ist der Hauptgrund all unseres Elends. *Tun* wird niemals das *Haben* einholen! Jedes Mal, wenn wir hart arbeiten um uns einen Wunsch zu erfüllen, dann entstehen neue Wünsche die uns am Rennen halten.

Denkt niemals: „*Lasst mich jetzt arbeiten, ich kann später genießen.*“ Denke nicht, dass du später zurückkommen und genießen kannst! Ich sage dir, das wird niemals geschehen. Selbst morgen kommt nur in der Form von heute. *Tun* sollte zum *Sein* führen, in jedem Moment, nur dann bist du auf der richtigen Spur.

Verschiebe nicht das Leben! Feiere es! Genieße das Leben – es findet jetzt statt, oder nie. Ständig rennen wir alle in unserem Leben und denken, dass wir später genießen können, aber letztlich enden wir darin zu unserem Begräbnis zu rennen. Wenn du auf die Renn-Spur kommst, dann verlierst du deine eigentliche Fähigkeit zu genießen.

Wie heißt es so schön: „Es liegt mehr Vergnügen im Streben als im Erreichen!“ Solange du etwas nachjagst, scheint es so, als wäre es die ganze Welt wert – aber nachdem du es erlangt hast, ist es irgendwie nicht länger wichtig! Wenn du dir selber gewahr wirst und verstehst, was du genau möchtest und nur das *alleine* zu erreichen versuchst, dann wirst du dich nicht in dieser widersprüchlichen und zerrissenen Situation wiederfinden.

Ramana Maharishi hat sehr schön gesagt:

Adaivadar mun kadugey aanaalum malayaay kaatti

Adainda pin malaley aanaalum kadugai kaattum maya manam

Das bedeutet: „Der Verstand ist die Illusion, die ein Senfkorn so groß wie einen Berg erscheinen lässt, bist es erreicht wird, und wiederum einen Berg so unbedeutend wie ein Senfkorn erscheinen lässt, wenn es dann erreicht wurde!“

Der Vergleich ist die Ursache für derlei Gesinnung. Der Verstand betrachtet einfach alles um sich herum und trumps auf. Ich bitte euch nicht, all eure Wünsche aufzugeben. Ich bitte euch nicht, nicht zu vergleichen. Ich sage nur, „Bringt Klarheit in euren Vergleich. Bringt

Klarheit in euren Neid bzw. eure Eifersucht. Seid euch klar darüber, warum ihr rennt. Rennt nicht, weil andere rennen, das ist alles.“

Menschen fragen mich: „Swamiji, wenn wir nicht vergleichen, wie können wir dann erkennen, wo wir stehen?“

Allgemein betrachtet ist immer jemand sich sicher, besser zu sein als du, bei was auch immer du tun magst. Es gibt eine 99,99 prozentige Wahrscheinlichkeit, dass du nicht der weltbeste Ingenieur bist, der schnellste Läufer oder der talentierteste Maler bist. Bedeutet das, dass du die Dinge deswegen weniger genießt? Nur wenn du denkst, dass du weniger genießt als jemand anderes, dann beginnst du weniger zu genießen! In dem Moment wo der Gedanke: „jemand anderes könnte mehr genießen als ich“ auftaucht, ändert sich dein ganzer Geschmack. Du wirst unruhig und neidisch.

Siehst du, Armut *selber* beunruhigt uns nicht. Der *Gedanke*, dass wir arm sind, beunruhigt uns. Wir mögen ein friedvolles Leben führen so wie wir sind, bis wir den Gedanken entwickeln dass wir arm sind, und dann leiden wir. Und wie entsteht dieser Gedanke? Indem wir andere sehen und uns mit ihnen vergleichen. Wir fühlen so, weil dieser Gedanke direkt unser Ego trifft und wir zusammensinken – wie eine Mango.

Eine kleine Geschichte:

Es lagen an einer Straße zwei Geschäfte einander gegenüber, die die gleichen Dinge verkauften.

Es gab immer eine starke Konkurrenz unter ihnen.

Eines Tages kam der Verkäufer eines Geschäftes aus seinem Laden und hängte draußen ein Schild auf, auf dem stand: gegründet im Jahr 1929.

Der Verkäufer des anderen Geschäfts beobachtete dies von seinem Laden aus.

Am nächsten Tag kam er heraus und hängte ein Schild auf, auf dem stand: Alles frisch am Lager. Keine alten Waren.

Wenn du dich mit anderen vergleichst und daraufhin reagierst, dann bedeutet das, dass du dich selber nicht genügend schätzt. Du reagierst einfach aus deinem zerebralen Verstand, nicht aus Intelligenz. Dein zerebraler Verstand speichert alles, was er sieht und wird zu einer Umrechnungstabelle für dich, durch die du auf unlogische Weise reagierst. Wohingegen deine innere Intelligenz die Dinge sieht wie sie sind, und dann entsprechend fortfährt.

Wenn du nicht das Potenzial verstehst, mit dem du gesegnet bist, wenn du nicht entdeckst dass du dir selber genug bist, dann fühlst du dich automatisch unsicher bei den Dingen in dir, und du beginnst anderen zu folgen.

Buddha sagt: „Nichts existiert außerhalb von Beziehung.“ Angenommen du wärst der einzige Mensch auf einem neuen Planeten, würdest du dich selber groß oder klein nennen? Hässlich oder schön? Reich oder arm? Sag mir! Du kannst dich selber nichts nennen, habe ich recht? Du wirst einfach du sein! Das ist alles! Verstehe, dass das die Wahrheit ist, selbst wenn du auf *diesem* Planeten bist.

Jedes Individuum ist einzigartig. Kannst du einen Löwen mit einem Pferd vergleichen? Vergleichen wir uns jemals mit Blumen oder Vögeln oder Bergen? Wir genießen einfach ihre Schönheit, nicht wahr? In gleicher Weise, warum kannst du nicht auch andere Menschen sehen und genießen?

Obwohl Menschen anscheinend gleich aussehen, ist jeder doch einzigartig und wandert auf einem anderen Pfad. Solange du auf deinem Pfad mit voller Konzentration gehst, wirst du in jeder Minute Erfüllung erfahren. Du wirst nicht einmal danach streben, den Pfad einer anderen Person zu betrachten.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann fuhr eine dunkle Dorfstraße entlang, wo es keine Straßenlampen gab.

Er entschied sich, dem Auto vor ihm zu folgen, um sicherzugehen.

Sie fuhren eine Weile so, und plötzlich stoppte das vorausfahrende Auto.

Der Mann fuhr jedoch weiter und stieß mit ihm zusammen.

„Warum hast du nicht signalisiert, dass du anhalten wirst?“ schrie er aus seinem Auto.

Der vordere Fahrer streckte seinen Kopf aus dem Fenster und fragte: „In meiner eigenen Garage?“

Wenn du dich auf deine eigene Spur konzentrierst, wirst du dich kontinuierlich entwickeln und deine eigenen Fähigkeiten erweitern. Du musst dich nur mit dir selber vergleichen, niemals mit anderen. Du musst dich nur selber durch dich selber gewinnen, nicht durch andere. Jede Minute des Vergleichs mit anderen ist verschwendete Zeit bezüglich deines eigenen Fortschritts.

Eine andere kleine Geschichte:

Ein Mann rannte ein 1000-Meter Rennen.

Nachdem er etwa 100 Meter gerannt war, sah er zurück und erblickte den Rest der Läufer weit hinter sich. Fröhlich rannte er weiter.

Nach 500 Metern sah er wieder sich um und war glücklich, dass er immer noch das Rennen anführte.

Alle paar Meter sah er nach hinten und gewann schließlich das Rennen.

Wenn der Mann nicht zurück gesehen hätte und sich nur darauf konzentriert hätte schneller zu rennen, hätte er das Rennen in viel kürzerer Zeit gewonnen. Wahrscheinlich hätte er sogar einen neuen Rekord aufgestellt! Ebenso in gleicher Weise in unserem Leben, wenn wir uns immer voll auf unseren eigenen Fortschritt konzentrieren anstatt auf die anderen zu schauen, dann verwirklichen wir unser volles Potenzial. Aber wir schauen andauernd auf andere und versäumen unser volles Potenzial zu entwickeln.

Betrachte und analysiere dich nur selber in einer ruhigen Stunde, wie viel Zeit und Energie du beim Vergleichen mit anderen verschwendest; ich bin mir sicher, mehr als 60%. Speziell können Vergleich und Neid deine Energie unvergleichlich schwächen. Dein Verstand kann total damit beschäftigt sein herauszufinden und auszurechnen, wie die anderen es geschafft haben das zu besitzen was sie haben. Dein Verstand kann damit vollständig aufgeheizt werden. Dein ganzes System kann mit diesen unnützen Überlegungen beschäftigt werden. Du kannst deine Energie in null Komma nichts verschwenden durch Vergleich und Eifersucht bzw. Neid.

Ständig sprechen wir darüber Benzin zu sparen, Wasser und Elektrizität. Aber was ist mit dem Erhalt unserer eigenen Energie? Wie steht es damit, unsere eigene Energie auf angemessene Weise zu nutzen? Warum sind wir unserer eigenen Energie nicht gewahr? Wir betrachten uns selber nicht als mit Energie gesegnet; das ist der Grund. Wir können zwar die Verschwendung äußerer Energiequellen beobachten, weil wir Energie auf materielle Weise betrachten. Wobei wir unsere eigene Energie auf sehr unbewusste Weise verbrauchen und uns dann beschweren, dass uns nicht genügend Energie zur Verfügung steht.

Wenn du deine gesamte Energie für deine eigene Entwicklung genutzt hättest, stell dir nur einmal vor, wie viel du hättest erreichen können. Du hättest dich problemlos entwickeln und genießen können mit einem Gefühl von Befreiung.

Schau, die Sache mit dem Vergleichen ist folgende: du vergleichst dich immer mit dem schwächsten Glied in dir oder deiner Leistung. Das ist das Problem. Warum möchtest du das tun? Messe dich niemals mit dem schwächsten Glied. Du musst dabei nicht egoistisch sein und dich selber als etwas Großes deklarieren. Aber du kannst dir Selbstachtung gewähren und anerkennen, dass du einzigartig bist. Dann würdest du dich nicht auf diese Weise mit dem schwächsten Glied messen.

Wenn du Selbstachtung hast, erkennst du an, dass jeder Einzelne einzigartig ist und verstehst, dass es keinen Sinn macht zu vergleichen. Das ist auch der erste Schritt hin zur Dankbarkeit dafür, einfach nur zu sein!

Eine kleine Geschichte:

Ein König ging einst zu einem Meister, um magische Kräfte zu erwerben, sodass er mächtiger werden konnte als seine benachbarten Könige.

Er saß vor dem Meister und begann ihm den Anlass seines Besuches zu erklären.

Der Meister hörte dem König geduldig zu.

Dann bat er ihn in seinen Garten zu gehen, wo eine Rosenstrauch und Zypern-Gras nebeneinander wuchsen, Seite an Seite. Er sagte ihm: „Sie sind unsere Lehrer. Sie können dir lehren, was du zu lernen hast.“

Der König ging in den Garten, sah die beiden Pflanzen und konnte nicht verstehen, was er von ihnen lernen sollte.

Er ging zurück zum Meister und fragte: „Was meinst du damit, Meister? Ich kann nicht verstehen, wie mich die Pflanzen lehren können.“

Der Meister ging mit dem König zu den Pflanzen und erklärte: „Dieses Zypern-Gras wächst neben der Rose seit vielen Jahren. Niemals hat es danach gestrebt, wie die Rosen zu werden. Gleichmaßen haben die Rosen niemals erstrebt, wie das Zypern-Gras zu werden. Sie halten sich nur an ihre eigenen Aufgaben jeden Tag zu wachsen und zu gedeihen. Wenn der Mensch das Zypern-Gras gewesen wäre, dann hätte er sich selber mit der Rose verglichen und wäre neidisch darüber geworden, dass die Rose so viel Aufmerksamkeit von den Menschen bekommt. Oder wenn der Mensch die Rose gewesen wäre, dann hätte er das Zypern-Gras neidisch angeschaut, wie friedvoll dieses seine Zeit verbringen konnte, ohne ständig von den Menschen gequält zu werden, indem es täglich gepflückt würde!“

Der Meister sagte: „Das ist die machtvollste magische Kraft, die du erlangen kannst!“

Die beiden Pflanzen gedeihen, weil sie all ihre Energie für ihr eigenes Wachstum nutzen. Nicht einmal ein Jota von Energie wurde dazu verschwendet, das Wachstum der anderen Pflanzen zu analysieren. Die gesamte Energie, die sie zur Verfügung hatten, wurde für ihr eigenes Wachstum genutzt.

In gleicher Weise, wenn du all deine Energie aus gibst um das Rennen mit dir selber zu führen, im Wettbewerb mit dir selber, dann entwickelst du dich sprunghaft. Wenn du zurückschaust und betrachtest, wie weit du dich entwickelt hast, dann wirst du es nicht glauben können. Das ist auch der einzige Weg, ungestörten und dauerhaften Frieden zu schaffen.

Versteht, wie wichtig es ist, „ungestörten“ Frieden zu erlangen. Wenn du mit anderen wetteiferst, wirst du kurzzeitigen Frieden erleben, sagen wir am Ende eines erfüllten Wunsches, und dieser Friede wird verschwinden, sobald du auf dem nächsten Abstecher des Vergleichens bist. Andererseits wirst du ungestörten Frieden haben, wenn du nur mit dir selber wetteiferst und dich dadurch stark entwickelst.

Es ist solch eine Befreiung Frieden zu haben, der nicht von anderen gestört werden kann. In dem Moment, wo du dich durch eine andere Person gestört fühlst, bedeutet das, dass es eine Blockade in dir gibt, einen Mangel an Verständnis. Es bedeutet, dass du immer noch von anderen abhängig bist für deinen eigenen Frieden.

Gesellschaft ist die Bezeichnung, die du deinen eigenen Schwächen gibst, deinem eigenen Mangel an Klarheit. Es gibt nicht solch ein Ding wie die *Gesellschaft*. Der Himmel ist die Grenze, und es gibt nicht solch ein Ding wie den Himmel! Ausdehnung ist Leben; Kontraktion ist Tod. Du bist in dir selber unklar, und deswegen beschuldigst du die Anderen dafür.

Von dem Moment an, da du in dem Zyklus gefangen bist, die Träume der anderen Menschen zu deiner eigenen Realität zu machen, bist du im Konkurrenzkampf gefangen. Vergleich und Neid sind nichts anderes, als die Träume der anderen Leute auszuleihen und sie zu deiner eigenen Realität zu machen. Es bedarf *shakti* oder Kraft, um im Konkurrenzkampf zu bestehen. Shakti oder Kraft bringt deine Träume in die Realität. Aber die wirkliche Errungenschaft besteht in dem Verständnis, dass die *Realität* eigentlich dein *Traum* ist! Und um das zu verstehen bedarfst du keiner Kraft; du brauchst *Buddhi* oder Intelligenz.

Kraft wird zwar deine Träume in Realität umsetzen, wohingegen Intelligenz dich zum Verständnis führt, dass die Realität dein Traum *ist!* Intelligenz wird dich verstehen lassen, dass du bereits das *bist*, was du sein möchtest und dass du nur zu dem erwachen musst, während alles andere, das du in die Realität zu bringen versuchst, nur geliehen und illusorisch ist!

Es ist Zeit für die Selbstergründung

Wir trachten immer danach in der äußeren Welt etwas zu erlangen. Das ist der ursächliche Grund für Vergleich und Neid. Menschen respektieren dich nur wenn du etwas Greifbares in der äußeren Welt erreicht hast. Ausbildungszertifikate, Schönheitstitel, Firmentitel, veröffentlichte Papiere und Kontostände sind alles Maßstäbe für die Gesellschaft um dich einzustufen.

Zunächst einmal, du musst von niemandem eingestuft werden. Setze Vertrauen in deine eigene Intelligenz, und stufe dich selber ein. Natürlich gibt es eine Menge was du erreichen kannst und viele Wege, um der Gesellschaft in der äußeren Welt zu dienen. Schließlich bist du nur wegen der Errungenschaften der Wissenschaft heute dazu fähig, das zu hören, was ich durch dieses Mikrofon spreche.

Aber verstehe, dass es besonders *in der inneren Welt* viel zu erlangen gibt. Die Errungenschaften der äußeren Welt sind alle beiläufig. Sie werden dir momentanen Ruhm und Ehre und Geld bringen. Aber die wahren Errungenschaften ereignen sich *in der inneren Welt*.

Zentriere dich gut mit intensiver Bewusstheit und nehme einfach an den Aktivitäten der äußeren Welt teil, wie eine Lotus-Blüte, unberührt vom Wasser des Teiches. Lasse die Arbeit in der Peripherie ungestört vor sich gehen währenddessen du dich in deinem Sein zentrierst. Dann wirst du viel besser in der äußeren Welt arbeiten können, weil deine innere Intelligenz wachsen und dich bei der Durchführung leiten wird, während du die Ergebnisse als ein Beobachter betrachten wirst.

Dann wirst du automatisch aufhören bezüglich der Ergebnisse in der äußeren Welt hin und her zu schwanken, und du wirst Stabilität und Freude in dem Zentrum deines eigenen Wesens fühlen. Dein eigenes Zentrum zu finden ist der einzige Weg aus diesem ganzen Zyklus von Vergleich und Neid.

Wie viele erfolgreiche Geschäftsleute bekommen heute das, was als *Depression des Erfolgs* bekannt ist? Sie haben alles erreicht was sie wollten; sie haben all ihre eigenen Träume verwirklicht, geliebte Träume, alles. Aber sie fühlen sich nicht erfüllt; es herrscht eine Leere in ihnen.

Sie fangen an sich zu fragen, wonach sie so sehr gestrebt haben. Die Wünsche und starken Gefühle, die sie in ihrer Treitmühle angetrieben hatten, sind nicht länger da. Sie sind über sich selbst verwirrt. Die Art, wie sie sich in ihren Tagen des Geschäfts im Griff hatten, scheint sich plötzlich abzuschwächen.

Das kommt daher, weil sie ohne Bewusstheit rannten, ohne anzuhalten und eine Verabredung mit sich selber zu treffen, ohne jegliche Selbstbetrachtung. In der Folge wenn sie zu rennen aufhören oder wenn sie nicht mehr rennen können, fallen sie auf sich selber zurück und erkennen plötzlich, dass sie aus dem Takt geraten sind und sich unwohl in ihrem eigenen Wesen fühlen, und das ist es dann, was zur Depression oder zur Krankheit führt.

Wenn du in die Depression des Erfolgs gerätst, dann gibt es drei Auswege. Einer besteht darin in Drogen zu fliehen – in Anhaftungen die zu weiteren Depressionen führen werden. Der zweite Weg besteht darin, Selbstmord zu begehen – welcher letztlich eine Wirklichkeitsflucht ist. Der dritte Weg heraus besteht in Meditation – sich nach innen zu richten um eine Lösung zu finden. Der Intelligente Mensch wird den dritten Weg einschlagen.

Die Selbstergründung kann der Weg sein, sich aus der Depression zu befreien. Das Problem liegt im Innern, während du normalerweise nach einer Lösung im Außen suchst. Du hast dein eigenes Wesen für so lange Zeit vernachlässigt und die Depression, die du fühlst, ist eigentlich der Ruf deines eigenen Wesens. Deswegen haben die Meister immer wieder Techniken gegeben, um dich auf deinen inneren Kern zu besinnen und im Außenbereich einfach zu handeln.

Wenn dir dies mitgeteilt wird während du auf dem Gipfel deiner Karriere bist, dann wirst du dem keine Beachtung schenken, weil du über genügend Energie verfügst der Kehrseite deines exzentrischen Verhaltens zu begegnen, nämlich die ganze Energie die du investiert hast. Wenn dann deine Energie zu schwinden beginnt, wirst du wahrnehmen, dass irgendwo etwas falsch läuft. Dieses *Etwas* ist genau das, was dir die Meister immer wieder mitzuteilen versuchen.

Albert Einstein, der große Physiker, lag auf seinem Sterbebett.

Einige nahestehende Personen saßen um ihn herum.

Einer fragte ihn als was er denn gerne wiedergeboren werden wolle, falls er denn je wiedergeboren würde.

Jeder erwartete, dass er sagen würde, als noch ein größerer Wissenschaftler oder dergleichen.

Einstein antwortete: „Wenn ich jemals wiedergeboren würde, dann würde ich gerne als Klempner wiedergeboren werden.“

Er fühlte, dass er zwar alles erreicht hatte, was zu erreichen war, aber eine tiefe Verbindung mit der Existenz verfehlt hatte. Er gab der Welt große Wahrheiten, merkte aber, dass sein ganzes Leben eine große Lüge geworden war. In seinen letzten Tagen merkte er, dass er sich in seinem Leben vollkommen in den Ereignissen der äußeren Welt verfangen und eine tiefe Verbindung mit der Existenz verpasst hatte.

Deswegen sagte er, dass er als Klempner wiedergeboren werden wolle und nicht noch einmal als Wissenschaftler. Selbst wenn du auf dem Höhepunkt deiner Aktivität in der äußeren Welt gefangen bist, lasse nicht zu, dass du selber zu einer Maschine wirst. Das ist eine leichte Aufgabe für einen spirituellen, jedoch eine schwere Aufgabe für einen materialistischen Menschen.

Siehst du, in dem ganzen Prozess von Vergleich und Wetteifern wirst du tatsächlich zu einer Maschine. Viele deiner täglichen Handlungen werden unbewusst ausgeführt. Du bist fähig ein Auto zu fahren ohne selbst dessen bewusst zu sein, dass du es fährst. Du wirst zu einer Maschine genauso wie das Auto.

Gleich vom morgendlichen Zähneputzen an bis abends spät ins Bett gehen arbeitest du wie ein programmierter Roboter, mit absolut keiner Bewusstheit von deinem Selbst. Du wirst zwar effizient bei all dem sein, was du tust, kein Zweifel, aber du hast die Menschlichkeit in dir verloren! Du bist weit entfernt von dem Zweck zu dem du auf den Planeten Erde geboren wurdest. Du bist so sehr unverbunden mit deinem Wesen!

Wenn du in andauernder Bewusstheit lebst, wirst du nicht nur fähig sein Dinge effizient auszuführen, sondern du wirst auch die Dinge allumfänglich mit einem Sinn von Erfüllung tun können, weil du – der Mikrokosmos in Übereinstimmung mit dem Makrokosmos bzw. der Existenz sein wirst; du wirst fliegen, jedoch mit Wurzeln auf dem Planeten Erde. Wenn du ohne sie fliegst, dann stehst du immer in der Angst jeden Moment abstürzen zu können. Verstehe also, dass das Arbeiten mit Bewusstheit nicht nur deine Effizienz vergrößert, sondern auch sicherstellt, dass du dich nicht von dem Zweck deines Seins entfernst.

Das Wesen der Eifersucht – akzeptiere deinen Körper vollkommen

Nun gut, jetzt lasst uns etwas mehr über den Neid bzw. die Eifersucht sprechen! Eifersucht, wie ihr alle wisst, entsteht aus dem Vergleich. Wenn wir unfähig sind die Vorzüge irgendeines Aspektes der anderen zu ertragen, dann fangen wir an uns eifersüchtig zu fühlen. Es gibt so viele Gründe, warum wir eifersüchtig werden können.

Zum Beispiel wenn du meinst, dass die andere Person schöner ist als du, dann bist du unfähig das zu ertragen. Du beginnst dich selber schrecklich zu fühlen in dir. Und du meinst, dass dies natürlich sei, dass du dich eifersüchtig fühlen musst, weil die Person schöner ist als du.

Zuerst verstehe einmal, dass Gott ein Künstler ist und kein Ingenieur. Wenn er ein Ingenieur wäre, hätte er jede Frau und jeden Mann in gleicher Form erschaffen. Er hätte wahrscheinlich jede Frau in der Form von Aishwarya Rai, der früheren Miss World, erschaffen! Sie wird doch als sehr schöne Frau betrachtet, nicht wahr? Und er hätte jeden Mann in der Form von Hrithik Roshan oder Shah Rukh Khan geschaffen! Aber Gott ist kein Ingenieur. Er ist Künstler. Er hat jeden auf einzigartige Weise geschaffen.

Du bist dir selber schön genug. Jedes Lebewesen ist schön. Mit welchem Maßstab misst du überhaupt Schönheit? Es gibt keinen Maßstab. Es sind alles deine eigenen Ideen und Konzepte. Selbst wenn dein sogenanntes Kino-Idol schön ist, kannst du nur eine einzige Tasse Tee mittels seiner oder ihrer Form genießen?

Verstehe bitte, dass du schön genug bist. Wenn du nach dem Körper anderer Leute verlangst, schaffst du einen Keil in dir selber. Du erzeugst eine gespaltene Persönlichkeit in dir selber. Du beginnst dich zu hassen.

Weißt du, dass die Augen, die nicht auf anderen Körpern ruhen, eine gewisse Schönheit und Unschuld in sich tragen? Habe Vertrauen in das, was Gott dir gegeben hat. Nur wenn du kein Vertrauen hast, versuchst du dich zu verbessern, indem du alle unsinnigen Methoden versuchst. Wenn du dich vollständig akzeptierst, kommt dir eine gewisse Anmut zu. Diese Anmut steht weit höher als sogenannte Schönheit.

Schau, körperliche Schönheit ist eine Sache, während Anmut eine andere ist. Körperliche Schönheit kann auf vielen Wegen erreicht werden. Heutzutage gibt es so viele Methoden, körperliche Schönheit zu erreichen – Schönheitspackungen, Schönheitsoperationen, und viele weitere operative Methoden. Aber Anmut entsteht nur dann, wenn enorme Sicherheit und Ruhe in dir herrschen; wenn es kein Verlangen in dir gibt; wenn du völlig zwanglos mit deinem Körper bist.

Wenn du dich vollkommen genießt, entsteht eine gewisse Anmut in dir, und du wirst schöner erscheinen als viele der sogenannten schönen Menschen die dich umgeben. Du wirst ein Trendsetter werden.

Als ich zum ersten Mal nach Amerika kam, fragten mich die Beamten am Flughafen, wie mir die Leute zuhören würden, wenn ich in safrangelbem Gewand zu ihnen spräche! Ich sagte ihnen: „Gebt mir eine Woche Zeit, und ich werde daraus eine Mode in Amerika machen!“ Ein Führer ist jemand, der sich selber vollkommen akzeptiert hat. Wenn du dich selber akzeptierst, wirst du eine einzigartige Blüte erleben, und enorme Freiheit und Sicherheit wird in dir entstehen. All deine Schuldgefühle und dein Hass bezüglich deines Körpers werden durch vollkommene Sicherheit und reine Anmut ersetzt werden.

Es ist sehr wichtig, dass du lernst, mit deinem eigenen Körper zu leben. Von dem Moment an, wo du denkst, dass der Körper oder die Maße von jemand anderem attraktiver sind, erzeugst du eine Spaltung zwischen dir selber und deinem Körper.

Ich habe Menschen gesehen, die Fotografien von männlichen und weiblichen Modellen an die Wände ihrer Räume gehängt haben und dann körperliche Fitnessübungen durchführen, um die Körperstruktur dieser Modelle zu erreichen. Wenn du denkst, dass der Körper von jemand anderem schöner ist als dein eigener, dann erzeugst du einen Abstand zwischen dir und dir.

All diese unbewussten Arten auf den Körper von jemand anderem zu schauen, erzeugen unerwünschte Nebeneffekte in deinem Wesen. Niemand von uns liebt seinen Körper innig. Wir tragen ihn wie eine Last, das ist alles. Es ist wie ein Einsteigen- und Wohnen-Konzept für uns. Wir sind niemals in unserem Körper, weil wir ihn hassen. Wir sind überall sonst, außer in unserem Körper. Wir tragen deswegen eine fortwährende Unbehaglichkeit in uns und sind daher bereit, jeden Moment zu platzen.

Wenn zum Beispiel dein Fahrer einen kleinen Fehler macht, dann explodierst du augenblicklich. Bei der Arbeit bist du ständig in einer irritierten Stimmung. Denke nicht, dass die Gründe dafür in den umliegenden Menschen liegen. Die Menschen erzählen mir: „Swamiji, all meine Arbeiter sind so uneffizient und deswegen bin ich irritiert.“ Verstehe bitte, dass das nicht der Grund für deine Irritation ist. Du fühlst dich nicht bequem in deinem Körper und das ist es, was die Unbequemlichkeit und Irritation in deinem System hervorruft. Dies ist ein sehr subtiler Grund und ist daher schwer wahrnehmbar.

Du möchtest ständig die Form deines Körpers verändern. Verstehe, dass der Körper ein Geschenk Gottes ist. Wenn du denkst, dass du dir selber nicht genug bist, dann ist dies der erste Schaden, den du dir selber zufügst.

Frage: Swamiji, dein Gesicht scheint sich jedes Mal zu ändern, kommt mir vor. Ist das nur meine Vorstellung oder ist das wahr?

Verstehe, dass mein Wesen flüssig ist, ohne jegliches Ego. Ich fließe mit der Existenz und was immer ich ausdrücke fließt wie Flüssigkeit, und das nimmst du in meinem Gesicht wahr. Das ist der Grund, warum sich mein Gesicht andauernd zu ändern scheint! Du kannst daran erkennen, wie sich ein Ego-loser Zustand ausdrückt, wenn wir über das nächste *Chakra* sprechen, das *Ajna Chakra*.

Frage: Swamiji, wie überwinden wir Besitzgier und Eifersucht?

Ja, wie überwinden wir sie? Die Tatsache, dass du diese Frage stellst, zeigt uns, dass du für ein tieferes Verständnis bereit bist.

Menschliche Wesen können niemals ein Besitztum sein. Wenn du versuchst eine Person zu besitzen, dann reduzierst du sie oder ihn lediglich auf ein Objekt. Du machst diese Person zu einem toten Ding. Nur tote Dinge kann man besitzen. Verstehe das ganz klar, dann bist du frei von Besitzgier und Eifersucht.

Betrachte jedes menschliche Wesen als einen Fluss, der fließt und genieße einfach das, was er oder sie mitbringt. Kannst du das Wasser in einem Fluss besitzen? Wenn du versuchst, das Wasser mit deiner Hand zu greifen, dann tust du etwas törichtes, nicht wahr? In gleicher Weise versuche nicht Menschen zu besitzen; genieße nur, was sie sind, und du wirst frei sein von dem Griff der Eifersucht.

Du wirst dann verstehen, dass Besitzgier etwas ist, das deinem eigenen sehr komplizierten Verstand entstammt, dem du selber so viel Macht verliehen hast.

Wenn du versuchst eine Person zu besitzen, dann wird es auch für diese Person schwierig werden. Du wirst anfangen all deine Ideen auf ihn zu projizieren. Er wird sich auf gewisse

Weise benehmen müssen, um mit deinen projizierten Ideen übereinzustimmen. Daher wird er sich eingesperrt fühlen. Er wird in seiner Persönlichkeit gespalten sein. Er wird nicht sein natürliches Selbst im Umgang mit dir leben können. Und so etwas kann schließlich nicht eine Beziehung genannt werden!

Wenn du wirklich einen Menschen liebst, befreie ihn! Versuche nicht ihn zu besitzen; nur dann kann sich wahre Beziehung entwickeln; nur dann kann eine Beziehung erblühen, die nicht von etwas anderem abhängig ist, außer von tiefer Liebe und Vertrauen. Von dem Moment an, wo du dich an jemanden hängst, hast du es verfehlt. Liebe ihn oder sie einfach ohne jegliche Fesseln anzulegen.

Das erinnert mich an eine Geschichte:

In einem Dörfchen in Südindien, wo den Menschen nichts von Zivilisation bekannt war, gab es ein altes Paar.

Eines Tages wurde zum ersten Mal überhaupt eine Messe in dem Dorf veranstaltet.

Der Mann ging zur Messe und betrachtete all die Gegenstände der Ausstellung.

Er nahm einen Spiegel und war mit Ehrfurcht erfüllt vor dem was er sah!

Er hatte niemals zuvor einen Spiegel in seinem Leben gesehen.

Er nahm ihn mit nach Hause.

Von Zeit zu Zeit holte er den Spiegel heraus und warf einen Blick darauf und legte ihn zurück, bevor seine Frau ihn sehen konnte.

Dennoch bemerkte die Frau das irgendwie, und als er eines Tages ausgegangen war, nahm sie den Spiegel heraus und schaute hinein.

Sie rief aus: „Eine andere Frau! Geradeso wie ich mit das gedacht hatte!“

Es gibt keine Limitierungen für unsere Vorstellungen in Bezug auf Besitzgier und Eifersucht! Fast immer ist unsere Vorstellung nicht im Einklang mit der Wirklichkeit. Wenn wir nur innehalten und tief in unsere Eifersucht schauen könnten, dann würden wir verstehen, dass sie grundlos und nutzlos ist.

Natürlich, könnt ihr sagen: „Swamiji, wie kann ich ruhig bleiben, wenn mein Mann oder Frau jemanden anderen beäugt.“ Wenn dein Mann oder deine Frau wirklich eine andere Person beäugt, dann schau einfach die Angelegenheit mit voller Bewusstheit an, anstatt in einen unbewussten Handlungs-Zustand überzugehen.

Wenn du in Besitzgier und Eifersucht mit Bewusstheit hineinschaust, dann wirst du nicht von übertriebenen Vorstellungen und Emotionen erfasst. Du wirst fähig sein, die Dinge im rechten Licht zu betrachten, dich angemessen zu verhalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Indem du dir einredest nicht eifersüchtig zu sein, kannst du dich niemals von der Eifersucht befreien. Nur wenn du Bewusstheit hineinbringst und sie tief verstehst, wird dir das helfen.

Um Eifersucht zu überwinden, betrachte einfach, wie die Eifersucht in dein System gekommen ist. Analysiere die Abfolge von Gedanken und Emotionen in deinem System und mache sie dann rückgängig, indem du den ganzen Prozess mit deiner Intelligenz bedenkst.

Wenn du dann verstehst, dass Eifersucht wie ein Schatten ohne Objekt ist, dann wirst du wahrnehmen, wie absurd sie ist und wie sehr sie dich gequält hat. Freiheit von Eifersucht zu erlangen ist eine große Befreiung im Leben.

Auch verdamme nicht das Objekt deiner Eifersucht. Indem du einfach nur das Objekt der Eifersucht verdammt, wirst du dich nicht von der Eifersucht befreien können, weil, wenn du zu verdammen beginnst, bedeutet das, dass es eine Wunde in dir gibt die du zu verdecken versuchst.

Durch das Verdammen des Objekts der Eifersucht magst du dich von dem Objekt der Eifersucht befreien, aber du wirst sogleich mit einem neuen Objekt der Eifersucht verbunden werden, das ist alles! Es ist, als wenn du sagst „Weintrauben“ und dann zu einem anderen Weingarten weitergehst. Daher ist der Versuch, das Objekt der Eifersucht zu überwinden, nicht die Lösung. Du musst mit dem Subjekt arbeiten, und das bist *du*.

Wenn du das Gefühl hast eine Emotion festzuhalten, von der du loskommen möchtest, z.B. etwas von dem du meinst, dass es dir nicht dienlich für dein Wachstum ist, dann wehre dich nicht gegen diese Emotion. Wenn du dich gegen sie wehrst, wirst du sie nur noch mehr verstärken. Wenn du sagst: „Ich sollte nicht eifersüchtig werden!“, dann wirst du die gleiche Macht dem Wort „Eifersucht“ geben wie du sie dem Wort „ich sollte nicht“ gibst.

Formuliere daher die Dinge nicht so. Stattdessen sage zu dir selber: „Lasse mich immer mitfühlend gegenüber jedem sein.“ Benutze das Wort „Eifersucht“ überhaupt nicht. Indem du die Emotionen einfach verneinst, wirst du nicht erreichen was du möchtest. Sage etwas vollkommen Positives im gleichen Kontext, das ist alles.

Ebenso, anstatt Eifersucht zu vermeiden oder vor ihr wegzulaufen, durchlebe sie mit vollständiger Bewusstheit. Wenn du sie zu vermeiden versuchst, wird sie dich bei anderer Gelegenheit mit noch größerer Intensität als zuvor einholen. Erinnerung dich mit tiefer Bewusstheit immer daran: Eifersucht ist nicht deine wahre Natur. Nur die Gesellschaft hat dir beigebracht eifersüchtig zu sein.

Glaube einfach, dass du nicht Eifersucht bist. Das ist genug. Dann wirst du automatisch über sie lachen, anstatt dich in sie verwickeln zu lassen. Wenn du fähig bist über sie zu lachen, bedeutet das, dass du angefangen hast sie zu beobachten, anstatt ein Teil von ihr zu sein.

Von dem Moment an, wo du zu einem Beobachter wirst, wird es leicht für dich sein jenseits von allem zu gelangen.

Ebenso, wenn du erkennst, dass die gesamte Existenz nichts anderes ist als ein göttliches Spiel, dann wirst du auch erkennen, dass dieses sogenannte eifersüchtige Gefühl auch ein göttliches Spiel ist und keine Wirklichkeit in sich selber hat. Betrachte also Eifersucht objektiv, anstatt in sie verwickelt zu sein. Sie wird dann ganz von alleine ihre Macht über dich verlieren.

Wenn du verstehst, dass du einzigartig bist und dass es niemand anderen in der Welt gibt wie dich, dann wird die vergleichende Natur in dir bedeutungslos werden, und du wirst automatisch aufhören dich eifersüchtig zu fühlen. Versuche nur zu verstehen, dass die Existenz jeden und alles gleichermaßen liebt.

Macht das Beste aus der Botschaft des Meisters

Frage: Swamiji... die Meister versuchen uns immer wieder zu inspirieren, Eigenschaften wie Liebe frei von Eifersucht, besseres Verständnis und nichturteilende Einstellungen zu entwickeln. Warum entwickelt sich dann dieses Verständnis nicht in uns?

Siehst du, es gibt zwei Dinge dabei.

Wenn wir die Prinzipien der Meister annehmen und ernsthafte Bemühungen machen uns selber zu transformieren, dann haben wir den richtigen Faden aufgenommen und werden in Glückseligkeit münden! Aber was stattdessen geschieht, ist, wir legen Wert auf die Persönlichkeit des Meisters. Ihr müsst den Wert auf die Prinzipien und die Lehre des Meisters legen. Wenn ihr jedoch auf seine Persönlichkeit Wert legt, dann verfehlt ihr ihn vollständig; ihr verfehlt dann vollständig seine Botschaft.

Wenn du seinen Lehren folgst, wirst du eine spirituelle Frucht werden; wenn du an seiner Persönlichkeit hängst, wirst du eine religiöse Nuss bleiben. Religiöse Nüsse sind diejenigen, die Durcheinander und Konflikte erzeugen und da bleiben, wo sie sind.

Ob es Krishnas Botschaft in der Bhagavad Gita ist oder Mohammeds Botschaft im Heiligen Koran oder Christi Botschaft in der Heiligen Bibel, die Botschaft bleibt die Gleiche – nur der Ausdruck ändert sich. Welchem Meister du auch immer glücklicherweise folgen kannst, folge ihm. Aber wenn du den Persönlichkeiten anstatt ihren Lehren folgst, wenn Krishna wichtiger wird als die Bhagavad Gita, dann beginnst du Probleme für dich und für die anderen zu erzeugen.

Wenn Krishna und Christus sich treffen, werden sie sich sicher umarmen. Aber wenn Krishnas Kühe und Christi Schafe sich treffen, dann ist Ärger und unausweichlich!

Jeder Einzelne der Nachfolger versucht Frieden zu verbreiten, indem er behauptet, dass die Lehren seines Meisters die besten sind. Was geschieht dann? Anstatt Frieden (peace) zu verbreiten, werden wir selber zu Stücken (pieces) werden! Wenn du versuchst, deinen sogenannten Frieden anderen aufzuzwängen, dann beginnt das Problem. So verkomplizieren wir die Angelegenheiten und verfehlen die Botschaften nicht nur in einer Geburt, sondern gleich in mehreren Geburten.

Meister erscheinen immer wieder auf dem Planeten Erde aus reinem Mitgefühl zur Menschheit. Aber irgendwie schaffen die Menschen es immer wieder sie zu überleben!

Anstatt also mit den Fingern auf Andere zu zeigen oder auf bessere Zeiten zu warten, um mit dem Praktizieren zu beginnen, wenn jeder von uns vom jetzigen Moment an das zu praktizieren beginnt was er hört, dann werden die Dinge automatisch um uns herum geschehen.

Zum Beispiel sage ich euch, dass ihr die Pflanzen lieben sollt, die Tiere, Bäume und Menschen ebenso. Anstatt auf eine günstige Zeit zu warten, um dies zu praktizieren und bis dahin vielleicht alles zu vergessen, kannst du augenblicklich damit anfangen das zu verinnerlichen und es jetzt zu praktizieren.

Am Einfachsten könnt ihr damit beginnen indem ihr vermeidet, die Natur zu missbrauchen, während ihr z.B. auf der Straße lauft oder in eurem eigenen Garten. Während des Laufens haben einige von euch die Angewohnheit, Äste von Bäumen abzubrechen und Blumen zu pflücken. Ihr könnt bewusst damit aufhören, und diese Dinge mit mehr Bewusstheit und Liebe betrachten. Ihr könnt anfangen die Natur zu umarmen. Das ist ein sicherer Weg, mit dem Genießen und Wertschätzen zu beginnen, anstatt euch eifersüchtig zu fühlen.

Dies sind Wege, die Botschaften der Meister nicht zu verpassen.

Aber was machst du? Du kommst her und hörst mich sprechen oder du kaufst und liest einige meiner Bücher, preist mich als einen großartigen Redner und vergesst alles wieder. Oder du empfiehlst einigen Freunden meinen Reden zuzuhören und machst jedoch mit deinen Dingen weiter wie zuvor. Was kann man da machen? Versteht bitte, dass ich nicht möchte, dass ihr meine Reden anderen weiterpredigt; ich möchte, dass ihr sie praktiziert.

Hört dieser kleinen Geschichte zu:

Ein Mann reiste nach Afrika in die Ferien.

Er ging im Garten seines Hauses spazieren, als er eines Tages mit einem Löwen konfrontiert wurde, der zu ihm herübersprang.

Er duckte sich schnell und der Löwe landete im nahen Busch.

Am nächsten Tag stand der Mann in seinem Haus und schaute hinaus um nachzusehen, ob der Löwe irgendwo zugegen war.

Er erblickte den Löwen hinter einem Busch.

Zu seinem Erstaunen sah er den Löwen, wie dieser niedrige Sprünge übte!

Seht ihr, wenn ihr das Wissen sofort anwendet, das ihr gewinnt, dann könnt ihr im Leben wachsen. Wenn ihr das Wissen nur sammeln möchtet, ist es von keinem Nutzen. Wenn ihr Wissen nur sammelt, dann wird nur euer Gedächtnis wachsen, nicht aber euer Wesen.

Alles gewonnene Wissen sollte nur zum inneren Wachstum angewandt werden. Andernfalls bist du nicht mehr als eine wandernde Bibliothek. Ich habe Menschen gesehen, die gierig die Vorlesungen verschiedener Redner über Philosophie gehört und nachher ausgiebig darüber gesprochen haben. Wenn es jedoch um die Anwendung geht, dann ermangelt es ihnen total. Sie werden einfach zu Referenzlexika für andere Menschen. Sie lesen, aber verdauen nicht vollständig; sie erbrechen es einfach auf andere. Was ist der Nutzen davon?

Nur wenn du selber mit Bewusstheit wächst, kannst du dir selber sowie auch anderen helfen. Du brauchst ein erfahrungsmäßiges Verständnis. Der Schlüssel liegt nicht einmal darin das anzuwenden was du hörst, zum Nutzen der äußeren Welt; er liegt vielmehr darin das anzuwenden was du hörst, um mehr Bewusstheit in dich selber zu bringen, um letztlich zu verstehen, dass die äußere Welt eine Illusion ist und dass alles was erreicht werden will, in dir selber liegt. Die Errungenschaften, die in der äußeren Welt erreicht werden, sind dann nur beiläufig in dem ganzen Prozess.

Wenn du den Reden von Meistern zuhörst, absorbiere sie und nimm sie einfach auf. Meister sprechen nur die Wahrheit.

Nehmen wir an, es gibt einen großen dichten Wald und du versuchst ihn mit einer kleinen Taschenlampe zu erkunden – das ist dein Verstand.

Mit dem Licht der kleinen Lampe siehst du einige Meter weit und betrachtest das, was du siehst als Wahrheit.

Das ist was Wissenschaftler tun.

Sie sehen einige Meter voraus und bringen dann heute eine neue Theorie heraus.

Dann gehen Sie etwas weiter mit der Lampe, sehen einige Meter weiter und entdecken wieder etwas Neues. Sie verwerfen dann die Wahrheit, die sie gestern deklariert hatten und kommen mit einer neuen Wahrheit hervor. Sei ganz klar, dass die gestrige Wahrheit die heute zur Unwahrheit geworden ist, selbst gestern keine Wahrheit war. Dennoch ist das die Art wie sie versuchen, den dichten Wald mit ihrem Verstand zu erkunden.

Aber stell dir vor, dass es einen Lichtblitz gibt, der den gesamten Wald sichtbar macht in einem einzigen Blitz! Dann kennst du den gesamten Wald und du kannst die Dinge je nach Bedarf erklären.

Das ist das, worum es bei der Erleuchtung geht! Sie ist das Sehen des gesamten Waldes in einem einzigen Blitz.

Wenn dies einst geschieht, dann *weißt du einfach*.

Deswegen ist das, was einem Meister Wahrheit ist, auch dem anderen Meister Wahrheit. Ihr Ausdruck mag variieren, aber ihre letztendliche Erfahrung ist eins. Entweder *weißt* du durch Erfahrung, oder du *weißt nicht*. Wenn du versuchst mit deinem Verstand zu antworten, dann erzeugst du nur Philosophien. Philosophiere also nicht; arbeite daran, dein Verständnis in Erfahrung zu verwandeln.

In den meisten Teestuben in ländlichen Dörfern in Indien kannst du eine gewohnte Szene beobachten. Es gibt einige tägliche Besucher, die all die großen Philosophien dieser Welt diskutieren. Die Köpfe all der großen Götter, Meister und Politiker werden gründlich gekaut und verdaut von diesen Menschen.

All die Gräueltaten, die in der Stadt vorgefallen sind, werden ohne Ausnahme diskutiert. Die gesamte Welt wird einer genauen Prüfung unterzogen entsprechend dem Mangel von Ordnung und Disziplin. Schließlich trinkt der Mann, der über all das gesprochen hat, seinen Tee aus und sagt beim Verlassen, dass er den Tee morgen bezahlen wird!

Der Mann, der nicht einmal für seinen Tee zahlen konnte, sitzt auf der Teestuben-Bank und liest die Tageszeitung vom Anfang bis zum Ende und gibt seine Urteile über alles ab, was er gelesen hat. Selbst der Herausgeber hat die Zeitung nicht einmal so gründlich gelesen!

Die Menge an Zeit, die diese Menschen auf der Teestuben-Bank verbringen, wird wahrscheinlich sogar der Bank Depressionen bereiten! Sie verbringen all ihre Zeit auf diese Art. Sie verbringen nicht einen Moment bei dem Versuch irgendetwas zu erreichen.

Das Mindeste, was du also tun kannst, ist, das was ich sage zu verinnerlichen und anzufangen, die Wahrheit dahinter zu fühlen. Patanjali sagt: „Wenn du dich heute 20 cm beugen kannst, dann versuche dich morgen einen Zentimeter mehr zu beugen.“ Entsprechend solltest du stetig der Erfahrung von den Wahrheiten entgegenarbeiten, die ich dir gebe. Andernfalls wirst du nicht mehr sein, als die Leute in den Teestuben. Sie verursachen dort Depressionen in den Bänken, während du hier Löcher in den Matten verursacht, das ist alles!

Das Problem, wenn wir die Worte der Weisheit hören, besteht meistens darin, dass wir dann immer fühlen, dass dies genau für unsern Freund oder unseren Verwandten zutreffend ist, der auch dem Vortrag zuhört! Wir wenden es auf sie an und hoffen insgeheim, dass sie die Nachricht verstanden haben. Indem du das tust, hast du bereits die Botschaft verpasst, das ist alles. Ich sage dir, wenn ich spreche, dann spreche ich zu *dir*! Selbst wenn hier 1000 Menschen in der Halle sind, ich spreche zu *dir*! Bitte versuche das zu verstehen.

Jedes Wort von mir ist gefüllt mit Energie, die für *dich* bestimmt ist. Höre also bitte nicht mit solchen Ideen in deinem Verstand zu. Speziell wenn Ehemänner mit Ehefrauen kommen, um den Vorträgen zuzuhören, wenn ich einige Dinge nenne, die das praktische Leben betreffen, denkt der Ehemann: *sie sollte das hören* und die Frau denkt auch: *mein Ehemann sollte das hören*! Am Ende versäumen beide die Botschaft.

Die den meisten Menschen innewohnende Natur ist auf das Sammeln von Geld und materiellen Dingen ausgerichtet. Irgendwann nimmt er wahr, dass er nicht alle Dinge mit Geld kaufen kann. Dann wird das Tempo langsamer, Wohlstand anzusammeln. Jedoch beginnt er dann Worte und intellektuelles Wissen zu sammeln. Dieser Prozess endet irgendwie niemals. Er wird gierig nach immer mehr Worten.

Jemand, der aufgehört hat Wohlstand *und* Worte zu sammeln wird anfangen nach wahrem Wissen zu suchen. Oftmals stellen wir Fragen nicht, weil wir wirklich die Antwort wissen wollen, sondern einfach weil wir gierig nach mehr Worten sind oder weil wir zeigen wollen, dass wir etwas wissen.

Wenn du tief in dich hineinblickst, wird nur eine Frage aufsteigen, und diese ist die einzige, ursprüngliche Frage für dich selber. Wenn diese Frage beantwortet ist, dann wirst du erleuchtet!

Ein Mann fragte mich: „Swamiji, was ist Gott?“

Ich änderte langsam das Thema und erkundigte mich nach seiner Familie und seinem Geschäft.

Wir sprachen fast zwei Stunden lang. In diesen beiden Stunden, kam er niemals mehr auf seine anfängliche Frage zurück.

Am Ende sage ich ihm: „Achja, du stelltest mir eine Frage als du hereinkamst. Ich antwortete dir nicht darauf, weil es keine Frage tief aus deinem Inneren war.“

Wenn die Frage tief aus unserem Inneren aufsteigt, werden wir sie nie vergessen oder Ruhe geben bis wir zufrieden mit der Antwort sind. Manche Menschen stellen Fragen und geben

gleich selber die Antwort und fragen mich dann nach einer Antwort! Sie halten lediglich Ausschau um Bestätigung von mir zu erhalten, das ist alles.

Fragen sind eigentlich ein Anlass um Worte in uns zu sammeln. Wir fühlen uns großartig dabei, wenn wir diese Worte sammeln. Aber indem wir so handeln, verfehlen wir die große Wahrheit! Wir legen mehr Gewicht auf die Worte als auf die Wahrheit. So verfehlen wir den Meister; so verpassen wir das Verständnis hinter den Worten des Meisters.

Die Leute fragen mich: „Swamiji, wenn wir aufhören sollen zu vergleichen, bedeutet das, dass wir allem entsagen und Spiritualisten werden sollen?“

Die meisten Menschen denken, dass wenn ich euch bitte, mit dem Vergleichen, dem Wetteifern usw. aufzuhören, ich gleichzeitig meine, von allen weltlichen Angelegenheiten Abstand zu nehmen und ein rein spirituelles Leben zu führen. Besonders wenn ich über das *Vishuddhi Chakra* spreche, beginnen die Leute so zu empfinden.

Seht ihr, bei Spiritualität oder in diesem Fall bei *Sannyas* geht es letztlich überhaupt nicht um Entsagung. Es geht um tiefe Bewusstheit, die deine verrückten Wünsche automatisch auf grundlegende Bedürfnisse reduziert und die dir die Energie geben wird, sie zu erfüllen und dich dabei nach innen zu wenden.

Was immer in der äußeren Welt getan werden muss, soll getan werden, kein Zweifel daran. Du musst deinen Lebensunterhalt verdienen; du musst dich mit diesbezüglichen Dingen beschäftigen; du musst deinen Körper am Leben erhalten. Alles was ich sage, ist, bringe Bewusstheit in all das, sodass alle unnötigen Beschäftigungen in der äußeren Welt automatisch verschwinden und du mit einem klaren Verständnis vom Zweck deiner eigenen Geburt und deines Lebens lebst.

Alle Formen von Illusion, alle geborgten Wünsche, alle eingeflüßten Ängste, alle Formen von Eifersucht und Vergleich, Leidenschaft und Lust werden dann einer vollständigen Transformation unterzogen und werden zur glückseligen Energie für dich.

Eine kleine Geschichte:

Ein Meister wanderte mit seinem Schüler, als sie zu einem Fluss kamen.

Der Schüler war überrascht und fragte: „Meister, werden wir jetzt den Fluss überqueren?“

Der Meister antwortete ruhig: „Ja, wir werden. Du musst vorsichtig sein, dir dabei nicht deine Füße nass zu machen!“

Der Schüler konnte nicht verstehen, was der Meister sagte! Der Meister versuchte ihm zu sagen, dass es bei Spiritualität nur darum geht, den Ozean des Lebens zu überqueren ohne sich dabei die Füße nass zu machen. Es geht darum wie ein Lotus in einem Teich zu sein -

unberührt vom Wasser obwohl tief darin. Bei Spiritualität geht es nicht darum vor weltlichen Dingen wegzurennen. Sei dir ganz klar darüber.

Spiritualität ist eigentlich Lebens-Technik. In Universitäten lehren sie euch verschiedene Arten von Technik. Es sind lediglich Zertifikate, die du dafür bekommst, dass du dein Gehirn anstrengst. Lebens-Technik ist das, was jedem von uns beigebracht werden muss. Spiritualität lehrt dich wie ein *Paramahansa* oder ein Erlöster in der materiellen Welt zu leben, bis zum Hals im Wasser und dennoch unberührt davon.

Spiritualität lehrt dich ein intensives und erfülltes Leben zu führen, ohne Menschen oder Eigentum zu verletzen. Sie lehrt dich von deinem Verstand abzukoppeln und mit weit geöffneten Augen der Unschuld die Wunder der Existenz zu betrachten, ohne jegliche Illusionen wie Vergleiche, Eifersucht, Lust und so weiter. Sie lehrt dich synchron mit der Existenz zu bewegen und die Kraft des Zusammenspiels zu erfahren, wodurch du erkennst, dass die Dinge sich automatisch als Antwort auf deine innere Freude ereignen.

Spiritualität lehrt dich in einer immerdar andächtigen und dankbaren Haltung zu sein und empfänglich für die Wege der Existenz zu sein. Sie lehrt dich jeden Moment aus deinem inneren Kern heraus zu genießen, anstatt von der äußeren Peripherie hin und her geschüttelt zu werden, einhergehend mit den damit verbundenen Emotionen. Sie lehrt dich jeden Moment des Lebens zu zelebrieren anstatt nach Gründen für eine Feier zu suchen.

Spiritualität entzündet deine innere Intelligenz und beschleunigt deine Leistungsfähigkeit in der äußeren Welt. Sie erweckt deine Erkenntnis und bringt dich in tieferes Bewusstsein. Sie bringt dich von der Lust zur Liebe, vom Sorgen zum Staunen, von der Falschheit zur Wahrheit, vom Schmerz zur Glückseligkeit, von der Eifersucht zur Feierlichkeit.

Die Menschen denken, dass sie der Spiritualität eine spezielle Zeit zuordnen müssen; dem ist nicht so. Du kannst aus dem zuvor gesagten erkennen, dass das nicht erforderlich ist. Die Menschen, die behaupten, dass du der Spiritualität eine spezielle Zeit zuweisen musst, sind keine spirituellen Menschen; sie sind religiöse Menschen.

Religion braucht Zeit wegen der Riten und Rituale. Spiritualität hat nichts mit Menge oder Zeit zu tun. Sie hat mit der Qualität deines Lebens zu tun. Wenn du ernsthaft dabei bist die Wahrheit zu suchen, dann ist das genug. Dann kannst du deine ganze Zeit dafür widmen, alles als eine ernste Meditation zu betreiben und du wirst dein Ziel erreichen. Du wirst automatisch bei der Arbeit glänzen, Zuhause, in zwischenmenschlichen Beziehungen, ohne Energieblockaden wie Eifersucht und Vergleich.

Du wirst dich leicht an jegliche Umgebungen anpassen. Du wirst dich an jedem Ort mit allen Menschen zuhause fühlen. Zuhause wird nicht nur der Ort sein an, dem du lebst, sondern

die Existenz insgesamt. Du wirst freikommen von geistiger und körperlicher Konditionierung und wirst dich erheben und vereinen, um Eins mit der Existenz zu werden.

Das Problem ist, dass Menschen einfach damit zufrieden sind Ritualen zu folgen. Rituale spenden eine gewisse Sicherheit dabei sie durchzuführen. Die Wissenschaft hinter den Ritualen ist den Menschen nicht mehr bekannt, aber die Rituale sind Ego-erfüllend für sie. Rituale sind komplex und wir empfinden es immer als eine Herausforderung mit komplexen Dingen standzuhalten.

Menschen kommen zu mir mit ihren Problemen und Fragen nach einer Lösung. Ich sage ihnen, dass ich mich darum kümmere und empfehle ihnen eine Zeit lang unter dem Banyan Baum zu sitzen, während sie im *Ashram* sind. Der Banyan Baum im Ashram ist ein Energiefeld. Aber sie sind nicht zufrieden mit der Antwort. Sie fragen mich welche Rituale sie durchführen sollten, um Dinge besser zu machen.

Wenn ich ihnen sagen würde, dass sie 108-mal um den Banyan Baum im Ashram gehen sollten, dann wären sie glücklich das zu tun! Siehst du, wenn du 108-mal um den Banyan Baum gehst, dann wird das Ego-erfüllend für dich sein. Du fühlst dann, dass du hart gearbeitet hast und den Lohn dafür bekommen wirst. So haben wir unseren Verstand in Bezug auf Religion trainiert.

Selbst in Region und bei Ritualen habe ich Menschen gesehen, wie sie miteinander im Wettstreit stehen! Wenn dein Nachbar eine gewisse Spende in einem gewissen Tempel gegeben hat, dann gehst du sofort und gibst die gleiche Spende im gleichen Tempel. Worauf liegt hierbei der Fokus? Auf der Gottheit oder dem Nachbarn? Du hast die ganze Sache verfehlt, wenn du solche Dinge tust!

Menschen fühlen sich stolz dabei wenn sie sagen, dass sie so viele wichtige Heiligtümer in der ganzen Welt besucht haben. Sie zählen die vielen Tempel auf, die sie besucht haben. Sofort machen diejenigen, die diesen Geschichten zugehört haben, eine Anstrengung diese Leistungen zu übertreffen.

Nachdem du all die Heiligtümer besucht hast, ist dein Ego immer noch fest und dein *Vishuddhi Chakra* ist immer noch blockiert! Hast du jemals darüber nachgedacht? All diese Dinge werden eigentlich nur deswegen getan, um sich in der inneren Welt zu entwickeln, um frei von Vergleich und Eifersucht und ähnlichen Dingen zu sein, aber auch hier verfehlt du wie immer den Punkt, da du die Dinge der äußeren Welt wegen tust.

Ich habe Menschen gesehen wie sie Rezitationen vor den Gottheiten vortragen. Sie lesen einige Zeilen und rufen dann das Hausmädchen, um nachzufragen, ob sie die Arbeit getan hat die ihr aufgetragen wurde. Oder sie lesen einige Zeilen und sehen dann nach, wie viele

Seiten es noch bis zum Ende gibt! In einem solchen Verhältnis stehen sie zu Gott und fühlen sich dann zufrieden, wenn sie am Ende des Tages eine Rezitation gelesen haben.

Und noch dazu wiederholen sie solcherlei Rezitationen für 21 Tage weil sie ein Gelübde ablegt haben solches zu tun. Dann gehen sie zum Nachbarn oder den Verwandten um stolz zu verkünden, dass sie solch ein anstrengendes Gelübde erfüllt haben!

Wir tun meist alles deswegen, um den Leuten zu erzählen, dass wir es getan haben, und so säen wir die Saat von Vergleich in ihnen. Wenn du dich also dazu entscheidest Ritualen zu folgen, dann tue das mit der größtmöglichen Ernsthaftigkeit, mit dem Gefühl einer tiefen Verbindung zur Existenz. Wenn du das auf diese Weise tust, dann wirst du nicht einmal darüber sprechen.

Wenn du dich entschließt dem rituellen Pfad zu folgen, dann müssen Hingabe und Ernsthaftigkeit dein Hauptschlüssel sein. Tue es also mit der größtmöglichen Ernsthaftigkeit. Heutzutage gibt es hunderte Arten von ritueller Anbetung. Du musst darüber nicht in Verwirrung geraten, welchem Pfad nun zu folgen ist. Entschließe dich einfach irgendeinem Weg zu folgen und tue dies mit größtmöglicher Hingabe. Es ist die Hingabe, die dir die Ergebnisse liefert, nicht das Ritual selber.

Ebenso bemühst du dich um sofortige Ergebnisse. Heutzutage möchte jeder sofortige Ergebnisse haben, wie Instant-Tee oder Instant-Kaffee. Die meisten von uns fühlen, dass die Gebete der anderen schneller beantwortet werden als die unsrigen, und so wechseln wir von unserer Art der Anbetung zu der Art der Anbetung der anderen. Das ist Unsinn. So viel Vergleich selbst bei der Anbetung! Tue, was du tust, mit Hingabe und Glauben, und lasse den Rest offen. Die Dinge werden automatisch geschehen.

Versuche auch die Wissenschaft hinter den Ritualen zu verstehen wenn du ihnen folgst, sodass dein Verstand auf die richtige Weise eingestimmt ist, anstatt im Ritual selber gefangen zu sein. Das letztendliche Ziel einer jeden Religion oder eines Rituals besteht darin, sich auf die Existenz einzustimmen. Das muss genau verstanden werden.

Rituale sind kein Handelsgeschäft um Gott zu bestechen. Sie sind kein Bankguthaben, das du anlegst um dich selber zu beschützen. Sie sind kein Wettrennen, das du mit jemandem führst um zu sehen, wer mehr tun kann. Beende also das Vergleichen und beginne Intensität bei dem zu fühlen, was du tust.

Dies erinnert mich an eine Geschichte:

Drei Männer gründeten zusammen ein Geschäft.

Sie entschieden sich, Gott als Partner mit in ihr Geschäft zu nehmen.

Sie kamen darin überein, dass, welchen Profit auch immer sie haben würden, sie 1% davon Gott abgeben würden.

Sie begannen ihr Geschäft und hatten einen unerwartet großen Erfolg.

Dann kam das Problem: *Wie kann man so viel Geld an Gott geben?*

Jeder machte einen Vorschlag.

Der erste Mann sagte: „Gut, lasst uns einen Kreis malen und dann das Geld hochwerfen. Alles was davon im Kreis liegen bleibt ist Gottes und was außerhalb fällt ist unseres.“

Der zweite Mann sagte: „Nein, ich habe eine bessere Idee. Wir malen einen wirklich großen Kreis und werfen das ganze Geld hoch. Das Geld, das hineinfällt ist unseres und was herausfällt ist Gottes.“

Der dritte Mann sagte: „Seht, hört mich an. Sowieso ist Gott über uns. Lasst uns also alles Geld hochwerfen. Was auch immer Gott möchte, lasst es ihn nehmen, und was wieder herunterkommt ist unseres!“

Solange wir etwas wollen, bestechen wir Gott dafür. Sobald wir es bekommen, lassen wir ihn fallen, bis der nächste Wunsch aufsteigt. So ist es uns beigebracht worden zu handeln.

Rituale, Meditation und Mut

Frage: Swamiji, wo wir bei dem Thema von Ritualen sind, kannst du uns bitte etwas über den Pfad von Ritualen und den Pfad von Meditation sagen?

Bei Ritualen gibt es viel Eindeutigkeit. Sie sind strukturiert und du weißt genau, wann sie beginnen und wann sie enden, wo du sie durchführen sollst und warum du sie tun sollst usw. Du gehst in Rituale und kommst als die gleiche Person wieder heraus. Da gibt es so viel Sicherheit in dem ganzen Prozess. Deswegen sind sie so verbreitet. Alles was eindeutig ist, verbreitet sich.

Aber was geschieht in der Meditation? Zunächst einmal erscheint Meditation zu einfach, um irgendwelchen Nutzen hervorzubringen im Vergleich mit Ritualen. Die Leute fragen mich dauernd, warum ich Rituale im Ashram vollziehe. Ich sage ihnen: „Wenn ich die Menschen bitte, einfach in den Ashram zu kommen und unter dem Banyan Baum zu sitzen und zu meditieren, was eigentlich genug wäre, werden sie dann auf mich hören?“

Wenn ich nicht die *Dakshinamurthi* Statue und die *Nataraja* Statue dort hätte, wenn sie diese Statuen nicht dort sehen würden, würden sie dann kommen, nur um den offenen Raum und den Banyan Baum zu betrachten? Wahrscheinlich würde dann nur ich unter dem Banyan Baum sitzen und meditieren!

Um die Menschen zu den ersten Schritten auf ihre innere Reise zu führen, muss ich ihnen einige Komplikationen aufzeigen, die in ihrem Verstand bestehen. Anderenfalls kann ich sie nicht dahin locken. Ich muss in ihrer Sprache sprechen.

Sie werden glücklich sein, die Dakshinamurthi Statue unter dem Banyan Baum zu sehen, obwohl sie des Energie-Feldes völlig unbewusst sind, das dort tatsächlich um den Banyan Baum herrscht, selbst in der Abwesenheit der Dakshinamurthi Statue. Dieser Banyan Baum ist Lebensenergie. Seine Stille ist eine vibrierende Stille. Es ist genug, wenn du nur unter ihm in einer meditativen Stimmung sitzt. Du musst dort nichts Kompliziertes machen. Jedes Blatt und jeder Zweig sprechen dort zu mir.

Schau, wenn du weiterhin die Gottheiten anbetest, dann musst du immer mehr der enormen Präsenz der Existenz gewahr werden, mit der du versuchst dich mittels der Gottheiten zu verbinden. Dann wirst du automatisch Gott überall schauen. Du wirst verstehen, dass nicht nur die Gottheiten mit der Präsenz von Gott erfüllt sind, sondern die gesamte Kreation. Dann kannst du anfangen mit der gesamten Existenz in Beziehung zu treten.

Bei der Meditation, wenn du mit Ernsthaftigkeit in eine Meditation gehst, ist der Ausgang unbestimmt. Eine Änderung der Persönlichkeit könnte geschehen. Du könntest als andere Person herauskommen, und das wird als großes Risiko betrachtet! Es ist wie ein Glücksspiel. Transformation beginnt sich zu vollziehen. Es ist eigentlich diese Transformation, die du suchst, aber wenn sie geschieht hast du Angst.

Du fühlst dich bequem in der Sicherheit deiner Rituale. Die Rituale werden zum Bestandteil deiner täglichen Routine; sie werden Teil eines toten Kreislaufs, dem du folgst. Irgendwie geben sie dir Befriedigung, aber du bleibst da wo du bist. Mit Meditation wird deine Ideologie zuweilen erschüttert, und du beginnst dich ängstlich zu fühlen. Deine Glaubenssätze, die über die Jahre der Konditionierung aufgebaut wurden, erscheinen plötzlich unsicher. Du fühlst, dass du auf einem weniger ausgetretenen Pfad läufst, und das bereitet dir Angst.

Wenn du meditierst, vergrößert sich deine Bewusstheit und wenn dies geschieht, dann wird sich der Zaun, den du dir um dich herum vorgestellt hast und den eigentlich die Gesellschaft um dich gebaut hat, langsam auflösen und du fühlst dich rebellisch – nicht gegen die Gesellschaft, sondern gegen deinen eigenen unbewussten und ignoranten Zustand. Diese Rebellion führt dazu, dass du den Dingen mehr auf den Grund gehst, und dies öffnet dir weitere Wege.

So bewegst du dich immer tiefer in den Raum, den du nie zuvor betreten hast; einen Raum, den die Gesellschaft nicht einmal kennt – einen Raum, mit dem die Gesellschaft behutsam ist; einen Raum, der die ganze Zeit über in dir war, jedoch verschlossen; einen Raum, für den

du einen Schlüssel gesucht hast um ihn aufzuschließen dessen aber völlig unbewusst warst, nicht nur in diesem Leben sondern auch in vielen Leben zuvor. Wenn du diesen Raum gefunden hast, dann bist du angekommen!

Es ist ähnlich wie:

Eine Kuh ist an ein Seil angebunden und hat einige Meter Radius um herumzulaufen.

Sie läuft herum und wird bewusst und reift durch ihre Intelligenz.

Dann wird das Seil etwas gelockert, indem ihr einige Meter mehr Radius gegeben werden.

Sie geht weiter herum, wird intelligenter und erhält wieder mehr Raum zum umherlaufen.

Abhängig von der wachsenden Intelligenz und dem Bewusstsein der Kuh wird sie freigelassen zu ihrer Zeit!

Das Gleiche vollzieht sich im Menschen. Das Seil oder der Zaun um den Menschen ist proportional zu seinem Bewusstsein. Je bewusster er wird, desto mehr Freiheit genießt er und desto mehr wächst sein Bewusstsein.

Schau, es ist eine Frage deiner Bereitschaft, die Transformation deiner Energie zuzulassen. Das ist der einzige Weg, wie sich das vollziehen kann.

Aber wenn das geschieht, wird dir die Gesellschaft zu verstehen geben, dass du dich von ihr entfernst. Sie wird dir sagen, dass du dich von der rechten Sicht entfernst. Dann beginnt die Verwirrung. Wenn das geschieht, musst du nur Mut haben und Glauben an die Existenz und an dich selber und musst einfach weitermachen.

In dieser Situation kann dir ein Meister mehr helfen als alle Bücher oder Vorträge, und er wird dir als ein *Yoga danda* dienen, als ein Stock zur Unterstützung – um dir zu helfen selber aufzustehen. Jedes Mal wenn du dich auf deinem spirituellen Weg durch die Gesellschaft geprügelt fühlst, wenn du fühlst dass du gegen den Strom läufst, dann wird dich der Meister auf seine Art aufrichten und dich ermuntern weiterzumachen.

Du musst in schwachen Momenten angespornt werden, und der Meister ist der Stock, der dich anschubst und dich unterstützt, bis du wieder erhobenen Hauptes läufst. In jedem Moment des Zögerns taucht der Stock auf um dir zu helfen.

Mit der Unterstützung des Meisters kannst du als ein Individuum aufstehen, als eine unabhängige Person deine Einzigartigkeit entdecken. Dies bedeutet nicht, dass du vom Meister abhängig bist, überhaupt nicht. Das ist eine allgemein falsche Auffassung. Die Menschen denken, dass du ein Leben lang von einem anderen Menschen abhängig bist.

Es ist eher so: du versuchst deinen Weg zu einem bestimmten Ort zu finden. Wenn du dir selber überlassen bleibst, dann wirst du an verschiedenen Orten nach dem Weg fragen. Manchmal wirst du falsch geführt werden und wirst einen Weg zurückgehen müssen, und auf diese Art wirst du irgendwie dein Ziel erreichen. Es mag zwar eine lange Zeit dauern, aber du wirst es erreichen. Aber was ist, wenn du eine Karte oder ein Führer hast? Du wirst dein Ziel direkt und ohne Zeitverlust erreichen können, nicht wahr? Bedeutet das, dass du von der Karte oder dem Führer abhängig bist? Nein. Es war nur ein schnellerer Weg um Dinge zu erledigen, das ist alles. Auf gleiche Weise ist ein Meister ein Führer der den Weg kennt, da er bereits an dem Ort war, nach dem du suchst und er bereit ist, dich dorthin zu führen.

Wenn du nur Engagement hast, wirst du ohne Zweifel hart arbeiten, um dein Ziel zu erreichen, aber wenn du Engagement und Mut hast, dann wirst du einen Sprung deinem Ziel entgegen machen. Dieser Mut entsteht, wenn du damit aufhörst auf andere zu schauen und stattdessen in dich selber schaut, wenn du aufhörst dich mit anderen zu vergleichen und dich selber mit Bewusstheit beobachtest, bei allen subtilen Änderungen die sich in deinem System vollziehen.

Du musst dich auf deinem eigenen Weg mit dem Mut der Überzeugung erheben. Der Mut der Überzeugung wird sich in dir nur festigen, wenn du stark in dir selber zentriert bist ohne dich mit anderen zu vergleichen.

Die Gesellschaft wartet nur darauf dich in die gewohnten Muster zurückzuziehen, die sie kennt, in das Elend mit dem sie vertraut ist und das sie bewältigen kann; in die ausgetrampelten und abgenutzten Pfade. Es ist sehr leicht und bedarf keines Mutes diesen Pfad einzuschlagen. Aber es erfordert Mut den weniger ausgetretenen Pfad der Spiritualität zu betreten. Wenn ich Mut sage, meine ich nicht gewöhnlichen Mut, ich meine totalen Mut.

Eine Perlenkette zu tragen erfordert keinen Mut, aber eine *Rudraksha* Kette zu tragen erfordert Mut. Ich gebe *Rudraksha* Ketten an Schüler die sie zu tragen wünschen. Die *Rudraksha* Ketten sind nichts anderes als Energiespeicher. Sie speichern die kosmische Energie für dich. Sie sind wie ein Kraftwerk und laden dich auf, wenn du in einem Tief bist. Aber die Gesellschaft sieht diese Ketten als ein deutliches Zeichen von *Sannyas*! Sie betrachten sie als etwas das von Asketen (Entsagern) getragen wird, ohne überhaupt die Bedeutung von Entsagung zu kennen.

Sie missbilligen Menschen, die in ihren Familien bleiben und *Rudrakshas* tragen. Aber wenn sie *Rudrakshas* an Statuen oder *Sadhus* sehen, sind sie glücklich und beten zu ihnen. So viele meiner jungen Schüler kommen und erzählen mir, wie ihre Familien reagieren, weil sie *Rudrakshas* tragen. All diese Klatschbasen sprechen unentwegt darüber und verbreiten Geschichten über die jungen Schüler. Ist das nicht absurd? Wenn sie beten, dann beten sie

zur kosmischen Energie, aber wenn die gleiche Energie für sie in einfacherer Form zugänglich ist, sind sie nicht bereit sie anzunehmen! Sie beten zu ihr und rennen zugleich weg vor ihr!

Wenn du dies tief analysierst, erscheint es absurd und unsinnig. Sie sehen sich selber so deutlich verschieden von Gott; das ist das Problem. Sie sind nicht bereit zu akzeptieren, dass sie Gott *sind*. Nun sage ich dir: ob du es weißt oder nicht, ob du es akzeptierst oder nicht, ob du es magst oder nicht, ob du es glaubst oder nicht, du BIST Gott. Das ist auch die Basis des Vishuddhi Chakra – dein einzigartiges Selbst und die zugrundeliegende unendliche Energie zu entdecken.

Wenn dein Mut wächst, verblasst die Gesellschaft automatisch zur Bedeutungslosigkeit. Wenn dein Mut gering ist, übernimmt die Gesellschaft Macht über dich. Es findet alles in deinem Bewusstsein statt. Wie viel Macht auch immer du der Gesellschaft gibst, so viel Macht wird sie über dich haben. Beschuldige niemals die Gesellschaft für irgendetwas.

Die Wahl ist immer die deinige gewesen. Rein aus Mangel an Mut wählst du das, was die Gesellschaft vorgibt; du wählst, dich hin und her schütteln zu lassen durch das Vergleichen und durch den Versuch, einander zu übertreffen, und dann beschuldigst du die Gesellschaft dafür. Das ist das Absurdeste, was du tun kannst. Erinnerung dich daran, die Wahl ist immer die Deinige.

Handle einfach mit Bewusstheit und die Unendlichkeit wird sich entfalten. Wenn sie das tut, wirst du dich anfangs ängstlich fühlen, weil du nicht daran gewohnt bist solch offenen Raum zu sehen. Du bist gewohnt andauernd Grenzen zu sehen. Nun kannst du den Zaun nicht mehr sehen. Da beginnst du Bedenken zu entwickeln.

Du denkst sofort, dass du in den falschen Raum gelangt bist. Die Wirklichkeit scheint zu viel für Dich zu sein, um sie zu verkraften. Du beginnst dich unsicher zu fühlen. Du fühlst, dass du zurück in die Wärme deiner vergangenen Glaubenssätze und Illusionen gehen möchtest. Du fühlst, dass du einen Fehler gemacht hast, indem du nicht auf die Gesellschaft gehört hast als sie dir sagte, dass du den falschen Weg gehst. Du beginnst zu zweifeln und dann auch die Zweifel anzuzweifeln.

Das Leben erscheint dir plötzlich unsicher. Du weißt nicht, wo du landen wirst. Du fühlst dich wie ein einsames Kind, das mitten in der Wüste zurückgelassen wurde. In Zeiten wie diesen musst du dich daran erinnern, dass die Existenz immer mit dir ist und dass dein Mut nur reifen muss und du Hand in Hand gehen musst mit der Existenz, dann kommt alles in Ordnung. Der Glaube ist der antreibende Stock für den Mut.

Bis eine Revolution in dir geschieht, kannst du niemals aufbrechen und zu einem Baum wachsen. Die Meisten von uns verbleiben als ein Samenkorn und sterben wegen Mangels an

Mut. Wir versuchen immer den Samen auszugraben um Früchte und Blumen zu finden. Wird dir das jemals helfen? Nein! Der Same muss aufbrechen um zu wachsen. Gleichsam, wenn eine radikale Änderung geschieht, wenn sich eine Revolution im Menschen vollzieht, dann wird er aufbrechen und wachsen. Alle Meditationen sind nichts anderes als Techniken, um den Samen aufbrechen zu lassen.

Wenn du beginnst aufzubrechen, werden sich all deine Prioritäten ändern. Was zuvor wichtig war, wird unwichtig. Nur die Dinge die dein Wesen nähren, werden dir wichtig erscheinen. Dein gesamtes Verhalten wird sich ändern. Deine gesamte Präsenz wird sich ändern.

Deine Präsenz wird automatisch Menschen anziehen, obwohl sie das nicht so sehen würden! Die Strahlung, die du in deinem inneren Kern fühlst, wird sie mit tiefer Neugierde anziehen. Während die Gesellschaft dich für dein verändertes Verhalten kritisiert, wird sie deine Präsenz als merklich andersartig empfinden.

Wenn sich die Transformation vollzieht, ignoriere völlig alles aus der Vergangenheit. Die Vergangenheit wird immer wieder versuchen, dich in bekannte Muster und tiefe Bindungen zu ziehen. Wenn du auf die Worte der Anderen hörst, lässt du zu, dass du dich selber in Bindung begibst. Entschließe dich einfach dazu, an der Ekstase und dem Glauben an die Transformation festzuhalten, die sich in dir vollzieht. Das ist deine größte Prüfung – die Prüfung deiner Ausdauer, um dich vollständig zu transformieren. Halte daran fest, bis die Transformation vollständig und ausgereift ist.

Es gibt eine kosmische Energie, die das Universum füllt und eine Energie, die dich füllt. In der Spiritualität geht es darum, eine Verbindung zwischen der kosmischen Energie und der Energie in dir zu etablieren. Wenn dein individuelles Bewusstsein mit dem universalen Bewusstsein verschmilzt, dann wirst du erleuchtet.

Nur der Wunsch erleuchtet zu werden wird nicht ausreichen. Es muss eine bewusste Entscheidung sein. Siehe, gewöhnliche Wünsche sind nichts anderes als Gier, die dich nicht wirklich deinem eigentlichen Ziel entgegentreiben. Eine bewusste Entscheidung ist das, was dich auf ein Ziel hinarbeiten lässt.

Die Menschen verstehen diese Dinge nicht genau und reden daher einfach auf einer künstlichen Ebene. Wenn du nicht verstehst, dann missverstehst du. Aber du denkst, dass du verstanden hast und da beginnt das Problem.

Spiritualität ist eine Wissenschaft, die dir ein tiefes Verständnis von deinem Körper, Verstand und deinem Geist gibt. Wenn du sie mit Bewusstheit aufnimmst, wird sich die äußere Welt langsam auflösen. Wenn dich die Leute von außen betrachten, werden sie denken, dass du der Welt entsagst. Nur *du* wirst verstehen, dass du nichts entsagst; die

Dinge der äußeren Welt lösen sich einfach von alleine. Die Illusion verschwindet und du wirst ent-hypnotisiert.

Bei einem unserer Programme fragte ich, wie viele Teilnehmer den Eindruck hatten, dass ich sie hypnotisiert habe. Aus einer Gruppe von 80 Teilnehmern haben drei ihre Hand gehoben. Eine Dame, die nahe dem Mädchen saß, das ihre Hand gehoben hatte, lachte sie aus. Ich fragte sie, warum sie lache. Das Mädchen war schließlich ehrlich genug ihre Hand zu heben.

Ich bin mir sicher, dass viele aus der Gruppe versucht waren, ihre Hand zu heben, aber es aus Angst nicht taten, weil ich etwas sagen könnte! Wie dem auch sei, drei von ihnen haben ihre Hand gehoben. Ich sagte ihnen, dass ich sie nicht hypnotisiert, sondern tatsächlich ent-hypnotisiert hatte.

Sie begannen die Reinigung von Maya und Illusion zu spüren. Was aber geschehen ist, du bist derart an einen Zustand von Illusion gewöhnt, dass, wenn er sich zu reinigen beginnt, du denkst, dass etwas falsch läuft! Das Problem liegt darin, wenn den Menschen viele Wahrheiten mitgeteilt werden und das Verständnis zu dämmern beginnt, dann setzt eine gewisse Angst ein. Die Bequemlichkeit, die sie unter dem Deckmantel der Ignoranz genossen, beginnt zu leiden.

Schau, in welchen Mengen auch immer deine Ignoranz sich auflöst, in dieser Menge wirst du von Gott oder der Existenz besetzt. Jede Bemühung, die du in deinem täglichen Leben unternimmst, sollte darauf gerichtet sein dich selber zu leeren, sodass du mit der Existenz gefüllt wirst. Alles andere ist nur mehr nebensächlich und trivial im Leben. Behalte das in Erinnerung.

Jeder Atemzug von dir sollte auf wachsende Bewusstheit und Bewusstsein hin ausgerichtet sein. Nur dann hast du wirklich eine bewusste Entscheidung getroffen die Existenz Gottes zu erfahren. Wenn dieser feste Entschluss in dir nicht gefasst ist, dann gibst du auch weiterhin nur vor zu suchen, das ist alles. Du betrügst dich einfach selber. Denke für einen Moment lang mal nicht, dass andere dich betrügen. Du betrügst dich selber.

Deine Schritte von außen nach innen zu führen, ist der erste Schritt. Der Moment, an dem du die Kehrtwende machst, ist der wichtigste Moment. Und wohl gemerkt, dein Bewusstsein wird dir sagen, dass du die Kehrtwende genommen hast. Bis dahin wird dein Verstand immer wieder Entschuldigungen hervorbringen, indem er Menschen und Situationen und Umstände der äußeren Welt zitiert, um vorzugeben, dass er unfähig ist sich selber zu integrieren.

Wenn du dann die Kehrtwende genommen hast, werden all diese Gedanken zur Bedeutungslosigkeit schrumpfen. Sie werden langsam ihre Wichtigkeit verlieren. Sie werden zweifelsohne noch da sein, aber du wirst dich ständig weiterentwickeln und sie immer

wieder übersteigen. Sie werden dir dabei behilflich sein, ein immer effektiverer Beobachter zu werden, während sie ihren Teil pedantisch genau spielen. Den ersten Schritt oder die Kehrtwende zu nehmen ist das Schwierigste daran. Sobald du die Kehrtwende genommen hast, ist die Arbeit halb erledigt. Du wirst dann flexibler in Bezug auf die Wege der Existenz.

Wenn du die Kehrtwende nimmst, wird alles zur Meditation. Ob es nun gehen oder sprechen oder singen oder tanzen oder einfach deine Kleidung an- oder ausziehen ist, alles wird zur Meditation und wird mit stetig wachsender Bewusstheit durchgeführt.

Du wirst dich einfach dabei beobachten, während du diese Dinge tust und wirst langsam verstehen, dass die ganze Welt eine Illusion ist. Wenn du deinen ersten Schritt nach innen tust, dann hast du tatsächlich einen Sprung gemacht, weil der erste Schritt der wahre Sprung ist. Bis dahin philosophierst du nur, überzeugst dich und andere davon, dass du suchst und wirst Tag für Tag mehr verworren mit immer weniger Entschlusskraft.

Wenn du den ersten Schritt nimmst, bist du bereit dich selber zu gewinnen. Andere zu gewinnen ist sehr leicht. Nimm nur einige Waffen oder benutze deine Zunge und reiße sie einfach auseinander, das ist alles. Aber dich selber zu gewinnen bedarf echten Mutes. Bei dem *Vishuddhi Chakra* geht es darum, dich selber zu gewinnen.

Wenn du nach innen schaust, bist du bereit dich selber zu gewinnen. Natürlich, wenn du auf dem Weg nach innen bist, dann mag es nichts Greifbares für die Menschen um dich herum geben bei dem, was du tust. Nur *du* wirst wissen, dass alles innen geschieht und nicht außerhalb. Nur *du* wirst der Revolution gewahr sein, die in dir geschieht. Nur *du* wirst fähig sein, die wachsende Intelligenz in dir zu bemerken.

Die Menschen um dich herum werden nicht fähig sein die Erfahrungen zu verstehen, die du genießt. Ich sage dir: versuche niemals jemand anderen davon zu überzeugen, dass du dich innerlich entwickelst. Du magst deine Erfahrungen mit deinen spirituellen Freunden teilen, die fähig sind, sich deiner Wellenlänge des Denkens anzupassen, aber wenn du versuchst diese Erfahrung mit anderen Menschen zu teilen, die ihrer inneren Reise noch völlig unbewusst sind, dann wirst du nur in tiefem Elend landen.

Lass die Erfahrungen einfach in dir geschehen; halte nicht an ihnen fest noch renne ihnen hinterher. Erlaube ihnen wie Dampf an dir zu arbeiten, sodass du vollkommen reifst. Wenn du an ihnen festhältst, wirst du stehenbleiben und den ganzen Vorgang versäumen.

Bedenke immer, dass all diese Erfahrungen nur Signalleuchten dafür sind, das du auf deiner Reise nach innen gut unterwegs bist. Sie sind wie Wegweiser die du an der Straße siehst. Wenn du dich an den Wegweisern festklammerst, kannst du dann behaupten das Ziel erreicht zu haben? Nein. Halte dich nicht an ihnen fest. Gehe weiter zu deinem Reiseziel.

Totaler Einsatz und Entschlossenheit sind erforderlich, die sich automatisch bei dir einstellen werden, wenn du dazu bereit bist; wenn du dazu bereit bist deinen Verstand fallen zu lassen – der die Gesellschaft ist, und aus deinem Herzen lebst; wenn du bereit bist, nicht mehr mit Fingern auf andere zu zeigen und beginnst, auf dich selber zu zeigen, komme was wolle; wenn du erfahrungsmäßig verstehst, dass dein Verstand gesellschaftlich und dein Herz natürlich ist.

Auch wenn dich die Menschen nach Beweisen für deine Erfahrungen fragen, dann verstehe einfach, dass kein Beweis erforderlich ist. Deine Erfahrungen sind so intim und persönlich für dich, dass du nicht fähig sein wirst sie effektiv mit einer anderen Person zu teilen. Und wenn du sie trotzdem teilst, dann wirst du sogar die ganze Erfahrung nur herunterziehen. Auch wird die andere Person nicht dazu bereit sein das zu glauben, was du sagst. Sie wird dir sagen, dass du dich selber täuscht. Sie wird von dir verlangen, dass du das Ganze logisch erklärst.

Logik kann diese Erfahrungen nicht erklären. Gott ist jenseits von Logik. Wenn Logik Gott erklären könnte, dann wäre die Logik größer als Gott, das ist aber nicht der Fall; so entspanne dich einfach und lasse zu, dass die Erfahrung in dir geschieht. Wenn dich jemand fragt, dann habe die Reife zu lächeln und weiterzumachen. Ein Lächeln kann effektiver sagen was Worte nicht vermögen.

Große erleuchtete Meister haben solch eine enorme Freude in der Einheit mit der Existenz erfahren. Menschen bitten mich über meine Erfahrungen zu berichten, aber ich sage dir, es ist alles so persönlich und intim, dass ich es nicht in Worte fassen kann. Ich kann dich führen; ich kann dir den Weg zeigen – den Weg zu deiner eigenen Erfahrung. Von dem Moment an, wo ich zu erklären beginne, wird es weltlich werden.

Aber ich kann dir die höchste Versicherung geben, dass du es erfahren wirst, wenn du das Feuer in dir hast. Das von einem Meister gegebene Versprechen ist genug Energie für dich es zu erreichen.

Verstehe nur, dass die Freude, die du erfährst, ohne Grund ist. Die Menschen denken dass du verrückt bist wenn sie dich so freudvoll sehen, ohne jeglichen Anlass. Sie kennen nur Ursache und Wirkung in den Beziehungen, selbst im Zusammenhang mit Freude. Wenn es nach ihnen ginge, könnte nur ein äußerer Grund innere Freude in dir hervorrufen.

Ich erzähle dir all diese Dinge jetzt als Antwort auf deine Frage über Meditation und Spiritualität. Du magst denken, dass wir uns vom Hauptthema entfernen. Nein! Beim *Vishuddhi Chakra* dreht sich alles darum, sich selber zu erweitern; darum, sein eigenes einzigartiges Selbst zu entdecken, mit vollkommener Bewusstheit und dem Verständnis der Tatsache, dass es keinen Spielraum für Vergleich und Eifersucht im Leben gibt. Nehme

einfach alles auf, was ich dir gesagt habe und erlaube der Energie dahinter dich zu transformieren. Ich sage dir, die Wunder geschehen *in* dir! Du wirst die gesamte Qualität deines Wesens verändern.

Die drei Ebenen von Energie

Gut... von all dem, was wir bis jetzt besprochen haben hast du verstanden, dass Vergleich und Eifersucht keine Daseinsberechtigung und insgesamt keine Bedeutung für dich haben. Nun lasst mich versuchen noch einige Dinge mehr über das *Vishuddhi Chakra* zu erklären und dem Kraftwerk, das ihm steckt.

Wir haben drei Ebenen von Energie in uns. Die erste Ebene von Energie kommt von deinem Verstand und ist die, die wir für unsere täglichen Aktivitäten von morgens bis abends benutzen. Wenn diese Energie verbraucht ist, fühlst du dich müde und reizbar, insbesondere wenn dir noch mehr Arbeit gegeben wird.

Die zweite Ebene von Energie ist die Notfall-Schicht. Es ist die Energie, die von deinen Emotionen herkommt. Zu Zeiten des Notfalls öffnet sich diese Energie. Nehmen wir an, du läufst auf einer Straße. Wenn ein Hund dich anfällt, dann kommt die Angstemotion hoch und was machst du? Du rennst viel schneller als das Schnellste, was du unter normalen Bedingungen rennen kannst. Selbst wenn du müde bist, selbst wenn du nicht einmal mehr ein Glied heben kannst, wenn dich plötzlich ein Hund angreift, wirst du mit einer anderen Art von Energie rennen. Das ist die Notfallenergie – die aus den Emotionen aufsteigt.

Die dritte Schicht von Energie ist die Ebene der Seins-Energie. Dies ist eine unendliche Quelle von Energie in dir, die du im Allgemeinen nicht nutzt. Diese Energieschicht kann geöffnet und erfahren werden durch tiefe Meditation. Ob du es akzeptierst oder nicht, du bist in Verbindung mit all diesen drei Schichten von Energie. Das *Vishuddhi Chakra* trägt den Schlüssel zu diesen höheren Energieebenen in sich.

Lasst mich euch einen Zwischenfall erzählen, der tatsächlich während meiner Tage der Wanderungen geschehen ist:

In einem schönen Ort namens Almora im Himalaya gibt es einen kleinen Ashram mit einigen Hütten für diejenigen, die zu meditieren wünschen.

Das Besondere dieses Platzes ist, dass er dafür bekannt ist, häufig nachts von Tigern besucht zu werden!

Ich war dort für eine kurze Weile während meiner Wanderzeit. Ich meditierte dort viele Stunden.

Sie hatten ein System bei welchem, wenn der Leiter des Ashrams einen Tiger kommen sah, eine Glocke geläutet wurde und alle *Sadhus* in ihre Hütten gingen und die Türen geschlossen hielten, bis sie wieder herauskommen konnten.

Bei einer Gelegenheit des Nachts während wir meditierten, klingelte die Glocke und wir gingen alle in unsere Hütten.

Am nächsten Tag kam der Leiter des Ashrams heraus um nachzusehen, ob wir alle in Ordnung waren.

Er sah dass eine der Hütten geschlossen war, und der Sannyasi darin rief aus dem Fenster um Hilfe die Tür zu öffnen.

Wir rannten alle zu der Hütte und versuchten die Tür zu öffnen, was uns aber nicht gelang.

Schließlich kletterten einige von uns durch das Fenster in die Hütte.

Zu unserer Überraschung fanden wir, dass der Sannyasi einen riesigen Mahlstein gegen die Tür geschoben hatte, sodass der Tiger sich nicht durchdrängeln konnte.

Gemeinsam schoben wir den Stein zur Seite und öffneten die Tür.

Plötzlich kam uns die Frage, wie der Mann alleine diesen großen Stein vor die Tür schieben konnte. Wir fragten ihn, wie er den Stein bewegt hatte.

Er antwortete: „Bewegt? Ich habe ihn einfach hochgehoben und dort hingestellt!“

Als er das Brüllen des Tigers hörte, hat er einfach den Stein hochgehoben und ihn gegen die Tür gestellt, das ist alles!

Das ist genau das, was ich mit der Ebene der Notfall-Energie meine. Unter normalen Umständen wäre der Mann alleine nicht in der Lage gewesen, den Stein hochzuheben. Verstehst du? Und nach dem Zwischenfall, als der Notzustand vorüber war, war er selber nicht mehr fähig, den Stein von der Tür zu entfernen!

Aus Angst oder Gier öffnet sich die Energie der zweiten Ebene. Zum Beispiel, wenn es ein wichtiges Treffen gibt, fühlst du dich dann müde? Nein! Du wirst wach und frisch sein. Der Wunsch oder die Gier dem Treffen beizuwohnen, wird dich in einem energetisierten Zustand halten.

Das *Vishuddhi Chakra* ist die Tür, durch die alle drei Schichten von Energie geöffnet werden können, aber du bist dessen nicht gewahr, weil du diese Schichten für lange Zeit nicht effektiv genutzt hast.

Es ist wie in den Häfen, wo es Landungsstege gibt, an denen die Boote festmachen können. Es wird allgemein gesagt, dass, wenn die Boote lange am Anlegesteg bleiben ohne zwischendurch auszulaufen, dann vergessen sie, dass sie zum Wasser gehören!

In gleicher Weise, weil du die dritte Ebene der Energie für lange Zeit nicht genutzt hast, vergisst du, dass du zu ihr gehörst oder sie zu dir gehört. Jedoch kann Meditation dir diese dritte Ebene wieder zugänglich machen.

Wenn du dieses Chakra in einem gereinigtem Zustand hältst, dann kannst du große Höhen in der äußeren Welt und große Tiefen in der inneren Welt erklimmen. Wenn du ein geringes Selbstwertgefühl oder Eifersucht hast, dann ist dieses Chakra blockiert. Ein geringes Selbstwertgefühl ist eine passive Form von Eifersucht, das ist alles. Eifersucht ist aktiv während ein geringes Selbstwertgefühl passiv ist. Beide sind das Ergebnis von Vergleich. Bei geringem Selbstwertgefühl fühlst du, dass du nicht gut genug bist und findest dich mit dieser Tatsache ab. Bei der Eifersucht bist du unfähig sie zu ertragen und beginnst zu reagieren; das ist der Unterschied.

Verstehe, dass jedwedes Selbstwertgefühl, das vorgibt, dass du niedriger als Gott stehst, niedriges Selbstwertgefühl ist, weil du Gott BIST. Das ist der Grund, warum ich sage, dass es keinen Raum für Vergleich von dir mit irgendjemand anderem gibt.

Du musst die zweite und dritte Schicht von Energie erfahren, die in diesem Chakra versteckt liegen, um das unendliche Potenzial zu verstehen, das in dir verborgen liegt. Dieses Chakra ist wirklich der Sitz der Energie für uns. Wenn wir uns auf das Chakra konzentrieren, werden wir fähig die Energie zu fühlen die von ihm ausstrahlt.

Als ich im Himalaya wanderte, ging ich sehr viele Kilometer zu Fuß. Ich begann immer langsamen Schrittes zu wandern und konzentrierte mich dabei auf mein *Vishuddhi Chakra*. Langsam nahm ich Geschwindigkeit auf, während ich mich weiterhin auf das *Chakra* konzentrierte und wanderte so mühelos. Ab einem gewissen Punkt begann sich mein Körper in einer schwingenden Gangart zu bewegen, und ich war nur noch ein Beobachter! Ich bin viele Kilometer auf diese Art gegangen.

All die Nahrung, die du isst und all die Übungen die du tust, unterstützen nur die erste Schicht der Energie. Nahrung ist nicht die einzige Quelle von Energie. Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass nur Nahrung dir Energie spendet. Nahrung ist eine Quelle von Energie, das ist alles.

Manche Yogis in Tibet essen überhaupt nicht. Sie trinken einfach nur Wasser aus der Schale der Bilva-Frucht. Ich habe so für sechs Monate im Himalaya gelebt. Ich habe die Energie von der Sonne bekommen, vom Wasser während ich mein Bad nahm, von der Luft während ich geatmet habe. Das sind alles yogische Methoden. *Tapasya* ist Buße, die du während deines ganzen Lebens tust, zur Erlangung der Erleuchtung. Das allein vibriert in deinem Wesen.

Wenn du beginnst mit anderen wettzueifern, dann vergisst du dein eigenes Selbst. Du vergisst dein eigenes Wesen zu stärken, welches deine eigentliche, unerschlossene Quelle

von Energie ist. Wenn du körperliche Stärke und intellektuelle Stärke hast, ohne die Stärke der Seele, dann ist dir das von keinem Nutzen. Erst wenn du die Stärke deiner Seele entdeckst, nur dann hast du deine Lebens-Quelle berührt.

Frage: Swamiji, wenn wir je ohne Eifersucht leben können, haben wir dann vollständigen Frieden erlangt in zumindest einem Aspekt unserer Schwächen?

Allerdings, wenn du fähig bist einen Raum zu erkennen, wo Liebe ohne Leidenschaft und ohne Eifersucht existieren können, dann bist du sicherlich vorwärts gekommen, aber gehe weiter mit vollständiger Bewusstheit, weil du sehr leicht wieder zurück in deine alten unbewussten Muster fallen kannst und du dich dann wieder bei deinen alten Emotionen wiederfindest.

Halte an der neu entdeckten Bewusstheit fest und gehe weiter mit ihr. Sie kann dir viele schöne Prachtstraßen eröffnen, die du erkunden kannst. Stagniere nicht. Die größte Gefahr besteht darin, an einigen wenigen Erfahrungen festzuhalten und zu denken, dass sie stabil sind.

Meister erlauben ihren Schülern niemals in irgendeiner Erfahrung zu stagnieren. Sie schubsen sie immer weiter, so dass der Schüler in seiner Suche immer tiefer gelangen kann. Menschen, die Visionen von Göttern und Göttinnen hatten, neigen meist dazu, bei ihrer spirituellen Reise zu stagnieren. Sie haben das Gefühl, dass es nichts mehr zu sehen gibt und bleiben daher einfach dort stehen und halten an ihrer Erfahrung fest. Das sollte niemals zugelassen werden.

Siehst du, bis du den Zustand von ewiger Glückseligkeit erreicht hast, kannst du jederzeit auf einem absoluten Tiefpunkt landen. Erinnerung dich also daran und nähre deine Bewusstheit kontinuierlich, um dich in Bereiche von immer tieferem Verständnis zu führen.

Verstehe eines: die Arbeit eines Meisters ist so feinfühlig. Er muss mit jedem und jeder von euch mit größter Sorgfalt und Feinfühligkeit umgehen. Er muss sehen, auf welche Art jeder von euch wächst und muss euch auf diese Art zum Erblühen bringen. Jeder von euch ist durch so viele Leben gegangen und hat so viel Ignoranz angesammelt. Er muss sich durch all dies hindurcharbeiten und euch erwecken.

Das Leben bietet viele Lösungen, aber es gibt immer etwas, das am besten zu dir passt. Die Intelligenz liegt darin, genau das herauszufinden. Wenn du deine eigene Intelligenz anwendest und das herausfindest, dann wirst du den Nutzen daraus genießen können. Wohingegen, wenn du auf andere siehst und deren Lösungen bei dir selber anzuwenden beginnst, dann wirst du dich aus den Augen verlieren, wo immer du auch gerade stehst.

Eine kleine Geschichte:

Eine alte Frau war dabei, ihr altes Haus in einem kleinen Dorf zu putzen.

Plötzlich öffnete sich die Tür und herein kam ein junger Verkäufer. Er sprach hocheifrig, als er die Dame beim Putzen sah.

Er sagte ihr, dass er viele Dinge habe, die bei der Reinigung des Hauses helfen könnten.

Die alte Dame sagte: „Aber...“

Der Mann unterbrach sie und holte viel Zeug aus seiner Tasche und breitete es auf dem Boden aus.

Die alte Dame versuchte noch einmal: „Aber...“

Der Mann bat sie herzukommen und zuzusehen. Er zog ein Teil heraus und erklärte: „Sehen sie diese Maschine? Sie reinigt jede Menge Staub in null Komma nichts. Sie hat ein so leichtes Gewicht und ist daher sehr leicht für sie zu bedienen. Lassen sie es mich demonstrieren.“

Die alte Dame versuchte wieder: „Aber...“

Der Mann unterbrach: „Zeigen Sie mir doch bitte gerade mal die Steckdose.“

Die Dame sagte schließlich: „Aber... der Strom hat noch nicht unser Dorf erreicht!“

Im Leben müssen wir fähig sein herauszufinden, was am besten zu uns passt! Wenn wir uns klar darüber sind, werden wir ohne Sorgen wachsen. Doch meistens begehren und wenden wir die Lösungen der Anderen bei uns selber an und fühlen uns dann unglücklich.

Wenn wir uns klar darüber sind, wo wir stehen und was wir brauchen, dann werden wir stetig wachsen. Selbst Rückschritte auf unserem Lebensweg werden nur solche sein, die uns lehren, intelligenter zu funktionieren. Auf diese Weise arbeitest du mit deiner eigenen Intelligenz, und so wird sie zu erfahrungsmäßigem Verständnis.

Wenn du lediglich den Lösungen der Anderen folgst, dann geschieht nichts in dir; du arbeitest einfach von deiner Oberfläche aus. Wenn nichts in dir geschieht, kannst du nicht wachsen; erinnere dich daran. Wenn ich sage, dass du nicht wächst meine ich, dass du dich nicht von innen heraus entwickelst. Materielle Ergebnisse können sich zwar einstellen, aber du bleibst innerlich tot.

Behalte im Auge, dass nur, wenn du von innen heraus wächst, du wirklich wächst. Verfange dich nicht auf gefährliche Weise im Wettlauf der äußeren Welt. Betrachte es als ein reines Spiel und spiele es gut. Materielle Errungenschaften werden benötigt für das Überleben, aber sie sollten in der Peripherie bleiben. Dein innerer Kern sollte stetig wachsen. Dieser ist es, der dich bei deinem äußeren Spiel führen wird.

Wenn du lernst deine eigene Intelligenz anzuzapfen, wirst du sehen, wie unwichtig es ist, auf den Fortschritt oder die Aktivitäten anderer zu schauen. Du wirst die Absurdität der

ganzen Sache erkennen. Während deine Intelligenz wächst, wirst du verstehen, dass jeder seinen eigenen Wettlauf führen muss, aber nicht gegeneinander! Der wahre Wettlauf führt hin zur Entdeckung deiner unbegrenzten Intelligenz. Wo ist da Raum für Vergleich?

Um was es im Leben geht, ist das Entdecken deiner unbegrenzten Intelligenz. Deswegen sage ich immer: „Das Leben ist der Weg und nicht irgendein Ziel.“ Wenn deine Intelligenz wächst, wirst du freudvoller und wirst fähig, das Spiel des Lebens effektiver zu spielen. Höre also auf zu vergleichen und beginne zu entdecken – die Quelle deines wahren Wachstums.

Das *Vishuddhi Chakra* ist der Sitz der höheren Kreativität. Wenn die Energie dieses Chakras befreit wird, wirst du erfahren, dass dir ein enormer Strom von Kreativität verfügbar wird.

Wenn du die Qualität deines *Wesens* änderst, ändert sich natürlicher Weise auch die Qualität deines *Handelns*. Was immer du auch tust, du tust es mit größerer Effizienz, größerer Kreativität. Als Ergebnis ändert sich auch die Qualität des *Habens*. Du wirst mit dem zufrieden sein, was immer dir auch entgegenkommt und wirst den materiellen Wohlstand und Erfolg natürlicherweise zu dir fließen sehen. Lasse also den Vergleich fallen und wende dich deinem Wesen zu und entdecke ewige Glückseligkeit oder *Nithyananda*.

Lasst uns also zur Meditationstechnik kommen, die *Shakti Sagar Meditation* genannt wird. Sie wird dich erfahrungsgemäß verstehen lassen, wie du dir die enorme Energiequelle zu Nutze machen kannst, die dir durch dein *Vishuddhi Chakra* zur Verfügung steht.

Die Shakti Sagar Meditation

(Gesamtdauer: 30 Minuten)

Die *Shakti Sagar Meditation*, die dem Zen-Buddhismus entnommen ist, hilft dir die kosmische Energie zu erschließen. Der Schlüssel zu dieser Meditation ist, den Geist auf das *Vishuddhi Chakra* zu fixieren, während sich dein Körper bewegt. Wenn du diese Meditation anwendest, dann erschließt du dir direkt die kosmische Energie.

Stehe mit geschlossenen Augen und konzentriere dich auf dein *Vishuddhi Chakra*. Eventuell stelle dich hinter einen Stuhl oder eine ähnliche Stütze und beginne langsam zu laufen, sehr langsam, immer auf der gleichen Stelle, wo du gerade stehst.

Nun beginne deine Geschwindigkeit langsam zu erhöhen. Gehe schneller und schneller auf der gleichen Stelle. Schiebe deine Grenze nur so weit hinaus, wie du ohne Probleme kannst. Überanstreng dich nicht zu keiner Zeit. Fokussiere ständig weiter auf dein *Vishuddhi Chakra*.

Du wirst die Energie fühlen, die von dem *Chakra* ausgeht. Wichtig ist zu keiner Zeit wieder langsamer zu werden. Halte nach 20 Minuten an.

Für die nächsten 10 Minuten setze dich einfach ruhig hin, wo immer du gerade bist. Halte deine Augen geschlossen und fokussiere auf das *Vishuddhi Chakra*. Du wirst die Energie aufnehmen, die während der Bewegungsphase erzeugt wurde.

Der Schlüssel zu dieser Meditation liegt darin, den Geist auf das *Vishuddhi Chakra* fixiert zu halten, während sich dein Körper bewegt. Wenn du das tust, tritt die kosmische Energie durch das *Vishuddhi Chakra* ein und wird zu einer enormen Energiequelle für dich.

Während du diese Meditation durchführst, kannst du deine *Mala* bzw. Gebetskette um deinen Hals tragen. Sie wird die Energie speichern, die du während dieser Meditation erzeugst.

(Die Gruppe übt die Shakti Sagar Meditation zusammen mit Musik)

(Am Ende der Meditation intoniert Swamiji...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Langsam, ganz langsam öffne deine Augen. Wir treffen uns wieder zur nächsten Sitzung. Vielen Dank.

KAPITEL 8 – DAS EGO ABLEGEN

Ajna Chakra – Stirn Chakra – Sechstes Chakra

Das nächste Chakra ist das *Ajna Chakra*, das sich zwischen den Augenbrauen befindet.

In Sanskrit bedeutet *ajna* „Wille“ oder „Befehl“. Das *Ajna Chakra* ist bekannt als das Meister-*Chakra*.

Dieses *Chakra* wird durch Ernsthaftigkeit und Ego blockiert, und kann zum Erblühen gebracht werden, durch Unschuld, Einfachheit und Intelligenz und durch das Überwinden aller Formen des Ego.

(Meditationstechnik: Divya Netra Meditation – eine zoroastrische Meditationstechnik)

Das *Ajna Chakra* ist bekannt als *Chakra Raj* – als Meister aller *Chakren*.

Es ist solch ein wichtiges Chakra, dass es keine Religion gegeben hat, die nicht an dessen Aktivierung gearbeitet hätte. Wenn sich das *Ajna Chakra* öffnet, tritt das ganze Wesen in eine neue Sphäre ein. Eine ganze Schicht von Fähigkeiten öffnet sich. Deswegen werden alle orientalischen Götter mit einem Dritten Auge auf der Stirn dargestellt. Das Dritte Auge ist ein Symbol für das erwachte *Ajna Chakra*.

Es gibt ein altes Sprichwort, welches besagt, dass du, wenn du in Varanasi stirbst, einer heiligen Stadt in Indien, automatisch befreit wirst. Varanasi ist nicht nur eine Stadt, wie wir sie kennen. Es ist auch das Gebiet, wo die *vaarana*, das sind die Augenbrauen und die *naasi*, das ist die Nase, zusammentreffen, was genau die Position des *Ajna Chakra* beschreibt. Es repräsentiert symbolisch den Tod des Ego im befreiten oder erleuchteten Zustand.

Das *Ajna Chakra* steht in Zusammenhang mit Ego, mit Ernsthaftigkeit, mit zu viel Denken über uns selber und nimmt daher das Leben zu ernst.

Ernsthaftigkeit ist nicht notwendig

Was ist Ernsthaftigkeit?

Ernsthaftigkeit ist nichts anderes, als einem Element übertriebene Wichtigkeit zuzuordnen, auf Kosten aller anderen. Dies stammt von der Unfähigkeit zu erkennen, dass unser ganzes Leben nur ein Drama ist, welches sich jede Minute entfaltet. Ernsthaftigkeit ist das Ergebnis von zu hohen Erwartungen an das Leben.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Jungen bauten am Strand eine Sandburg.

Plötzlich gerieten sie im Streit, und einer der Jungen wurde so ärgerlich, dass er die Sandburg mit einem Tritt zerstörte.

Der andere Junge ging zum König und beschwerte sich bei ihm über diesen ersten Vorfall.

Der König begann über ihn zu lachen, weil sich Junge so viel aus einer Sandburg machte.

Aber der Berater des Königs, ein Zen-Mönch, begann über den König zu lachen.

Er fragte den König: „Wenn du Schlachten schlagen kannst und deinen Schlaf wegen verlorengangener Steinburgen verlierst, warum lachst du dann über diese Jungen, die um Sandburgen kämpfen?“

Bei all unserer Ernsthaftigkeit geht es immer nur um Sandburgen! Verstehe das. Für das Kind in jungem Alter erscheinen Sandburgen wertvoll, wohingegen in unserem Alter Steinburgen wertvoll erscheinen, das ist alles. Ob es sich um eine Sandburg oder eine Steinburg handelt, die Ernsthaftigkeit dahinter ist dieselbe, nur das Objekt der Ernsthaftigkeit ist verschieden. Lache also nicht, wenn Kinder um Sandburgen kämpfen.

Ernsthaftigkeit verschließt deinen Blick für die Offenheit und die Freiheit des Lebens. Sie macht dich dumpf und tot. Sie hemmt dein Denken und lässt dich an familiären Mustern kleben, die dir von jeher bekannt sind.

In einem Zen-Kloster gab es einen Wettbewerb, wer unter den Schülern den schönsten Garten hatte.

Ein Schüler war ein besonders ernsthafter.

Daher betrachtete er den Wettbewerb als etwas sehr Ernsthaftes.

Er hielt seinen Garten immer gepflegt und sauber und gut gefegt. Alles Gras war gleichhoch geschnitten. Alle Büsche waren adrett getrimmt.

Er war sich sicher, dass er den ersten Preis gewinnen würde.

Am Tage des Wettbewerbs ging der Meister durch alle Gärten.

Dann kam er zurück und bewertete die Gärten.

Der Garten dieses Schülers bekam die niedrigste Bewertung.

Alle waren erstaunt.

Der Schüler ging zum Meister und befragte ihn dazu.

Er fragte: „Meister, was ist falsch an meinem Garten? Warum hast du mich am niedrigsten bewertet?“

Der Meister sah ihn an und fragte: „Wo sind all die abgestorbenen Blätter?“

Ein Garten, der auf diese Art gepflegt wird, ist nicht länger lebendig! Er ist tot.

Die Ernsthaftigkeit tötet die Spontaneität. Sie zerstört die Kreativität.

Die Wissenschaft hat bewiesen, dass, wenn du eine Aufgabe auf entspannte und leichte Weise durchführst, deine Denk- und Entscheidungsfähigkeit automatisch besser wird. Die gleiche Aufgabe auf ernste Weise durchgeführt, stumpft deinem Geist ab.

All deine Ernsthaftigkeit ist nur Krankheit. Wenn ich alle sage, dann meine ich ALLE. Und all deine Krankheit entspringt nur der Ernsthaftigkeit. Ernsthaftigkeit erzeugt Krankheit, und Krankheit erzeugt Ernsthaftigkeit.

Eines Abends rief mich ein Mann an und begann am Telefon zu weinen.

Er sagte: „Ich falle zu deinen Füßen, Swamiji! Bitte helfe mir. Ich bin so deprimiert! Ich werde mein Leben beenden!“ usw.

Ich versuchte ihn zu beruhigen und sagte schließlich: „Warum kommst du nicht morgen früh in den Ashram und verbringst einige Tage mit mir? Lass uns sehen, was wir machen können.“

Er antwortete: „Morgen Swamiji? Oh... morgen muss ich ins Büro gehen... kann ich auch nächstes Wochenende kommen?“

Die Meisten von uns sind so - wir geraten unnötigerweise in Anspannung wegen sogenannter Probleme. Nur ein kleiner Ruck und unsere Ernsthaftigkeit fällt ab. Wenn wir zur Wirklichkeit erwachen, sehen wir, wie unbedeutend unsere Probleme in Wirklichkeit sind.

Wenn du etwas zu ernsthaft betreibst, wenn du zu sehr um das Ergebnis besorgt bist, dann erlaubst du dir nicht auf deinem optimalen Niveau zu arbeiten.

Natürlich musst du dir Pläne machen und musst im Voraus denken. Aber tue dies in aller Aufrichtigkeit, nicht in Ernsthaftigkeit. Aufrichtigkeit konzentriert sich auf die Aufgabe mit Enthusiasmus und Jugendlichkeit. Durch die Aufrichtigkeit gibst du für die Aufgabe dein Bestes, ohne dich übermäßig über das Ergebnis zu sorgen.

Wenn du ernsthaft bist, dann genießt du nicht; du lachst nicht. Wie kannst du lachen, wenn du ernst bist? Das schließt sich gegenseitig aus. Entweder bist du ernst, oder du lachst; du kannst nicht beides zugleich sein, schon allein der Definition von Ernsthaftigkeit wegen nicht.

Wenn du aber aufrichtig bist, dann kannst du lachen und spielerisch sein. Du kannst die vor dir liegende Aufgabe auf spielerische und kreative Art durchführen, und die Aufgabe wird auf fröhliche Weise erledigt werden, und wenn du die Aufgabe abgeschlossen hast, warst du zugleich seriös.

In der Aufrichtigkeit gibt es keine Sorgen, es gibt nur Schaffensfreude.

Wenn du ernst bist, dann bist du egoistisch, weil du nicht erkennen kannst, dass alles nur ein kosmisches Drama ist. Du fühlst, dass du eine getrennte Einheit bist, weil zu viel „ich“ vorherrscht, und deswegen bist du so ernst. Wenn du verstehst, dass alles nur ein Drama ist, dann wirst du niemals so ernst sein. Wenn sich dieses Verstehen auf einer tiefen Ebene ereignet, dann wirst du die Dinge einfach aus reiner Freude an der Bewegung im Einklang mit dem kosmischen Drama bzw. der Existenz tun. Und wenn du es auf diese Art und Weise tust, dann bist du nicht ernst, sondern bist aufrichtig dabei, deinen Teil zu spielen, das ist alles.

Zeitliche Planung versus psychologischer Planung

Du siehst, es gibt zwei Arten von Planung: chronologische Planung und psychologische Planung.

Chronologische Planung ist eine Planung auf einer Zeitskala. Du entschließt dich zu einer bestimmten Zeit am Morgen aufzustehen, deine morgendliche Routine zu einer bestimmten Zeit zu beenden, das Büro zu einer bestimmten Zeit zu betreten und im Büro gewisse Aufgaben an diesem Tag zu erledigen. Das ist vollkommen in Ordnung. Es ist ein praktischer Weg, um deine Arbeit zu organisieren, damit sie die besten Ergebnisse liefert. Diese Art der Planung in Verbindung mit aufrichtiger Durchführung wird dich von Glück zu noch mehr Glück führen!

Psychologische Planung andererseits, ist eine Planung in deinem Kopf, ohne Bezug zu Zeit und Raum. Es ist nur eine ständig ablaufende, ernsthafte Planung in deinem Kopf, evtl. in Bezug zu deiner chronologischen Planung. Sie verleiht dir den Eindruck, dass du ernsthaft und pflichtbewusst bist. Sie ist aber nichts weiter als eine komplexe Negativität, die evtl. zur chronologischen Planung hinzukommt, welche bereits stattgefunden hat. Immer wieder analysierst du deinen Plan und gerätst dabei in einen dumpfen Zustand, weil deine gesamte Energie immer wieder in die Analyse des Planes fließt.

Psychologische Planung vergrößert dein Ego. Sie lässt dich großartig und ehrenwert erscheinen. Sie hilft dir ernst zu bleiben. Sie gibt dir das Gefühl, Dinge von großem Ausmaß zu bewältigen. Sie erzeugt das Gefühl, dass es ganz in deiner Hand liegt, dich darum zu kümmern und es geschehen zu lassen. Du beschäftigst dich ständig mit jeder kleinen Sache,

die erledigt werden muss und meinst, dass dein Glück darin liegt diese zu erledigen. Das ist psychologische Planung.

Dies ist jedoch eine Art, das Glück aufzuschieben, das Leben aufzuschieben, darauf zu warten, dass irgendetwas geschieht, damit du anfangen kannst das Leben zu genießen.

Wir denken immer, *wenn ich erst einmal verheiratet bin, wird mein Leben beständig sein. Lasst mich also der Hochzeit entgegenarbeiten. Wenn ich zwei Kinder haben werde, wird mein Leben erfüllt sein. Wenn ich einst in den Ruhestand gehe, werde ich Frieden finden.*

Und dies ist die Einstellung: *jetzt bin ich ernsthaft; später werde ich glücklich sein!*

Am Ende wirst du weder jetzt, noch später glücklich sein. Du wirst deine Fähigkeit verlieren zu irgendeiner Zeit glücklich zu sein.

Lebe einfach in Schlichtheit, mit Spontanität und mit Unschuld.

Strebe nach Ganzheit und nicht nach Perfektion

Reite nicht zu sehr auf dem Perfektionismus herum. Ich sage dir: Perfektionismus kann dich neurotisch machen. Was auch immer du tust, tue es ganz bzw. total. Dann wird alles von selbst ganzheitlich sein, was auch immer du tust, und du musst dich letztlich überhaupt nicht um Perfektionismus kümmern.

Perfektionismus kommt immer von deinem Verstand her. Er wird zu einem Ziel für dich. Du arbeitest diesem Ziel entgegen. Und wenn du diesem Ziel entgegen arbeitest, wird es leblos und banal. Aber wenn du ganzheitlich bist, dann bist du in deinem Herzen verankert und alles wird zu einer tiefen Erfahrung. Das Ergebnis wird dann schön sein, und es wird dir auch Freude schenken. Dann wirst du bei allem, was auch immer du tust, im Einklang mit der Existenz sein.

Perfektionismus schenkt dir niemals Freude; er befriedigt nur dein Ego. Selbst wenn du dich am Ende erfüllt fühlst, dann ist das immer nur eine Erfüllung deines Ego, niemals aber eine Erfüllung deines Wesens. Sei dir ganz klar, dass Perfektionisten die größten Egoisten sind. Sie verfehlen die Dimension des Seins vollständig. Ganzheit ist nur möglich, wenn du tief in sie eindringst. Perfektionismus ist niemals realisierbar, weil dein Verstand ständig die Definition von Perfektion verändert.

Habe auch den Mut Fehler zu begehen. Ernsthafte Menschen haben immer Angst davor, Fehler zu machen. Sie nehmen sich zu ernst. Sie denken zu viel über sich selbst nach. Es ist zu viel für sie, wenn sie ihre Fehler von jemandem aufgezeigt bekommen. Wahrlich, ich sage

dir, diese Menschen, die Angst davor haben, selbst kleine Fehler zu machen, enden darin, große Fehltritte zu begehen!

Was ist falsch daran, Fehler zu machen? Du wirst sagen: „Swamiji, ich kann es mir nicht leisten, Fehler bei meiner Arbeit zu machen; deswegen bin ich so ernst.“ Was du sagst, könnte wahr sein; denn deine Arbeit könnte so sein, dass sie dir keine Fehler erlaubt, aber das ist nicht der Punkt, den ich hier herausstellen möchte. Wenn du einen Fehler machst, werden dir die Leute diesen aufzeigen, und du wirst das nicht ertragen können. Dein Ego wird sich unweigerlich verletzt fühlen, und du reagiert sehr empfindlich darauf; du weißt das. Um also zu vermeiden, dass dein Ego verletzt wird, versuchst du dein Bestes, keine Fehler zu machen.

So planst du unbewusst ständig, um dein Ego zu beschützen. Aber die Gründe, die du vorgibst, sind vielfältig. Es ist nicht so, dass du lügst. Es ist eher so, dass du dir nicht bewusst bist, auf welche Art und Weise dein Ego arbeitet. Aber wenn du es tief analysierst und betrachtest, dann wirst du verstehen, was ich sage.

Es ist nichts falsch daran, Fehler zu machen. Vielmehr wird dir, wenn du Fehler machst, klar, wie du sie vermeiden kannst, weil du sie dann erfahrungsgemäß kennst. Je mehr du aus Fehlern lernst, desto besser weißt du, wie du Fehler vermeiden kannst.

Es ist sehr wichtig zu wissen, wie man Fehler vermeiden kann. Nur dann hast du die beiden Seiten von etwas erkannt; nur dann hast du erfahrungsgemäß beide Seiten erkundet. Ansonsten läufst du immer Gefahr, dass du ausgerechnet zu einem kritischen Zeitpunkt auf die unbekannte Seite hereinfällst, wenn du es dir wirklich nicht erlauben kannst.

Wie auch immer, wiederhole nicht die gleichen Fehler! Dein Verstand neigt dazu, die Muster immer zu wiederholen. Mache das nicht mit deinen Fehlern. Begehe neue Fehler! Und bewege dich einem immer besseren Verständnis entgegen!

Ich sage nicht, dass du absichtlich Fehler machen sollst. Das wäre wiederum eine Dummheit. Ich sage nur, tue die Dinge nach bestem Vermögen deiner Intelligenz und deines Eifers, ohne dich aber darum zu sorgen, ob es ein Fehler sein könnte. In dem Moment, wo du dich darum sorgst, dass es falsch sein könnte, sorgst du dich eigentlich um dein Ego, dass es verletzt werden könnte.

Wenn du nicht so besorgt wärest, dass dein Ego verletzt werden könnte, wirst du den Mut haben, jede Hürde zu nehmen. All dein sogenanntes Sorgen dreht sich darum, dass dein Ego verletzt werden könnte. Wenn du davon frei bist, dann wirst du mit mehr Freiheit und Mut handeln. Du wirst mehr dazu bereit sein zu erforschen.

Eine kleine Geschichte:

In einem Klubhaus hatte ein Mann seine Karten-Runde beendet und war dabei das Haus zu verlassen.

Er ging zum Mantel und wollte ihn gerade anziehen, als eine sanfte Stimme hinter ihm ertönte: „Mein Herr, sind Sie Herr Philipp?“

Der Mann drehte sich herum und antwortete: „Nein, ich bin es nicht.“

Die Stimme sagte: „Gott sei Dank. Ich bin Herr Philipp und der Mantel gehört mir.“

Wir sind so ängstlich, dass wir einen Fehler begehen könnten und uns selbst bzw. unser Ego verletzen könnten. So benutzen wir solch eine Freundlichkeit und Ernsthaftigkeit und denken, dass wir demütig sind und was nicht noch alles. Das ist nichts anderes, als eine passive Form von Ego. Du bist so panisch davor, dass dein Ego verletzt werden könnte und so verhältst zu dich auf diese Art und Weise. Lass all die Schutzwälle deines Egos fallen und bewege dich frei.

Entferne dich von der Ernsthaftigkeit. Irgendwie verbinden wir immer Spiritualität mit Ernsthaftigkeit. Das ist ein weit verbreitetes Konzept. Ernsthaftigkeit kann niemals Religion oder Spiritualität sein.

Warum denkst du, dass ich dir so viele Witze und kleine Geschichten erzähle? Wenn ich dir nicht all diese Dinge erzählen würde, dann würdest du sehr ernst werden, und wenn du sehr ernst bist, dann stirbst du ab und wirst schwer. Du wirst dann nicht mehr lebendig und leicht sein. Ich bin nicht hier, um dich schwer zu machen.

Ich bin hier, um dich zu entlasten und dich leicht zumachen. Ich bin hier, um dir zu zeigen, dass deine Ernsthaftigkeit nichts anderes als eine Form deines Ego ist. Ich bin hier, um dir zu zeigen, was du *nicht* bist. Ich bin nicht hier, um zu verstärken, was du bereits denkst, das du seist.

Menschen, die mit der Vergangenheit oder Zukunft beladen sind, sind immer ernsthaft. Sie wissen nicht, wie sie spontan lachen können. Sie fühlen, dass es ihre Pflicht ist, die Vergangenheit und die Zukunft zu schultern und darin in aller Ernsthaftigkeit zu versinken. Das ist ein sehr stark egoistisches Verhalten. Sie haben den Eindruck, dass, wenn sie es nicht tun, es niemanden gibt, der es an ihrer Stelle tun wird.

Zunächst einmal gibt es keine Notwendigkeit, die Vergangenheit und die Zukunft auf deinen Schultern zu tragen. Sei einfach in der Gegenwart, das ist genug. Menschen, die so handeln, versäumen vollkommen die Gegenwart. Sie versäumen vollständig das Lachen in ihrem Leben.

Lache und lass dein Ego los

Lachen ist das, was einen Strahl von Energie von unserem Wesen in unseren Körper bringt. Es verjüngt dein ganzes Selbst vollständig. Es kann heilen, wie nichts anderes. Es schenkt dir solch wundervolle Einsichten der Gegenwart, die du durch andere schwere Meditationstechniken zu erreichen versuchst. Lachen ist die mächtigste Meditationstechnik.

Lachen ist die größte, spirituelle Eigenschaft. Aufrichtigkeit und Lachen gehen immer Hand in Hand. Wie ich früher gesagt habe, kann Ernsthaftigkeit niemals mit Lachen zusammen existieren. Entweder du bist ernst, oder du lachst. Wenn du aufrichtig bist, kannst du lachen und deine Aufgabe gewissenhaft durchführen.

Wie viele von uns können von ganzem Herzen lachen? Selbst beim Lachen üben wir Zurückhaltung! Die sogenannte soziale Etikette hat dir beigebracht, auf eine höfliche Art und Weise zu lachen. Wenn Kinder lachen, dann konditionieren wir sie. Wir sind wie ein Schuss kaltes Wasser auf ihre natürliche Art und Weise. Wir sagen ihnen sogleich, dass es jetzt genug ist! Wir versuchen selbst ihr Lachen zu konditionieren.

Ich habe gehört, wie Mütter ihren Töchtern sagen: „Lache nicht so wie ein Mann; lache wie eine Dame.“ Wie kannst du nur das Lachen kultivieren? Lachen ist etwas, das aus deinem Wesen kommt. Ich sage dir, dass all die Konditionierung deiner Kinder nur dazu dient, Reproduktionen deines eigenen, dumpfen und leblosen Selbst zu erstellen. Bis du dich nicht vollständig reproduziert hast, wirst du keine Ruhe geben.

Ich habe etwas Zeit mit einigen Kindern bei meinem diesjährigen Besuch in Amerika verbracht. Ich habe etwa eine Stunde mit ihnen verbracht. Ich war so erstaunt zu sehen, dass sie einfach nicht gelacht haben, egal, wie sehr ich auch versucht hatte, mit ihnen zu scherzen. Heutzutage haben die Kinder eine Pseudoreife und schaffen es, das Lachen von ihrem System auszuschließen. Wenn sie nicht als Kinder lachen können, wie werden sie dann sein, wenn sie später erwachsen sind? Das war zu viel für mich.

Die Leute sagen mir, dass mein Lachen ansteckend ist. Bei diesen Kindern schien mein Lachen zum ersten Mal nicht ansteckend! Sie haben mich nur mit dem ständig gleichbleibenden, reifen Blick in ihren Gesichtern angesehen. Ich habe sie in Sorge zurückgelassen, dass sie *mich* ernsthaft machen könnten!

Seht ihr, Reife hat nichts mit dem Ausschluss vom Lachen zu tun. Aber irgendwie sind wir der Meinung, dass, wenn wir reif sind, wir automatisch weniger lachen sollten. Lachen ist solch eine Stärke, weil sie Energie von deinem Kern in deine Peripherie bringt.

Wenn du in meinen Sitzungen bist, wirst du die meiste Zeit nur am Lachen sein. Einige Witze werden gerissen, oder manche Geschichten erzählt, und jeder wird Lachen. Ich lasse

niemals zu, dass Ernsthaftigkeit aufkommt. Selbst bei Leuten, die meine Arbeit im Ashram tun, erlaube ich niemals, dass Ernsthaftigkeit aufkommt.

Eine kleine Geschichte:

Ein sehr humorvoller Sprecher war in einer Stadt eingeladen, um eine Ansprache zu halten.

Er kam zur Veranstaltung mit einer großen Gruppe von Menschen.

Die Organisatoren waren überrascht, als sie die große Anzahl von Menschen sahen, die mit dem Sprecher ankamen.

Der Sprecher bemerkte ihren überraschten Blick und erklärte: „Es ist schwer, Menschen zu bekommen, die heutzutage lachen, und daher bringe ich meine eigene Zuhörerschaft mit.“

In den sogenannten elitären Kreisen lachen die Menschen auch, aber auf eine sehr kultivierte und wohl gesittete Art und Weise! Das ist kein wirkliches Lachen; es ist ein lebloses Lachen. Lachen kann niemals konditioniert werden. Wenn es konditioniert wird, dann ist es kein Lachen; es ist nicht das meditative Lachen, über das wir sprechen. Es ist nur ein Ausdruck des inneren Ego, das ist alles.

Wenn du untersuchst, warum du lachst, wenn ein Witz erzählt wird, dann wirst du verstehen: zunächst wird eine Reihe von logisch verbundenen Aussagen aufgestellt. Wenn du dann der Logik folgst, die vorgetragen wurde, wird die Pointe gebracht, und damit wird deine Logik erschüttert! In dem Moment, wo deine Logik erschüttert wird, wird auch dein Denken bzw. dein Verstand erschüttert und du gerätst in den Zustand von „No-Mind“ oder Satori. Du bist Buddha!

Wenn du im Nicht-Denken bist, dann bist du in der Gegenwart. Wenn du lachst, bist du in der Gegenwart, weil während des Lachens keine Gedanken existieren können. Wenn du gedankenlos bist, bist du in der Gegenwart. Wenn du Gedanken hast, bist du entweder in der Vergangenheit, oder in der Zukunft.

Lachen ist allumfassend, es kann dich einfach heilen und transformieren. Es ist die beste und am leichtesten erhältliche Medizin für die Menschheit.

Das Leben ist so wertvoll, dass es nicht wert ist, in abgestumpften und teilnahmslosen Zuständen verbracht zu werden. Lache und durchsetze dein Leben mit Energie und Glückseligkeit. Entscheide dich einfach andauernd zu genießen, welche Aufgabe du auch immer gerade durchführen musst. Sei aufrichtig, nicht ernsthaft.

Wenn du lachst, strahlst du Energie um dich aus; es ist ansteckend; du strahlst therapeutische Glückseligkeit um dich aus. Deswegen, wenn ein Mensch mit schlechter

Laune hereinkommt, dann strahlt er die gleiche Stimmung um sich aus und es besteht höchstwahrscheinlich die Möglichkeit, dass die umstehenden Leute davon beeinflusst werden. Ich sage den Ärzten immer, dass sie eine Art Reinigungs-Meditation machen sollen, weil sie andauernd mit Patienten in Berührung sind, die mit vielen negativen Gedanken und Krankheiten zu ihnen kommen.

Frage: Swamiji, aber wir brauchen einen Grund, um lachen zu können. Wie können wir uns einfach entscheiden, humorvoll zu sein, wenn wir nichts humorvolles vorfinden?

Wir denken immer, dass wir einen Komödianten oder einen Witz brauchen, der uns zum Lachen bringt. Wenn du damit anfängst, im gegenwärtigen Moment zu leben, dann wird dein ganzes Sein schön und leicht werden. Dein Einatmen und Ausatmen, der Vorgang der Verwandlung von Brot in Blut in deinem Körper, die gleichzeitig auftretenden Ereignisse in der Existenz – alles wird so schön sein. Du wirst so viel Glückseligkeit spüren und wirst immer lächelnd und lachend sein. Dein ganzes Wesen wird lachen und Glückseligkeit verströmen.

Das Lachen über einen Witz ist in Ordnung, aber wenn du in Einheit mit der Existenz kommst, dann genießt du einfach das große kosmische Drama, das abläuft, und du lachst über alles. Dann gibt es keinen Raum für Ernsthaftigkeit, keinen Ort für das Ego. Du bist dann nicht mehr fest. Du wirst durchlässig und lachst einfach. Du entwickelst ein tiefes Verständnis von dem Spiel der Existenz und lachst.

Du kannst erkennen, dass jeder nur ein Darsteller ist, der jedoch sehr ernsthaft in seiner Rolle geworden ist, und du lachst darüber. Du lachst darüber, wie jeder versucht, beim Spielen den anderen zu täuschen. Du lachst über den Gedanken, dass du ein Spiel spielst! Wenn du lachen kannst, dann bist du zu einem Zuschauer geworden, und wenn du ein Zuschauer geworden bist, dann bist du getrennt von „ich“ und „mein“ – nämlich dem Ego.

Eine kleine Geschichte:

Einst gab es eine Konferenz von buddhistischen Mönchen über die Bedeutung wahrer Spiritualität.

Jeder Mönch ging auf die Bühne und hielt eine lange Rede.

Schließlich war ein Zen-Mönch an der Reihe um zu sprechen.

Er ging auf die Bühne und fing an, einfach zu lachen! Er lachte und lachte... aus seinem ganzen Wesen.

Das Lachen stieg einfach von seinem Bauch auf. Er schüttelte sich unkontrollierbar vor Lachen.

Und dieses Lachen war so ansteckend, dass bald alle anderen im Raum auch anfangen zu lachen, ohne zu wissen warum!

Ohne dass sie es merkten, erzeugte das Lachen aller Mönche eine große Welle von positiver Energie in den Raum.

Die Mönche erreichten einen Zustand von enormer Erhebung.

Ihr Denken war erschüttert, und ihr Wesen war von Glückseligkeit erfüllt.

Der Zen-Mönch sagte schließlich: „Das ist wahre Spiritualität.“

Lachen ist die höchste spirituelle Eigenschaft. Sie kann uns zu Erleuchtung führen! Lachen ist eine große, heilende Energie. Wenn du über deine Krankheit lachst, wirst du gesund werden. Lachen ist eine wunderschöne Art, sich mit der Energie der Existenz zu verbinden, welche reine, heilende Energie ist.

In unseren Meditations-Programmen schließen wir immer Lachen und Tanzen mit ein. Sie sind der leichteste Weg, um Buddha zu werden! Das Tanzen kann dich arglos und leicht machen. Der Tanz sowie das Lachen sind eine weitere, leichte und genussvolle Meditation. Wenn du sorglos tanzen kannst, dann wirst du zum Tanz selber. Energie wird sich dann aus dir ergießen.

Du kannst nur sorglos tanzen, wenn du frei von all deinen Pseudo-Identitäten bist. Solange du denkst, dass du jemand seist, kannst du nicht mit Freude tanzen. Tanzen ist ein äußerer Ausdruck von innerer Freude. Und ich spreche nicht über den stilisierten Tanz, wo du genau weißt, welcher Schritt als nächstes folgt. Ich spreche davon, deine sogenannten Identitäten loszulassen, die Einheit mit der Existenz zu fühlen und mit dieser Freude zu tanzen.

Die gehemmten Menschen sind die egoistischen. Sie sind so besorgt darüber, was andere über ihren Tanz sagen könnten, sodass sie ruhig sitzen bleiben. Abermals schützen sie ihr Ego und versäumen die Freude des Lebens, wie nichts sonst.

Spiele zumindest von Zeit zu Zeit zu Hause etwas Musik und tanze dazu. Entscheide dich einfach loszulassen. Das kann zu einer intensiven Meditation werden, die dich jenseits deines Verstandes bringt und kann dich auf eine Art transformieren, wie es Worte nicht vermögen. Sei natürlich. Sei authentisch. Menschen, die deinen Tanz kommentieren, versäumen ganz die Freude des Tanzens. Kümmere dich nicht um sie. Verschmelze einfach und werde zum Tanz selber. Lachen und Tanz sind die leichtesten Techniken, um dein Ego loszuwerden und mit der Existenz zu verschmelzen.

Frage: Swamiji, woran erkennen wir, dass unser Ego nicht mehr ist?

Lege einfach fest, dass, wenn du dich nicht länger mehr getrennt fühlst, dein Ego aufgelöst ist. Wenn du erleuchtet bist, ist dein Ego gereift und aufgebrochen. Wenn dein Ego wegfällt,

werden die Abgrenzungen verschwinden, die du zuvor aufgestellt hast, und die Existenz wird einfach durch dich frei fließen.

Ob du es weißt oder nicht, akzeptierst oder nicht, es magst oder nicht, die Existenz versucht jeden Moment durch dich hindurch zu fließen, aber du bist so voller Ego, dass du unfähig bist es wahrzunehmen. Du versäumst die Wunder der Existenz wegen deines Ego. Du bist unfähig, dich mit der Existenz zu verbinden, und so lebst du weiter mit Ego, Unwissenheit und Elend.

Du bist so voller Ego, dass du weit entfernt von deinem Wesen bist. Es gibt sehr viele angesammelte Dinge in dir, die du loswerden musst, Dinge, die du über viele Leben hinweg angesammelt hast; nicht nur in diesem einen Leben. Es ist nicht einmal Raum für dich selber in dir! Deswegen handelst du andauernd von deinem Äußeren her, anstatt aus deinem inneren Wesen heraus.

Wenn sich dein Ego auflöst, dann hörst du auf zu existieren, und du verschmilzt einfach mit der Existenz! Das ist der Zustand von erleuchteten Meistern. Ich sage den Leuten oft: „Zerstöre, was du nicht bist.“ Die Leute sehen mich dann erstaunt an. Wenn ich das sage, meine ich, dass du dein inneres Wesen bist. Dieses Wesen ist jetzt belastet mit allem, was es nicht ist – mit den vielfältigen aktiven und passiven Formen des Ego. Diese sind es, die du zerstören musst, und das meine ich, wenn ich sage: „Zerstöre, was du nicht bist und du bist angekommen!“

Du bist ein Teil der Existenz, und was immer dich veranlasst, anders zu denken, ist Ego. Ein Fisch, ob er es mag oder nicht, ob er es akzeptiert oder nicht, ob er es glaubt oder nicht, ist ein Teil des Ozeans. Er hat zwei Möglichkeiten. Entweder, er lebt glücklich im Ozean, oder er kämpft mit dem Ozean und lebt aber trotzdem darin, gestaltet sein Leben aber auf elendige Weise.

Wenn du mit der Existenz fließt, dann wirst du jeden Moment deines Lebens genießen. Du wirst durchlässig, empfindsam, kreativ und fließend werden.

Eine kleine Geschichte:

Ein Lehrer führte seine Schüler zu einem Picknick aus.

Sie spielten Spiele, aßen ihren Imbiss und erfreuten sich des Lebens.

Plötzlich zog der Lehrer ihre Aufmerksamkeit auf einen schönen Regenbogen, der sich am Himmel gebildet hatte.

Die Kinder schauten mit Erstaunen auf.

Der Lehrer beobachtete sie und sagte: „Nun gut, dann lasst uns einen Beifall für den Künstler geben!“

Die Schüler waren für einen Moment lang verwirrt, verstanden aber schnell und brachen in Applaus aus!

Den Kindern muss gelehrt werden, die existenzielle Schönheit zu würdigen, die sie umgibt, ansonsten werden sie die Verbindung mit der Existenz sehr schnell verlieren und egoistisch werden. Es sollte ihnen nicht gestattet werden, mechanisch und egoistisch zu werden. Sie sollten aufwachsen, indem sie durchlässig und einfühlsam werden.

Wenn du die Existenz würdigen kannst, dann bist du ihr näher gekommen. Die gesamte Existenz ist Kreativität. Ein schöpferischer Mensch ist seinem Herz näher als seinem Verstand. Wenn du schöpferisch bist, dann bist du Gott nahe. Gott ist der Schöpfer, das Geschöpfte und die Schöpfung. Wenn du schöpferisch bist, bringst du dein Wesen zum Ausdruck, die Eigenschaft der Existenz. Wenn du schöpferisch bist, dann zeigst du deine Liebe und deine Anerkennung der Existenz gegenüber; du fügst der Existenz ein wenig mehr Schönheit hinzu.

Wenn du voll des Erstaunens für die Existenz bist, dann kannst du schöpferisch sein. Andererseits, wenn du voll von Ego bist, dann kannst du nicht schöpferisch sein; und selbst wenn du schöpferisch bist, wird deine Schöpfung nur eine leblose Schöpfung sein. Sie wird wie eine Plastik-Rose sein, die zwar perfekt aussieht, der aber Duft und Leben fehlen. Wenn ein Künstler aus Liebe erschafft, dann kann er seiner Schöpfung eine spezielle Qualität verleihen. Wenn er aus Ego erschafft, ist seine Schöpfung leblos.

Wenn du nicht im Einklang mit der Existenz bist, dann wirst du den Duft der Existenz nicht spüren. Es ist, als wenn dich ein schöner Duft umgibt, du aber deine Nase mit stinkenden Fingern zuhältst. So ist das Ego. Wenn du den Duft der Existenz erfährst, dann wirst du auch den Einklang damit erfahren.

Du wirst mit der gesamten Existenz mitschwingen können. Du wirst erkennen können, dass jedes einzelne Blatt und jeder einzelne Zweig eine Manifestation der Existenz bzw. Gottes ist. Wenn du in diesem Zustand bist, dann wirst du finden, was auch immer du suchst, weil du dich im Einklang mit der Existenz bewegst. Dann wird das Leben zu einem Wunder! Das nennen wir Synchronizität bzw. Einklang mit der Existenz.

Und verstehe eines: wenn du mit der Existenz mitschwingst, dann wirst du nicht gierig suchen. Die Existenz wird dir einfach genau das geben, was du in diesem Moment brauchst – sogar bevor du es suchst. Das meine ich, wenn ich sage: „Was auch immer du suchst, du wirst es finden.“

Das Problem besteht darin, dass wir uns selbst sehr weit von der Existenz entfernt haben, von der Quelle, die tief in uns liegt. Daher brauchen wir eine beständige Erinnerung daran. Du kannst anfangen dein Ego loszuwerden, indem du zunächst einmal die Schönheit schätzt,

die dich umgibt. Das wird in dir einen Samen der Transformation legen. Es wird dich zu dem Verständnis führen, dass es eine Lebenskraft gibt, die dieses Universum führt und die mächtiger ist als dein Ego.

Je mehr du dich selber an die Existenz verlierst, desto freier von Ego wirst du. Je freier von Ego du wirst, desto mehr verlierst du dich an die Existenz.

Frage: Swamiji, obwohl wir auf intellektueller Ebene verstehen, dass wir unser Ego hingeben müssen sind wir doch unfähig dazu. Warum?

Seht ihr, der Mensch möchte niemals vollkommen loslassen. Er möchte ständig an etwas festhalten, und dieses Etwas ist sein Ego. Dein Ego ist deine ganze Stärke. Du hast es so gut über die Jahre bewacht. Es ist die Basis deiner gesamten Existenz.

Du weißt nicht, dass es eine Welt jenseits deines Ego gibt, die wesentlich glückseliger ist, als was du jetzt fühlst. Dein Ego ist ein lebenserhaltendes Element für dich. Aber die einfache Wahrheit ist – du musst von ihm ablassen!

Es ist wie: stelle dir vor, da ist ein Same, der ausgesät ist. Der Same muss aufbrechen, damit ein Baum wachsen kann, nicht wahr? Wenn der Same nun denkt, dass er mit dem Aufbrechen warten kann, bis der Baum gewachsen ist um dann aufzubrechen, ist das möglich? Nein! Ebenso, das Ego des Menschen muss aufbrechen, bevor er aufblühen kann. Je länger er sein Ego bewacht, desto länger verzögert er sein eigenes Aufblühen, das ist alles.

Bis der Mensch seinen Meister trifft, weiß er vielleicht nicht einmal, wo seine Blockaden sind und wo ihm sein Ego im Wege steht. Aber wenn er dann seinen Meister getroffen hat, hat er den Schlüssel gefunden! Nun liegt es an ihm diesen zu nutzen. Der einzige Zweck des Meisters besteht darin, jedem seiner Schüler das Ego zu entreißen.

Die Worte und Handlungen eines Meisters werden schroff und unangemessen erscheinen, wenn du sie von außerhalb betrachtest. Aber sie sind schwanger mit der Wahrheit; sie sind schwanger mit der einzigen Absicht, nämlich dein Ego zu zerstören. Ein Meister steigt herab aus reinem Mitgefühl für die Menschheit. Er hat keine verborgenen Interessen an irgendetwas oder irgendjemandem. Er ist jenseits des trügerischen Ozeans der Wünsche. Er ist hier, um dich einfach in den Zustand zu erheben, in dem er sich befindet – in den Zustand von ewiger Glückseligkeit – den Zustand, in dem nur Bewusstsein ohne das „ich“ existiert.

In der *Chandi* Rezitation, einer Rezitation von 700 Sanskritversen über Devi, der weiblichen Energie, wird davon berichtet, wie *Chandi* Devi die verschiedenen bösen Dämonen tötet. Es ist nicht so, dass sie echte Menschen getötet hat. Wenn sie echte Menschen getötet hätte, wäre sie hinter Schloss und Riegel gekommen, und wir würden sie nicht durch eine Rezitation verehren! Sie hätte eine kriminelle Tat begangen!

Die Dämonen veranschaulichen symbolisch die verschiedenen Arten des Bösen oder das Ego im Menschen, und es ist das Ego, das von Devi getötet wurde, um die Menschen vom Ego zu befreien. Wir müssen das verstehen. Einer der Dämonen ist ein büffelköpfiger Dämon! Das gibt uns zu verstehen, dass einige von uns so dickhäutig sind, dass, egal wie oft der Meister uns auf seinen Pfad zu bringen versucht, wir fest auf unserem Pfad bleiben! Wir sind nicht durchlässig und einfühlsam auf des Meisters Rufen hin.

Du siehst, dass das Argumentieren mit dem Meister die größte Bestrafung ist, die du dir selber auferlegen kannst. Ich sage dir ehrlich, wenn du in Argumentationen mit dem Meister verstrickt bist, dann kann niemand mehr dazu beitragen dich zu verletzen. Du verletzt dich selber genug, wenn du mit dem Meister diskutierst. Der Meister weiß, wie er jeden Einzelnen zum Erblühen bringen kann, in seiner oder ihrer eigenen Art und Weise, und das Wenigste was du dazu beitragen kannst, besteht darin, dich dem Meister mit Glauben und Mut zu öffnen.

Frage: Swamiji, obwohl ich weiß, dass du mein Meister bist, fühle ich mich zögerlich und ängstlich in deiner Gegenwart.

Die Tatsache, dass du diese Aussage vorgebracht hast, bedeutet, dass du diesen Zustand überwinden möchtest. Du hast dich dazu entschlossen den Sprung zu wagen.

Lass mich erklären. Dein Wesen hat mich klar erkannt; aber dein Verstand kämpft noch. Wenn dein Wesen mich nicht erkannt hätte, dann würdest du nicht immer wieder zu mir kommen. Du nimmst zu Hause viele Sorgen auf dich, um hierher zu kommen, nicht wahr? Das Leichteste für dich wäre, Zuhause zu bleiben und deine Arbeit zu tun. Das würde deine Familie glücklich machen.

Warum möchtest du immer wieder zum Ashram kommen, um mich zu sehen? Warum möchtest du Zuhause immer wieder die Diskussionen führen, um hierher, zu mir zu kommen? Ist es nicht leichter, einfach Zuhause zu bleiben und die anderen glücklich zu machen? Der Grund dafür ist der, die Anziehung, die du fühlst, kommt aus deiner Seins-Ebene. Sie wird dir nicht erlauben zurückzukehren, wenn sie mich erst einmal erkannt hat. Versuche, so sehr du willst, du kannst dem nicht entkommen!

Dein Wesen erkennt mich nun. Aber dein Verstand scheint das Hindernis zu sein. Denke daran, immer deinem Herzen zu folgen. Das ist genau das, was du hier tun musst. Wenn du deinem Herzen folgst, wirst du mich erreichen. Wenn du deinem Verstand folgst, wirst du mich verfehlen.

Du bist so ängstlich, dich an mich zu verlieren. Das ist das Problem. Dein Ego gerät in Gefahr. Du fühlst dich deiner Identität unsicher. Du fühlst, dass sich deine Identität auflöst.

Du beginnst dich zu fragen, wo du ohne deine Identität landen wirst. Dein Ego begegnet einer ernsthaften Krise.

Wenn das geschieht, verlangt das Ego, wie bei allen anderen Situationen im Leben auch, sofort nach seiner Nahrung, und in diesem Fall ist es dir nicht möglich, dem nachzugeben. So beginnst du an mir zu zweifeln! Du beginnst, deine Gefühle auf vielerlei Arten zu überdenken. Du versuchst das auszuarbeiten, was ganz ist und nicht ausgearbeitet werden kann. Dein Verstand bewegt sich hin und her, wie ein Elefanten-Rüssel – von der einen Seite intensiver Liebe zu mir zu der anderen Seite intensiven Zweifels an dieser Liebe.

Bedenke, Liebe kommt aus deinem Herzen, während Angst deinem Verstand entstammt. Folge immer deinem Herzen. Liebe ist natürlich; Angst ist gesellschaftlich. Angst und Zweifel stehen miteinander tief in einer Beziehung und sind reine Konditionierungen, die in dich eingegangen sind.

Verstehe ganz klar, dass nichts am Zweifel falsch ist. Zweifel ist deine Taschenlampe zur Erleuchtung. Es ist sehr schwierig für deinen Verstand, ohne Zweifel weiterzukommen. Aber letztendlich sollten deine Zweifel in Vertrauen transformiert werden. Nur dann entwickelst du dich weiter. Das wird geschehen, wenn du dich einwärts bewegst.

Frage: Wie müssen wir vorgehen, Swamiji?

Lass dich nur vollkommen in Liebe fallen, das ist alles! Vollkommen in Liebe zu fallen bedeutet, vollkommen in den ichlosen Zustand zu fallen. Deswegen ist ein Meister, der sich im ichlosen Zustand befindet, nur der Liebe und des Mitgefühls fähig. Alle anderen Emotionen wie Ärger, Verwirrung usw. sind Pseudo-Manifestationen seiner unendlichen Liebe. Er gibt nur vor, ärgerlich und irritiert zu sein. Er kommt auf deine Ebene herunter, dramatisiert auf deiner Ebene und bringt dich so durch eine weitere Phase von Verständnis, das ist alles. Er spricht in deiner Sprache, bis du seine Sprache verstehst – die Sprache der Existenz!

Frage: Aber Swamiji, wie können wir vollkommen in Liebe fallen? Es scheint einfacher gesagt als getan!

Der erste Schritt besteht darin, alle deine Handlungen mit Bewusstheit zu durchfluten. Werde zum Beobachter. Du wirst anfangen wahrzunehmen, dass die ganze Sache ein Drama ist, welches du nur zu beobachten brauchst, während du im Übrigen darin selbst eine Rolle spielst. Das zweite ist, damit aufzuhören all das zu bewerten, was du siehst. Wenn du mit dem Bewerten aufhörst, dann wirst du einfach jeden und alles mit vollkommener Unschuld lieben.

Wenn du bewertend bist, dann siehst du nicht das, was IST, sondern du siehst das, was du sehen möchtest. Die meisten von uns haben bereits im Vorhinein ihr Urteil gefällt. Diese Urteile sind dann wie Eckpfeiler für uns. Dann handeln wir einfach, indem wir unsere Urteile als eine feste Grundlage benutzen. Alles was wir sehen, sehen wir zunächst aus der Sicht unserer vorgefassten Urteile.

Wenn wir auf diese Weise handeln, wie können wir dann die Dinge sehen, wie sie sind? Wie können wir dann jemals in Liebe fallen? Du kannst nur in Liebe fallen, wenn du alles mit einer Frische, mit einer gewissen Unschuld willkommen heißt. Was machst du aber stattdessen? Du fängst an, selbst bei der Liebe das Für und Wider zu untersuchen. Wenn du zu analysieren beginnst, dann verfehlst du es. Wenn du schließlich zur Tat schreiten möchtest, könnte es zu spät sein.

Schau, die Beziehung zwischen Meister und Schüler besteht nur deswegen, um dein Ego abzubauen. Wenn du alleine bist, kannst du nicht dein Ego verlieren. Der Meister wird zum Behelf, zur Stütze, um dein Ego abzubauen. Je mehr du dich an ihn verlierst, desto mehr wirst du bereit sein, dich zu öffnen und dein Ego loszulassen. Wie weißt du also, dass dein Ego sich auflöst? Wenn du anfängst, eine gewisse Freude zu spüren, die du nie zuvor gespürt hast.

Du wirst anfangen, grundlos Freude zu spüren. Einfach nur zu existieren wird dich schon glücklich machen. Natürlich, in der Gegenwart eines Meisters werden immer Operationen an deinem Ego durchgeführt, und es wird Momente von tiefem Elend geben, während dein Ego aufgeschlitzt wird. Aber wenn du aus diesen Momenten hervorkommst, dann wirst du viele Schritte in deinem Wachstum vorangekommen sein, und du wirst ganz ohne Grund grenzenlose Freude fühlen.

Sieh einfach die kleinen Kinder an. Sie sind so begeistert vom Leben. Sie sind so liebevoll. Hast du dich jemals gefragt, warum du nicht mehr so begeistert bist, wie sie? Einst warst du wie sie, nicht wahr? Wo haben wir dann diese Begeisterung und Unschuld verloren?

(ein Teilnehmer wirft ein) Wir sind erwachsen und reifer geworden, Swamiji. Wir sind erfahrener als sie.

Erfahrener worin? Langeweile? Sei dir ganz klar: wir alle denken, dass wir reifer als die Kinder sind und dass wir die rechte Haltung gegenüber dem Leben haben, während die Kinder erst noch das Leben durchschreiten müssen um diese Reife zu erlangen.

Die Wahrheit aber ist, wir sind derart intellektuell geworden, dass wir unsere Verbindung mit unserem Herzen verloren haben. Wir handeln rein aus unserem Verstand. Selbst unsere Gefühle werden von unserem Verstand diktiert. Wir haben aufgehört, aus unserem Wesen heraus zu fühlen. Wir haben die Verbindung zu unserem Kern verloren.

Als wir in dieser Welt angekommen sind, waren wir in einem Zustand des Feierns und der Spontanität. Mit der Zeit hat uns die Gesellschaft konditioniert, und hat uns den Verstand geschaffen. Der Verstand hat sich dann selber verfestigt und hat damit angefangen, uns die Bedingungen zu diktieren. Die Spontanität in uns ist verloren gegangen.

Lasst mich euch sagen, dass wir in dem ganzen Prozess des Loswerdens unseres Egos versuchen, das Kind in uns wiederzufinden. Als wir jung waren, waren wir näher daran Gott zu verwirklichen. Als wir aufgewachsen sind und sozusagen reif wurden, haben unsere sozialen Konditionierungen einfach das Kind in uns geschädigt.

Daher fragen mich viele Menschen: „Swamiji, wie kommt es, dass du so kindhaft wirkst, obwohl du über die höchste Wahrheit sprichst?“ Sagt mir nun, wirke ich deswegen kindhaft, weil ich nicht aufgewachsen und reif geworden bin? Ihr interpretiert die Dinge einfach in eurer eigenen bequemen Art, mit eurer eigenen Philosophie; das ist das Problem.

Aber was soziale Konditionierung angeht: wir haben die Fähigkeit, ohne jegliches Training zu schwimmen und zu fliegen. Es mag euch absurd erscheinen, aber es ist wahr. Wir haben diese Fähigkeiten in uns. Wir können schwimmen und fliegen, bis die Menschen anfangen uns zu sagen, dass wir nicht dazu fähig sind. Wenn du z.B. ein neugeborenes Baby in ein Schwimmbecken gibst, dann wird es im Wasser schweben, ohne darin zu ertrinken.

Das Ego manifestiert sich auf so vielfältige Art, und wir leben dementsprechend in jedem Moment unseres Lebens. Wir alle tragen Masken in unserem täglichen Leben. Wir nutzen eine Maske, wenn wir mit unserer Mutter umgehen; wir nutzen eine andere Maske, wenn wir mit unserem Vater umgehen; wir nutzen eine weitere Maske, für unseren Chef usw. Solange wir die richtige Maske bei dem entsprechenden Menschen benutzen, ist alles in Ordnung. Von dem Moment an, wo wir die falsche Maske bei einer Person benutzen, bedeutet das, dass unser Ego eingegriffen hat. Alles was du tun musst, besteht darin, die Masken effizient zu wechseln und die Aufführung zu genießen. Dann bist du zu einem Beobachter geworden und wirst nicht in das Spiel als ein festes Dasein verwickelt.

Du kannst nur genießen, wenn dir klar ist, dass du jemand hinter einer Maske bist. Anderenfalls wirst du von der Maske weggerissen, und du verlierst den ganzen Charme des Lebens. Wenn du weißt, dass du nur Masken benutzt, dann fallen deine Wünsche weg.

Ähnlich wie: wenn du aufwächst, dann lässt du von ganz alleine deine Spielsachen weg, nicht wahr? Die Spielsachen interessieren dich nicht mehr. In gleicher Weise, wenn du intelligent auf diese Masken siehst, dann hast du kein Verlangen mehr nach ihnen; du benutzt sie einfach und machst weiter.

Das Ego manifestiert sich auf betrügerische Weise. Deswegen werden all diese Erklärungen darüber benötigt. Sie helfen dir zu erkennen, wo du dir selber als Hindernis im Wege stehst, auf deiner Reise nach innen.

Je weniger Blockaden du in dir hast, desto flüssiger und fließender wirst du. Wenn du weniger Blockaden hast, bist du durchlässiger und verletzlicher. Wenn du viele Blockaden hast, dann bist du solide und schwierig zu durchdringen. Dein Ego stellt solch eine solide Grenze gegenüber allem dar.

Zum Beispiel, wenn dir jemand etwas sagt, was ist dann deine erste Reaktion darauf? Deine erste Reaktion ist ein gewisser Widerstand, ein „Nein“. Wenn du „Nein“ sagst, ist das egoerfüllend. Du fühlst dich solide und fest in dir selbst. Wenn du „Ja“ sagst, dann fühlst du dich flüssig und verletzlich. Dein Ego fühlt sich unterwürfig an. Daher sagst du „Nein“.

Das ist auch der Grund, warum du dich gut fühlst, wenn du Zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz oder sonstwo gegen Regeln verstößt. In dem Moment, wo du eine Regel verletzt, wirst du sogar ein großartiges Gefühl von dir selber haben. Schüler und Studenten fühlen sich gut, wenn sie den Unterricht schwänzen. Warum? Weil sie sich in ihrem Ego bestärkt fühlen, wenn sie den Regeln gegenüber nein sagen. Oder bei kleinen Kindern, von dem Moment an, wo du sagst, dass sie etwas nicht haben dürfen, dann wollen sie genau diese Sache haben. Jugendliche genießen es auch, sich gegenseitig auf vielfältige Art und Weise herauszufordern.

Mann und Frau stimmen kaum bei irgendeinem Vorschlag zunächst überein! Nimm z.B. unsere eigenen Schüler. Wenn der Ehemann zuerst an mir Gefallen findet, dann wird die erste Reaktion der Frau nur Widerstand mir gegenüber sein. Vielleicht liest sie und sie mag meine Bücher insgeheim, aber vor ihrem Mann wird sie mich nicht umarmen. Das Gleiche gilt für die Frau, die mir zuerst zugewandt ist. Ihr Mann wird alles Erdenkliche tun und es ihr schwer machen, bevor er dann schließlich doch mit mir in Einklang kommt.

So ist das Spiel des Ego. „Ja“ zu sagen hält dich auf natürliche Weise fließend, in einen flüssigen Zustand ohne Blockaden. Das bedeutet nicht, dass du blindlings „Ja“ zu allem sagen sollst. Nein! Es bedeutet, dass du Entscheidungen fällen sollst, indem du deiner Spontanität vertraust, ohne Einflüsse deines Egos, das ist alles. So wirst du von ganz alleine mit den richtigen Dingen in Einklang stehen.

Verstehe, dass das „Nein“ sagen kein vorsichtiger Schritt oder eine schützende Kraft ist, die zu deinem Schutzengel wird. Sei nur offen, ohne Widerstand und vorgefasste Meinungen; das ist genug.

Kommentar: Aber Swamiji, ich habe bis jetzt gedacht, dass die Ausübung von Selbstherrlichkeit die einzige Manifestation des Ego sei!

Nein! Das Ego kommt in verschiedenen Formen daher: aktiven und passiven Formen, die wir bis jetzt besprochen haben. Deswegen ist es solch ein trickreiches Element, das unterschieden werden muss.

Aktives und passives Ego

Das aktive Ego ist leicht zu erkennen. Menschen mit aktivem Ego verhalten sich auf willkürliche Art und Weise; sie beanspruchen offen die Selbstherrlichkeit; sie werden sich nicht anderen Menschen unterordnen; sie sind stolz und hochmütig. Mit diesem Ego kann ein Meister leicht umgehen. Er muss nur einige Male darauf schießen, und es wird zusammenbrechen!

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann verlor all sein Hab und Gut beim Spielen und wurde dadurch fast zum Sozialhilfeempfänger.

Eines Tages kam er in eine Raststätte und saß an einem Tisch um zu frühstücken.

Die Bedienung kam, um die Bestellung entgegenzunehmen.

Der Mann war überrascht. Die Bedienung war sein alter Freund, der ebenso reich war, wie er früher selber.

Er sah ihn an und sagte: „Du arbeitest als Bedienung in solch einer Raststätte!“

Der Mann antwortete: „Ich bin hier nur Bedienung. Ich esse hier aber nicht.“

Das aktive Ego ist sehr leicht zu erkennen. Ein Mensch mit aktivem Ego wird von ihm nicht ablassen, selbst wenn alle anderen Schutzmechanismen wie Geld, Wohlstand usw. von ihm weggenommen wurden. Das aktive Ego kann leicht abgeschnitten werden.

Aber das passive Ego ist sehr subtil und trügerisch. Menschen, die ein passives Ego haben, werden sich sehr demütig darstellen, ermangeln aber an Mut, sich anderen zu stellen; sie sind schüchtern, ihren Verdienst in Anspruch zu nehmen usw. Das Schlimmste daran ist, dass sie denken, sie seien so, weil sie nicht egoistisch sind. Die Wahrheit aber ist, dass sie viel egoistischer als die andere Gruppe sind! Sie beschützen ihr Ego so gründlich, damit es bloß nicht verletzt wird, indem sie all diese demütigen und bescheidenen Dinge tun.

Wenn du in tiefer Bewusstheit und tiefem Verständnis bist, dann wirst du zu einem reinen Beobachter deines Ego, und in diesem Zustand wirst du von ganz alleine weder demütig noch egoistisch sein; du wirst weder Verdienst anrechnen, noch vor ihm zurückweichen. Und du wirst nicht einmal darüber nachdenken oder behaupten, dass du egoistisch oder demütig bist; du wirst einfach nur *sein*, das ist alles. Wenn jemand dich würdigt oder dir Anerkennung zukommen lässt, dann wirst du einfach mit der Existenz im Einklang sein und

es dabei belassen, das ist alles. Und es wird kein Bedürfnis nach Vergleich oder Ansprüchen geben.

Sei dir ganz klar darüber: sehr oft denken die Menschen, dass das aktive Ego die einzige Form von Ego ist, das überhaupt existiert. Nein. Es gibt etwas, das passives Ego genannt wird, was wir gerade besprochen haben und es ist wesentlich schwieriger mit ihm umzugehen.

Menschen mit einem aktiven Ego sind wie ein dürrer und harter Zweig. Sie können leicht zerbrechen. Menschen mit passivem Ego sind wie ein frischer und grüner Zweig. Jedes Mal, wenn ihr Ego getroffen wird, biegen sie sich, aber zerbrechen nicht. Ihr Ego ist so gut geschützt, sodass es schwierig ist damit umzugehen. Tatsächlich arbeiten sie sehr hart daran, ihr Ego zu beschützen, aber auf eine sehr süße und passive Art. Das passive Ego ist gefährlicher als das aktive Ego.

Zum Beispiel seid ihr jetzt mit mir in diesem Kurs. So viele Fragen müssen in euch aufkommen. Aber bringt ihr sie alle spontan zum Ausdruck? Nein. Ihr manipuliert sie in euch selber und schließlich unterdrückt ihr sie. Ihr unterdrückt sie, weil ihr befürchtet, dass ihr dumm erscheinen könntet, wenn ihr Fragen stellt. Ihr wollt nicht dumm erscheinen, und deswegen fragt ihr nicht. Ihr beschützt euer Ego. Wenn eure Fragen sich in meiner Gegenwart auflösen, dann ist das eine andere Sache. Aber das ist hier nicht der Fall.

Ihr sorgt euch so sehr um die Meinung und Reaktionen der anderen, euch gegenüber. Ihr könnt es nicht ertragen, eine kleine Beule an eurem Ego hinzunehmen, das ihr all die Jahre über so fürsorglich gepflegt habt. Dieses Ego ist euer einziger Anker-Punkt. Wenn es erschüttert wird, dann fühlt ihr euch ankerlos. Deswegen bleibt ihr ruhig unter dem Vorwand gehorsam zu sein. Ihr versäumt eine weitere Gelegenheit, euer Ego der Gegenwart des Meisters auszusetzen. Ihr versäumt eine weitere Gelegenheit, einen Schritt in Richtung des Erblühens zu tun.

Lasst mich euch eines sagen: am Ende des Tages sind alle Fragen dumm. Denkt nicht mal für einen Moment, dass einige Fragen und damit einige Fragesteller weiser sind als der Rest. Wenn sich tiefes Verständnis ereignet, werden sich alle Fragen von selbst auflösen. Das ist echte Weisheit. Aber wir benehmen wir uns alle so vorsichtig, um unser Ego zu schützen.

Das soziale Ego

Es gibt ein weiteres Spiel des Ego, das wir alle so gut können, das „soziales Ego“ genannt wird.

Was ist soziales Ego?

Du fühlst, dass dein Leben etwas ganz Privates ist, und deswegen niemandem Einblick gewährt werden sollte.

Zum Beispiel kommen Leute zu mir, um die unbeständige Art ihrer Kinder zu besprechen. Aber sie fühlen sich nicht wohl dabei, wenn andere mit anwesend sind. Du möchtest andere an diesen Dingen nicht teilhaben lassen, weil du dieses aufgebaute „Image“ aus Sicht der Gesellschaft für dich und deine Familienmitglieder hast. Wenn du nun Menschen an diesen Familienangelegenheiten teilhaben lässt, dann fühlst du, als ob du ihnen gegenüber dein gesamtes Wesen offenbaren würdest. Du hast Angst davor, dass dein gesamtes Image zusammenbricht und dass nichts mehr übrig bleibt, was dich in der Gesellschaft stützen könnte. Das ist soziales Ego.

Das Image, das du so sorgfältig aufgebaut hast, das Image, welches zu deiner Identität geworden ist, mit dem du dich in der Gesellschaft identifizierst, steht auf dem Spiel. Es ist mehr eine Identität für dich selber als für andere! Wenn du dich deiner Familie einfach so zeigen kannst, wie du bist, dann wirst du entspannter sein, weil es dann keinen Druck mehr gibt etwas verbergen zu müssen.

Natürlich könntest du sagen: „Swamiji, der einzige Grund, warum wir diese Dinge geheim halten wollen, besteht darin, dass wir nicht wollen, dass die Leute anfangen darüber zu reden.“ Lasst mich euch sagen: Niemand ist berechtigt, über andere zu sprechen. Wenn sie es dennoch tun, sind sie Dummköpfe. Denkt daran, und automatisch werdet ihr diese Kraft verbreiten, und ihr Gerede wird einfach verschwinden. Ihr habt ihnen die Macht gegeben, euch zu beeinflussen, nicht wahr? Nun wird diese Macht wieder schwinden.

Entschließt euch einfach dazu, wie ein offenes Buch zu leben, das ist alles. Indem sie euren Mut und eure Körpersprache sehen, werden die Leute von alleine verstehen, dass es nichts bringt, über euch zu schwätzen! Ich sage dir, lass dein soziales Ego fallen und lebe ohne Privatsphäre. Das ist eine große Befreiung.

Wegen unseres sozialen Ego sind wir andauernd so befangen. Wir sind so gehemmt, weil wir denken, dass die Leute ständig auf uns schauen und andauernd über uns sprechen. Sei dir ganz klar: wenn du befangen bist, dann bist du sehr egoistisch. Du denkst, dass du sehr wichtig bist, und dass ständig alle Augen auf dich gerichtet sind. Das ist der Grund, warum du befangen bist.

Wenn du denken würdest, dass du ein „Niemand“ bist, wärst du dann gehemmt? Nur weil du denkst, dass du ein „Jemand“ bist, bist du befangen. Und noch obendrein denkst du, dass du Demut zeigst, indem du gehemmt bist. Das ist etwas, von dem du eigentlich nicht einmal weißt, dass du darunter leidest. Du denkst einfach nur, dass du bescheiden und demütig seist und benimmst dich daher weiterhin so.

Wenn du gehemmt bist, dann lebst du und lebst zugleich nicht. Es ist wie eine Begrenzung deiner Schönheit und deines Anmut. Daher kommt deine Schönheit nicht frei zum Ausdruck. Schau die Tiere und die Natur an. Sie fließen so schön und frei. Warum ist das so? Weil sie nicht gehemmt sind. Sie sind einfach fröhlich, indem sie ganz eins mit der Existenz sind. In dem Moment, in dem du denkst, dass Leute dich beobachten, ist das Ego hinzugekommen, und so verlierst du deinen natürlichen Ausdruck.

Kinder sind nicht so gehemmt, wie die Erwachsenen. Wenn du sie beim Spielen beobachtest, wirst du sehen, dass es so viel Schönheit und Unschuld dabei gibt. Auch wenn du Bilder von dir und anderen aufnimmst, wirst du bemerken, dass die Bilder, bei denen du nicht gemerkt hast, dass du fotografiert wurdest, viel besser aussehen, als die anderen Bilder, bei denen du gebeten wurdest vor der Kamera zu posieren.

In dem Moment, von dem an du zum Posieren gebeten wurdest, bist du gehemmt. Dein Ego fürchtet sich davor, was die anderen dazu sagen könnten und dass es eingebeult werden könnte. Das gehemmte Ego wägt bei allem ständig die Für und Wider ab. Es wägt ständig die Blicke und Meinungen der anderen ab und passt sich dann nach eigener Maßgabe an.

Selbst in unseren Meditations-Kursen, wenn ihr mal beobachtet, bitte ich euch eure Augen mit Tüchern zu verbinden bevor die Meditation beginnt. Aber was macht ihr zuerst? Ihr seht erst nach, ob die anderen Teilnehmer ihre Tücher richtig um ihre Augen binden! Ihr seid so gehemmt, selbst in der Meditations-Halle. Manche von euch führen die Meditation nicht richtig aus, da sie wegen der Helfer und mir gehemmt sind, weil wir unsere Augen geöffnet haben! Ihr führt die Meditation in einer verhaltenen Weise durch und verliert am Ende noch das Ziel aus den Augen, weswegen ihr zu dem Meditations-Kurs gekommen seid.

Wenn ihr mit dem Rechnen aufhört und anfangt, arglos und offen zu sein, dann werdet ihr die ganze Zeit über von Erstaunen und Frische erfüllt sein. Das Leben wird für euch niemals mehr dumpf und unterdrückt sein.

Der arglose Mensch fügt niemals jemandem irgendein Leid zu, da er erst rechnerisch werden müsste um Leid zuzufügen. Selbst wenn er unabsichtlich Leid zufügte, werden die Menschen dadurch nicht verletzt werden, weil sie wissen, dass es nicht so gemeint war. Seine gesamte Körpersprache wird seine Arglosigkeit zum Ausdruck bringen und ihm beistehen.

Das Ego des Wissens

Lasst uns nun zu einer anderen, wichtigen Form von Ego kommen – dem Ego, das mit dem Wissen einhergeht.

Während du aufwächst, sammelst du durch deinen Umgang mit Menschen Urteile über sie und sammelst auch Daten aus Büchern und Heiligen Schriften. Diese beiden ergeben zusammen dein Wissen, deine ganze geistige Struktur. Alles, was du siehst, erblickst du durch diese geistige Struktur.

Alles, was du siehst, wird nur zu einem unterstützenden Argument für deine bereits vorgeformten Schlüsse. Du bist fast wie eine Leiche! Es gibt keine Aussicht auf irgendein Wachstum in dir. Du schaust die ganze Zeit durch ein Glas mit einer gewissen Farbe – einer Farbe, die *du* aufgebracht hast! Du kannst dir nicht vorstellen, wie viel du deswegen versäumst, in dieser von Wundern erfüllten Welt.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann sagte seinem Freund: „Weißt du, ich habe wirklich einen Narren aus mir gemacht.“

Der Freund fragte: „Warum, was ist geschehen?“

Der Mann sagte: „Ich habe zehn gesprungene Fensterscheiben in meinem Haus ersetzt und dann festgestellt, dass ich einen Sprung in meiner Brille hatte!“

Wenn wir nur für einen Moment lang nach innen schauen, werden wir verstehen, dass wir der allgemeine Faktor sind, bei allem, was wir sehen. Aber irgendwie möchten wir niemals nach innen schauen. Wir haben das Gefühl, dass wir alles bereits wissen, und da beginnt das Problem. Weltliches Wissen alleine gibt uns nicht die Möglichkeit uns zu entwickeln.

Die gefährlichste Sache ist, dass du das Gefühl hast, durch dein Wissen fest geworden zu sein. Du fühlst, dass du eine solide Person geworden bist, durch die Vorzüge deines Wissens. Aber du weißt nicht, dass du deinem Wesen eine Last geworden bist und nichts sonst.

Dein Wesen gleicht einem Fluss, und du hast ihn mit deinem sogenannten Wissen zur Stagnation gebracht. Wahres Wissen besteht darin zu erkennen, wie du das Wissen fallen lassen kannst, das du mit der Zeit angesammelt hast und wie du wie ein Kind leben kannst, fließend in Spontanität. Du musst dich vom Ego zur Spontanität bewegen.

Wir sind alle dazu bereit, zu kategorisieren und alles abzustempeln, was wir in unserem Leben sehen. Schließlich berauben wir das Leben seiner Spontanität. Wir kategorisieren Menschen, Orte, Situationen und alles, was uns in die Quere kommt.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann ging einst in ein Kino, um einen Film anzuschauen.

Der Film begann mit dem Vorspann eines berühmten, internationalen Filmstudios, das den Film produziert hatte.

Der Mann sagte zu sich: „Oh! Ich habe diesen Film bereits zuvor gesehen!“, stand auf und ging fort.

Jede Produktion dieses Studios kommt mit dem gleichen Logo daher, und der Mann schloss daraus, dass er den Film bereits zuvor gesehen hatte! Er hat ihn einfach versäumt, das ist alles.

So sind wir alle; speziell die Erwachsenen. Kinder sind nicht so. Sie sehen alles mit einer Frische. Sie sind so voll von Leben; sie sind nicht so tot, wie wir.

Wenn du an den Strand gehst, beobachte einfach die Kinder, wie begeistert sie sind. Dagegen, wenn *du selber* zum Strand gehst, dann hast du das Gefühl, dass du den Strand bereits kennst. Selbst die unvergleichliche Frische und Schönheit der Natur geht durch deine gefärbten Brillengläser verloren. Du kannst nicht die Brille absetzen, die du trägst. Selbst der Strand wird noch zu einem Ort für dich, um dein sogenanntes Wissen zu bekräftigen. Lass dir sagen: wenn du das Gefühl hast, dass du das Leben überhaupt nicht genießen kannst, dann ist das wegen deines Verstandes, wegen deines festen Ego und nicht deswegen, weil das Leben nicht schön ist.

Ein Mann ging in die Schweiz, um dort Ferien zu machen und kehrte nach einem Monat zurück.

Eines Abends traf er seinen Freund und entschloss sich, mit ihm Essen zu gehen.

Der Freund fragte ihn: „Hast du also die schöne Landschaft der Schweiz genossen?“

Der Mann antwortete: „Ja, in gewisser Weise. Aber die Berge standen mir im Weg!“

Wir sind so unsensibel; wir sind so weit entfernt von der Natur. Uns umgibt so viel Schönheit, aber wir sind unfähig, sie zu genießen und beschwerten uns darüber, dass es nichts zu genießen gibt.

Die Fähigkeit zu genießen liegt in dir. Mache nichts außerhalb dafür verantwortlich. Als Kind konntest du alles um dich herum genießen. Was geschah aber dann? Du wurdest ernst und verlerntest das Genießen. Du wurdest abgestumpft, durch dein sogenanntes Wissen.

Wie ich bereits erzählte, haben mich Menschen oft gefragt: „Swamiji, wie kommt es, dass du mit all deinem Wissen wie ein Kind wirkst? Jedes Mal wenn du einen Witz erzählst, lachst du so spontan, und wir sehen dich mit Ehrfurcht an! Wenn du einen Witz erzählst, den wir schon einige Male zuvor gehört haben, dann lachen wir nicht mehr, du aber genießt ihn so sehr, als wenn du den Witz das erste Mal erzählen würdest!“

Seht ihr, das meine ich genau, wenn ich sage, dass ihr eure Spontanität und Fähigkeit zu genießen verloren habt. Ihr bekommt ein all-wissendes Verhalten durch euer Wissen.

Nun, da ich euch dies gesagt habe, lasst mich euch eine Geschichte erzählen, die ich sehr oft während meiner Reden erzähle, und die mich selbst jetzt noch zum Lachen bringt!

In den Dörfern in Tamil Nadu wird während des jährlichen Tempel Festivals eine Bühne im Freien aufgebaut, auf der berühmte Schauspielergruppen ihre Spiele aufführen, meistens Szenen eines großen Hindu-Epos, wie dem Mahabharatha oder dem Ramayana.

Ich bin gerne hingegangen und habe mir diese Dramen angeschaut.

Bei einer solchen Gelegenheit stellten sie eine Szene aus dem Mahabharatha dar, in der Draupadi von Dushaasana geraubt und schließlich durch Krishna gerettet wurde.

Die Draupadi-Figur wurde von einem Mann dargestellt, der in einen Sari gekleidet war.

Normalerweise würde er sieben Saris tragen, einer auf dem anderen, und Dushaasana würde sie einen nach dem anderen abwickeln und dabei mitzählen.

Wenn der siebte und letzte Sari erreicht war, dann würde Draupadi um Krishnas Hilfe rufen und Krishna würde erscheinen.

Aber... der Draupadi-Darsteller hatte nur sechs Saris an, und als der sechste Sari abgezogen wurde, bemerkte Draupadi das Missgeschick!

Er begann zu schreien: „Hey, lass los! Hey, lass los!“ zu Dushaasana.

Dushaasana dachte, dass Draupadi ihre Rolle so schön spielte und fuhr fort daran zu ziehen!

Schließlich stand Draupadi (männlicher Darsteller) auf der Bühne, nur in Unterhose und mit einer Bluse gekleidet, und das in der Aufmachung einer Frau!

Aber er war sehr geistesgegenwärtig und rief: „Oh Krishna! Wie gnädig du bist; du hast mein Geschlecht verwandelt, um mich vor Schande zu bewahren!“

Selbst jetzt, wenn ich an diese Szene denke, kann ich nicht aufhören zu lachen!

Verstehe also, dass Wissen in Ordnung ist, aber nutze es nicht, um dich zu definieren. Deine innewohnende Natur ist flussartig, ist fließend. Spontanität ist deine Natur. Du hast dich von ihr mit Hilfe von sogenanntem Wissen entfernt. Wenn du arglos lebst, wird sich dir eine ganz neue Welt eröffnen.

Entdecke nur jeden Moment mit Offenheit. Habe keine vorgefassten Ansichten. Wenn du so lebst, wird dir nichts als alltäglich erscheinen. Du wirst dann sehen, dass selbst deine Frau, mit der du jeden Tag zusammen lebst, frisch und angenehm erscheint.

Wenn dies zu deiner Haltung wird, dann besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass die andere Person die Offenheit in dir wahrnimmt und sich dir gegenüber auf angenehme Weise

öffnet. Das wird dann ein positiver Kreislauf werden, worin du dich in jedem Moment zu mehr Frische bewegst. Schließlich wird nur noch überall Frische sein, nichts Schales mehr!

Wenn du hingegen mit Ego lebst, dann benötigst du ständig einigen Krimskrams, einige Stützen, einige Menschen um dich. Diese Unterstützung ist es dann, die dir deine Identität verleiht. Ohne diese bist du ein Niemand. Ein König ist nur ein König, wenn er ein Königreich hat. Andererseits ist ein *Paramahansa* ein Mensch, der nichts braucht, der dort schläft, wo er seine Beine ausstreckt und der dort isst, wo er seine Hand ausstreckt! Er folgt einfach dem Fluss der Existenz. Er ist eine verwirklichte Seele und ist sich selber ein König. Er braucht kein Königreich!

Wenn du ein *Paramahansa* wirst, dann wird sich von ganz alleine ein großes Königreich um dich formen, aber du wirst weder berührt davon, noch dadurch versucht werden. Nur die Schwachen bauen ein Königreich für sich selber und ziehen ihre Unterstützung und ihre Stärke daraus. Nur die Schwachen benötigen den *Status* und das Ego, um sich zu unterstützen. Für den Status eines *Paramahansa* ist alles gut genug; er wird unberührt von dem Status sein, der ihn umgibt.

Du suchst nach Krimskrams, weil du das Gefühl hast, dass das Leben ansonsten zu leer und banal ist. Und du empfindest das Leben als banal, weil du ständig nach Wundern suchst. Die größten Wunder der Existenz ereignen sich jeden Moment vor deinen Augen. Du aber bist so voreingenommen mit deinem Ego, dass du sie versäumst!

Dein eigener Körper ist ein Wunder. Er ist großartiger als jeder Supercomputer, der jemals gebaut werden wird. Millionen von Zellen und tausende synchronisierter Abläufe, die sich in jedem Moment in deinem Körper ereignen, sind das größte Wunder auf dem Planeten Erde. Wenn du verstehst, wie du deinen Verstand fallen lassen und in Einklang mit der Existenz leben kannst, dann wirst du verstehen, dass die Wunder, nach denen du suchst, nichts anderes als die natürlichen synchronen Ereignisse sind, die sich in der Existenz in jedem Moment ereignen. Nur dein Ego ist es, das diese Dinge als gewöhnlich erachtet, das ist alles. Dein Wissen zerteilt und analysiert immer und reduziert die Dinge auf banale Logik.

Frage: Swamiji, wie kommt es, dass wir wissen, aber die Dinge dennoch so ausführen?

Das ist eine schöne Frage! Wenn wir die Wahl haben, glücklich zu leben, warum wählen wir dann das Leid?

Seht ihr, ihr kennt nicht euer Selbst, euer Wesen, welches eigentlich eure wahre Identität ist. Im Laufe der Zeit beginnt ihr, mit der äußeren Welt in Beziehung zu treten und euch eine Pseudoidentität für euch selbst aufzubauen. Über diese Pseudoidentität könnt ihr mit der

äußeren Welt in Beziehung treten. Diese Pseudoidentität ist euer Ego. Sie ist rein aus den Etiketten gemacht, die euch andere aufgeklebt haben. Ihr wisst nicht, wer ihr wirklich seid.

Nehmen wir an, ich frage euch, wer ihr seid. Was werdet ihr sagen? Ihr werdet sagen: „Ich bin der Vater von so und so. Oder Ich bin ein Doktor.“ usw. Aber was sind all diese Identitäten? Sie stellen nur eure Beziehungen und Berufe dar. Du bist Tochter deinem Vater gegenüber, Ehefrau deinem Ehemann gegenüber, Mutter deinen Kindern gegenüber und so weiter. Ihr seid all diese Dinge in Bezug auf die Menschen um euch. Aber was seid ihr dann selber?

Gegenwärtig existiert ihr nur in Beziehungen und Berufen. Euer Ego ist darauf gegründet. Eure Identität definiert sich nur dadurch. Deswegen besteht immer die Gefahr, dass ihr eure Identität verliert. Sie ist ein menschengemachtes, zerbrechliches Ding, und so kann sie jeden Moment zerbrechen. Deswegen musst du so schwer arbeiten, um sie zu erhalten.

Deine innewohnende Natur ist eigentlich, „allein zu sein“. Als du im Bauch deiner Mutter warst, warst du allein. Du bist dir überhaupt selbst genug. Das ist deine Individualität. Mit der Zeit wurde die Individualität von dem übernommen, was ihr Persönlichkeit nennt. Individualität ist natürlich, Persönlichkeit ist gesellschaftlich.

Es ist ähnlich wie: ein Paket kommt von einem Ort zu einem anderen, und an jedem Ort wird es mit verschiedenen Signaturen gestempelt. Aber das Paket besteht ja nicht aus diesen Stempeln, sondern aus dem Inhalt des Pakets, nicht wahr? In gleicher Weise, bist du nicht die Stempel, die die Leute dir aufgedrückt haben, sondern du bist der Inhalt von dir selber.

Mit der Zeit ist jedoch dein Ego aufgrund dieser Stempel gebildet worden, und du brauchst immer mehr Menschen, um es zu füttern. Deswegen merkst du, dass du vollkommen unfähig bist, alleine mit dir selber zu sein. Wenn du mit dir alleine bist, dann hörst du nicht die Stimmen der anderen, die dein Ego füttern. Dein Ego fühlt sich unversorgt an. Was machst du dann? Zumindest schaltest du dann den Fernseher ein und siehst fern!

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann, der zu einer lange regierenden politischen Partei gehörte, lag im Sterben.

Seine Freunde erfuhren, dass er seine Gefolgschaft der Oppositionspartei übergeben hatte, im Moment des bevorstehenden Todes.

Sie waren erstaunt und fragten ihn, warum er dies getan hatte.

Der Mann antwortete: „Oh! Ich wollte lieber, dass einer von *ihnen* stirbt!“

So stark ist unsere Pseudoidentifikation! Sie ist zu solch einer festen Realität für uns geworden, dass sie uns blind macht, irgendetwas anderes zu sehen. Selbst im Moment des

Todes finden wir es schwer, unser Prestige loszulassen! Wir leben *und* wir sterben, unbewusst.

Die Angst, unsere Persönlichkeit zu verlieren, die unser einziger Ankerpunkt ist, veranlasst uns sich so zu benehmen, wie wir uns benehmen. Deswegen sagen wir, dass *sich dein Ego aufspielt*. In der gesamten Spiritualität geht es darum, diese Persönlichkeit zu verlieren, diese Pseudoidentifikation loszulassen.

Das kann nur geschehen, wenn du zuzuschauen beginnst, anstatt verwickelt zu sein und zu glauben. Wenn du ein Zuschauer wirst, dann wirst du verstehen, dass du der Inhalt des Pakets bist und nicht die Namen und Etiketten, die auf dem Paket aufgebracht wurden. Wenn dieses Bewusstsein in dir erwacht, dann brauchst du keine Vorlesung, keine Zeremonie, keine Lehre und keine Predigt mehr.

Frage: Swamiji, wenn wir uns dir hingeben, unserem Meister, wird dann unser Ego betreut werden?

Zunächst einmal, wenn du dich wirklich hingibst, dann wirst du erleuchtet. Es gibt also nicht die Frage von „wenn ich mich hingebe“ usw. Aber um der Argumentation willen, wenn du zulässt, dass ich dich durchdringe, werde ich dein Ego beschneiden, wie einen Bonsai-Baum und aufbewahren, bis die Zeit kommt, wo du es vollkommen loslässt und erleuchtet wirst.

Du wirst genug Ego haben, um dein Geschäft zu betreiben, deine alltäglichen Aktivitäten zu verrichten, ohne andere Menschen oder dich selber zu verletzen. Dein Ego wird wie gerösteter Samen sein, der nicht mehr wachsen wird.

Verstehe, dass ein Mensch, der noch nicht erleuchtet ist, in sich das Ego in der einen oder anderen Form trägt. Ob du nun aktives Ego oder passives Ego hast, je mehr du beginnst, ein Beobachter zu werden, desto mehr wird sich dein Ego auflösen. Das soll jetzt genug der Erklärung sein.

Bei normalen Leuten kannst du leicht dein Ego beschützen und mit ihm davonkommen. Bei einem Meister kannst du mit deinen Tricks nicht durchkommen. Du kannst dich nur selber täuschen, indem du denkst, dass du ihn getäuscht hast. Egal wie tief verborgen und gut du dein Ego und deine Klugheit versteckt hast, sie werden einfach unter dem Blick des Meisters klar und deutlich erscheinen. Während du darum kämpfst, dein Ego zu beschützen, versucht der Meister es zu heilen. Nur er weiß, was für eine krebsartige Krankheit das Ego ist.

Lasst mich euch einige Dinge aus der Bhagavad Gita erzählen. Die Bhagavad Gita ist Krishnas Belehrung an die Welt.

Am Anfang der Bhagavad Gita ist Arjuna verwirrt.

Er sagt: „Oh Herr! Ich weiß nicht, was im Leben zu tun ist. Bitte führe mich.“

Krishna erklärt ihm den *Sankhya Yoga* – den Weg, die Seele zu erreichen.

Dann erklärt er den *Karma Yoga*, dann den *Bhakti Yoga*, dann den *Karma Sanyasa Yoga*, dann den *Jnana Karma Sanyasa Yoga*, dann den *Raja Vidya Yoga* usw.

Er erklärt die verschiedenen Meditations-Techniken mittels 700 Versen in 18 Kapiteln.

Am Ende davon sagt Arjuna: „Krishna, ich bin jetzt verwirrter als ich am Anfang war. Welcher Methode soll ich nun folgen? Welches ist die beste und die schnellste Methode? Welches ist die Abkürzung – die höchste Technik?“

Krishna antwortete darauf in dem abschließenden, achtzehnten Kapitel.

Bei jedem Meister sind die Worte, mit denen er abschließt, die letztendliche, sichere und höchste Wahrheit.

Krishna sagt: *Sarva dharman parithyajya mamekam sharanam vraja, aham thvo sarvapapebhyo mokshayishyami ma suchaha.*

Dieser Vers ist so, dass, wenn wir uns alle Religionen, Philosophien und spirituellen Bücher als einen Topf voller Milch vorstellen, dieser Vers die daraus gewonnene Butter von allen gemeinsam darstellt.

Er sagt: „Ich habe dir alle Formen der Gerechtigkeit dargelegt. Gib Mir einfach alles hin. Übe Hingabe an Mich, und Ich werde mich um dich kümmern. Ich werde dich von all deinen Sünden befreien und dich in die Befreiung erheben.“

Krishna macht tatsächlich ein schönes Versprechen in diesem Vers.

Durch diesen Vers zeigt Krishna der Welt, dass Hingabe die letztendliche, sichere und höchste Technik ist – die Abkürzung in den ichlosen Zustand, die Abkürzung zur Befreiung.

Eine andere schöne Geschichte über Krishna und Arjuna:

Eines Abends verbrachten Krishna und Arjuna ihre Zeit gemeinsam.

Krishna zeigte plötzlich auf eine Krähe und sagte: „Arjuna, siehst du dort die grüne Krähe?“

Arjuna sah in die Richtung und sagte: „Ja Krishna, ich sehe sie!“

Einige Minuten später rief Krishna: „Arjuna, sieh die schwarze Krähe dort!“

Arjuna sagte: „Ja Krishna, ich sehe sie!“

Krishna fragte nun, um Arjuna zu testen: „Arjuna, wie dumm bist du! Es gibt überhaupt keine grünen Krähen. Wie konntest du sie also dann gesehen haben?“

Arjuna antwortete: „Krishna, wenn du sagst, dass es eine grüne Krähe war, dann habe ich auch eine grüne Krähe gesehen.“

Selbst die Sinne von Arjuna waren an Krishna hingegeben. Die Sinne an den Meister hinzugeben, ist die schwierigste Form der Hingabe überhaupt. Der Meister ist die Existenz selber; er ist das Formlose in Form. Wenn deine Sinne nur das wahrnehmen, was der Meister sagt, dann hast du den höchsten Zustand in der Hingabe erreicht.

Was ist Hingabe? Das Wort Hingabe hat eine sehr tiefe Bedeutung. Wenn wir es nicht richtig erfassen, dann werden wir es missverstehen! Wir werden einen schweren Fehler begehen. Wir werden eine tiefe Wahrheit nicht verstehen.

Eine kleine Geschichte:

Eines Nachts gingen zwei Trunkenbolde eine Straße entlang, einer Halogen-Lampe entgegen.

Einer von beiden deutete auf sie und rief: „Siehe, die Sonne ist für uns aufgegangen!“

Der andere antwortete: „Nein, es ist Nacht; es ist der Mond.“

Der erste fuhr fort: „Das Licht ist von weißgelber Farbe, und deswegen ist es die Sonne.“

Ein dritter Betrunkener kam hinzu.

Sie fragten ihn: „Sie, bitte sagen Sie uns, ob das die Sonne oder der Mond ist.“

Der Mann antwortete: „Ich bin neu hier in der Nachbarschaft; ich weiß es nicht.“

Wenn du also jemanden fragst, der nicht Bescheid weiß, dann wirst du entweder keine oder eine falsche Antwort bekommen.

Nur diejenigen, die erfahren haben, können klar erklären. Wenn du die Bedeutung von Hingabe bei einer Person erfragst, die sie nicht erfahren hat, dann wird sie sagen: „Gebe einfach alles an Gott hin, das ist alles.“

Das ist keine Hingabe.

Ein Mann kam zu mir und fragte: „Wenn ich alles an Gott hingebe, wird dann alles gut werden?“

Ich antwortete: „Ja, wenn du wahrhaftig alles an Gott hingibst, dann wird alles gut sein.“

Nach drei Tagen kam er zurück und sagte mir: „Swamiji, ich habe alles an Gott hingegeben.“

Ich war glücklich und fragte ihn: „Wo gehst du jetzt hin?“

Er antwortete: „In die Bar.“

Er fuhr fort: „Was auch immer ich tue, Gott ist von nun an verantwortlich dafür.“

Das ist natürlich eine Methode, um sich selber an der Nase herumzuführen. Wenn er sich wirklich hingeeben hätte, dann hätte er auch seine Trinkgewohnheiten hingeeben. Es wäre ihm nicht mehr möglich gewesen weiterhin zu trinken.

Ramakrishna sagte sehr schön: „Wenn wahre Hingabe von deinem Herzen kommt, wird Gott dich bei jedem Schritt deines Lebens führen und du kannst niemals wieder falsch handeln.“ Wenn Hingabe nicht aus deinem Inneren erblüht und nur ein Lippenbekenntnis ist, dann wirst du dich und andere betrügen.

Hingabe lässt dich ständig an die Existenz denken. Du wirst langsam deine eigene Identität bzw. dein Ego verlieren. Im *Bhagavatam* gibt es einen Vers, worin eine *Gopi* von sich selbst sagt: „Ich bin nicht fähig, an etwas anderes zu denken als an Krishna. Ich habe meinen Geist Ihm hingeeben. Wenn ich an etwas anderes denken müsste, dann müsste ich meinen Geist von Ihm zurückziehen. Wie könnte ich das tun?“

Ramakrishna Paramahansa litt während seiner letzten Tage an Krebs.

Er hatte viele Menschen von vielen Krankheiten geheilt.

Jemand fragte ihn: „Warum kannst du deinen Geist nicht einen Moment lang auf deine Krankheit richten, um sie zu heilen?“

Er antwortete: „Ich habe meinen Geist der unendlichen Energie hingeeben. Wie könnte ich ihn zurücknehmen und auf meine Krankheit richten!“

Das ist wahre Hingabe.

Die kosmische Energie wird sich um uns kümmern. Du könntest fragen: „Wird sich die kosmische Energie um all meine Probleme kümmern, wenn ich mich hingeebe?“ In der *Bhagavad Gita* antwortet Krishna sehr schön – oder verspricht eher: „Ohne jegliche andere Gedanken, wenn ein Mensch nur an Mich denkt, dann werde ich mich um seine Begabungen kümmern, ebenso um deren Zügelung oder deren Genuss. Für diejenigen, die sich Mir jedoch mit Engagement hingeeben, werde ich auch für ihr Einkommen sowie für ihren Wohlstand sorgen. Ihre Probleme werden sich auflösen.“

Engagement und Reife des Geistes werden benötigt, um echte Hingabe geschehen zu lassen. Du musst dich nicht Gott oder einem Meister hingeeben. Du kannst dich an irgendetwas hingeeben. Die Hingabe *selbst* ist eine Tugend und trägt große Kraft in sich. Wenn du dich hingibst, dann erkennst du an, dass es eine größere Kraft als dein Ego gibt, das ist alles.

Tatsächlich ist Gott nur ein Vorwand, um sich hinzugeben. Der *Akt* der Hingabe selbst ist das, was wichtig ist. Gott ist nicht das Ziel; Hingabe ist das wirkliche Ziel. Wenn du dich hingibst oder wenn du dein Ego verlierst, dann bist du nicht länger eine getrennte Einheit von der Existenz, sondern du vereinst dich mit der Existenz bzw. mit Gott. Dann wirst du verstehen, dass kein Gott oberhalb von dir sitzt. Es gibt nur Existenz, die alles in diesem Universum erfüllt, von welchem du ein Teil bist.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann entschied sich dazu, sich hinzugeben, wusste aber nicht, wem er sich hingeben sollte.

Er entschloss sich, in den Wald zu gehen und sich der ersten Person hinzugeben, die ihm über den Weg kam.

Dann ging er in den Wald und wartete dort.

Die erste Person die ihm erschien, war ein Dieb, der gerade vor der Polizei floh, die dabei war, ihn zu jagen.

Der Mann umklammerte die Füße des Diebes und erklärte, dass er nun sein Guru wäre und dass er sich ihm hingegen habe.

Der Dieb war erstaunt und wusste nicht, was er tun sollte.

Er antwortete hastig: „Nun gut, wenn dem so ist, dann schließe deine Augen und verbleibe hier, bis ich zurückkomme.“ Dann rannte der Dieb weiter.

Der Mann war eine sehr engagierte Person und verblieb dort ohne Nahrung oder Schlaf für eine sehr lange Zeit.

Nur durch sein Engagement erschien der Herr vor ihm, umarmte ihn und schenkte ihm die Befreiung.

Es ist nicht wichtig, wem du dich hingibst; es ist der Akt der totalen Hingabe selbst, der die Kraft besitzt, dein Leben in ein glückseliges zu verwandeln. Wenn du dich hingibst, dann wirst du ein Besitzer der unerschöpflichen Energie, welches die Existenz ist, und du kannst es mit allem aufnehmen, was deines Weges daherkommt.

Du wirst stark und unerschütterlich werden, komme was wolle. Die Menschen in deiner Nähe werden dich als eine Säule der Stärke empfinden. Sie werden fähig sein, die unsichtbare Hand der Existenz durch dich zu erfahren. Wenn du dich nicht hingegen bist, bedeutet das, dass dein Ego dich noch immer von der Verschmelzung mit dem Unendlichen zurückhält und so bist du automatisch begrenzt in deinen Ressourcen und deiner Energie.

Ein Meister ist ein Hilfsmittel, das dir zu deiner Hingabe verhilft. Hingegen bedeutet nicht, dass du auf jemanden angewiesen bist. Es bedeutet einfach, dass du dessen Hilfe in Anspruch nimmst, um dein eigenes Ego aufzulösen.

Frage: Swamiji, kannst du uns bitte mehr über Meditation sagen, und wie sie dazu beitragen kann, unser Ego zu verlieren?

Ja, aber lasst mich zuerst erzählen, wie und warum Meditationstechniken entstanden sind.

Seit seiner Schöpfung hat sich der Mensch darüber gewundert und hat untersucht, was es ist, das dieses schöne Universum erschaffen hat; was es ist, das diese schöne Erde erschaffen und sie ins Universum gesetzt hat, und was es ist, das die Flüsse fließen und die Berge wachsen lässt. Er kam zum Schluss, dass es eine Kraft oder eine Energie gibt, die dieses alles ausführt. Er schloss daraus, dass es eine gewaltige, existenzielle Energie gibt, die alles am Laufen hält. Er begann dann zu untersuchen, wie eine Verbindung mit dieser Energie hergestellt werden kann.

Die ersten Menschen, die zu diesem Schluss kamen, ihn erforschten und eine Verbindung mit dieser Energie herstellten, waren die *Rishis* bzw. die verwirklichten Seelen bzw. die erleuchteten Meister. Als sie Erleuchtung erlangt hatten, erschufen sie viele Wege für zukünftige Generationen, um diese Energie ebenso zu realisieren. Die Wege, die jeder von ihnen angab, sind die verschiedenen Meditationstechniken und Religionen.

Jeder von ihnen verwirklichte Gott auf verschiedene Art, durch verschiedene Techniken, und sie zeichneten ihren Weg unabhängig voneinander auf. Dies geschah ähnlich wie bei Wissenschaftlern, die ihren Forschungsbericht über ihre Entdeckungen und Erfindungen erstellen. Jeder *Rishi* erstellte einen Bericht über seine Erleuchtung, und dieser wurde zu einer Religion oder einer Meditationstechnik.

Diese frühen, verwirklichten Seelen bildeten verschiedene Religionen, um diese Ideen über die Lebenskraft, die die Welt leitet, einzuführen. Wir nennen diese Lebenskraft Jesus, Allah, Shiva usw. Du musst nicht einmal an einen Gott glauben. Atheisten glauben an keinen Gott, aber sie müssen an ihre eigene Existenz glauben. Wenn wir an unsere eigene Existenz glauben und nach einer Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ suchen, dann wird dies zu einer Meditationstechnik, und wir werden Gott verwirklichen. Wie dem auch sei, diese verschiedenen Wege oder Meditationstechniken wurden mit der Zeit verschiedene Religionen.

Was geschah aber später? Die Menschen haben diese grundlegenden Ideen hinter allen Religionen zur Seite gelassen und begannen, im Namen der Religion zu kämpfen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Tamile, ein Engländer, ein Nordinder und ein Bengale reisten gemeinsam.

Sie sahen einen See aus der Entfernung.

Der Tamile sah ihn von Süden und nannte ihn *Thanneer*, was in Tamil für das Wort Wasser steht.

Der Engländer sah ihn von Westen und nannte ihn „*Water*“.

Der Nordinder sah ihn von Norden und nannte ihn „*Paani*“.

Der Bengale sah ihn von Osten und nannte ihn „*Jal*“.

Alle vier bezogen sich auf die gleiche Sache, nämlich „Wasser“.

Aber sie begannen darum zu kämpfen und behaupteten, dass jeder von ihnen das korrekte Wort benutzte.

Keiner von den vier Leuten versuchte, selber in den See zu gehen, um für sich zu erfahren, was Wasser genau ist. Der Tamile wiederholte, was ihm sein Großvater gesagt hatte; der Engländer erklärte, dass sein Großvater es „Wasser“ genannt hatte; der Nordinder und der Bengale hingen ebenfalls an dem, was ihnen jeweils ihre Großväter erzählt hatten.

Das ist genau das, was wir auch tun. Menschen, die um Religionen kämpfen, tun genau das Gleiche. Sie müssen verstehen, dass der Blickwinkel, mit welchem die damals verwirklichten Seelen sahen auch deren Benennung beeinflusste; aber alles ist eins – Existenz bzw. Gott. Krishna und Christus bedeuten das Gleiche. Die Menschen haben sie nur von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet, das ist alles.

Diese vier Menschen argumentieren, ohne in den See gegangen zu sein darüber, was ihnen ihre Vorväter erzählt hatten. Was wird geschehen? Sie werden nur streiten, weil jeder von ihnen denkt, dass nur das richtig ist, was ihnen ihre Vorväter erzählt haben. Wenn sie sich entschieden hätten, das zur Seite zu tun, was ihnen ihre Großväter erzählt haben und selber in den See gegangen wären, dann hätten sie verstanden, dass ihre Großväter das gleiche gemeint haben! Dann würde es keinen Streit geben.

Heutzutage kämpfen nur diejenigen miteinander, die nicht in den See gegangen sind und nicht einen Mund voll Wasser genommen haben. Diejenigen, die im Namen von Religion und Kaste Terrorismus verbreiten, sind genau die, welche nicht in den See der Spiritualität eingetaucht sind und nicht einen Geschmack der Wahrheit erlangt haben. Die vier Leute, die sich streiten, stehen am Ufer und kämpfen miteinander! Versteht also, dass die Wahrheit lediglich in verschiedenen Formen ausgedrückt wurde, das ist alles.

Zurück zur Meditation, einfach gesagt, ermöglicht die Meditation deinem Geist zu entspannen, das ist alles. Meditation ist nicht Konzentration, was die Leute meistens von ihr denken. Wenn du dich konzentrierst, dann versuchst du eigentlich, alles von deinem Geist zu verdrängen, was eine unmögliche Aufgabe ist.

Setze dich nur einmal für zwei Minuten lang hin und versuche, alles von deinem Geist auszuschließen; du wirst verrückt werden! Jedes einzelne Ding, das du auszuschließen

versuchst, wird zurückkommen und dich quälen. Konzentration ist also nicht Meditation. Meditation besteht darin, einfach alles einzuschließen und zu entspannen. Wenn du dich nicht darauf konzentrierst, irgendetwas auszuschließen, dann kannst du dich entspannen.

Wann immer du Zeit hast, entspanne dich einfach und sei all dessen gewahr, was um dich herum ist. Es mag der Klang der Vögel sein, der Klang des Kalenders im Luftzug, der Klang eines Ventilators über dir, der Klang von Menschen um dich herum oder was auch immer. Höre nur einfach mit offenem Herzen hin. Denke daran, dass sie alle keine Störungen sind. Du fließt mit ihnen, und so sind sie keine Störungen. Wenn du mit ihnen fließt, dann hören sie auf Störungen zu sein.

Während du dies tust, wirst du wahrnehmen, dass es da eine gewisse Stille gibt, einen Kern im Inneren, der eigentlich all dies wahrnimmt, und du wirst immer mehr dieser Stille in dir gewahr werden. Du wirst einen flüchtigen Blick von der Stille in dir erlangen.

Langsam wirst du auch das Bewusstsein von deinem Körper verlieren. Du wirst nur noch Bewusstheit haben. Du wirst dich nur noch durch dein Bewusstsein wahrnehmen, nicht mehr durch deinen Körper oder durch deinen Verstand. Dein Körper wird nicht taub sein, aber du wirst nicht fähig sein ihn zu fühlen, das ist alles; nur noch deine Bewusstheit wird übrig bleiben. Dies kann dich jenseits deines Verstandes bringen, wenn es intensiv geübt wird.

Meditation wird dir zu erkennen helfen, dass du nur der Beobachter im Leben bist. Sie wird dir helfen, dich selber in deinem Wesen gut zu zentrieren und dabei mit der äußeren Arbeit fortzufahren, jedoch sehr viel effizienter und glückseliger, weil du eine innere Stille in dir tragen wirst, die nicht zulässt, dass du abgelenkt oder durch irgendetwas gestört wirst. Wenn du fortfährst, dies zu tun, dann beginnst du, das „Ich“ und das „Mein“ zu verlassen. Dein Ego löst sich auf. Dein Ego ist nichts anderes, als das starke Gefühl und die Identität, die du mit deinem Verstand und deinem Körper hast.

Was denkst du, warum wir eine weltweite Bewegung für Meditation erzeugen möchten? Meditation ist der einzige Schlüssel zu weltweitem Frieden. Wenn du anfängst, nach innen zu schauen, dann bist du nicht mehr abgelenkt von den Ablenkungen der äußeren Welt, wie Macht, Geld, Vergeltung usw. All deine Grundenergien werden in höhere spirituelle Energien transformiert. Das kollektive Bewusstsein wird eine Anhebung erfahren, und Friede wird von ganz alleine vorherrschen.

Deswegen konzentriere ich mich auf die Transformation von Einzelnen. Wenn eine gewisse Anzahl von Menschen mit erfahrungsmäßigem Verständnis transformiert ist, dann werden diese ihrerseits weitere Menschen durch ihre eigenen Erfahrungen inspirieren, und das wird so weiter gehen und ein neues, positives, geistiges Muster in der Gesellschaft erzeugen.

Bis dein Verständnis zur Erfahrung wird, ist Transformation nicht möglich. Meditation kann jedoch deinem Verständnis zur Erfahrung verhelfen. Meditation ist die einzige Hoffnung für die Transformation des Einzelnen und die Transformation der Gesellschaft.

Wenn du meditierst, wächst deine Intelligenz. Du beginnst Klarheit in allen Belangen zu gewinnen. Du musst nicht weiterhin Menschen nach Alternativen befragen. Du weißt einfach. Das ist alles. Du weißt, weil du vollkommen im Einklang mit deiner inneren Intelligenz bist. Du weißt, dass es nicht falsch sein kann.

Du wirst von deinem Wesen her wissen, dass du auf dem richtigen Weg bist. Vielleicht kommen Momente, wo der Fortschritt schwer wird, weil du gegen den Strom schwimmst, aber du weißt, dass das Ergebnis wunderschön und befreiend sein wird! Alles, was du tun musst ist durchzuhalten, mit einem tiefen Vertrauen in deine eigene Intelligenz.

Wenn du dich selber mit Meditation förderst, dann wird sich deine Kapazität ausweiten, und du wirst fähig werden so viele Dinge in der äußeren Welt zu tun. Es wird keine Begrenzungen geben, bei dem, was du tun und ausdrücken kannst. Du wirst erleben, wie du in verschiedene Dimensionen wächst.

Alles wird leicht zu dir kommen, wenn du mit Hilfe deiner inneren Intelligenz arbeitest, und nicht von einem Ego aus. Wenn dir etwas schwer wird, dann kommt das von deinem Ego, das dich von diesem Ding abschreckt. Wenn du dich selber verlierst und beginnst, dich mit der Existenz zu vereinen, dann wird nichts kompliziert sein; du wirst einfach fließen. Deine Intelligenz wird automatisch für dich arbeiten, um die existenzielle Energie in dir einzuspannen.

Du wirst anfangen, dich selber als eine wunderhafte Person zu betrachten! Dinge, die jenseits deiner Reichweite lagen, werden plötzlich in unmittelbarer Reichweite liegen. Du wirst dich von Ignoranz hin zu tiefer Bewusstheit bewegen.

Frage: Swamiji, wenn wir in tiefem, traumlosen Schlaf sind, und wenn wir in echter Meditation sind, sind wir dann im gleichen „No-Mind“ Zustand?

Nein. Wenn du im Tiefschlaf bist, dann gehst du auf die Ebene des Keimhaften und kommst beim Erwachen zurück in den Zustand, in dem du vor dem Schlafengehen warst. Kein Wachstum geschieht in dir. Wenn du in echter Meditation bist, dann gehst du auf die Ebene des Keimhaften, der Keim springt auf, und du bewegst dich zum nächsthöheren Zustand. Das ist der Unterschied. Sie sind beides Extreme. Natürlich, wenn du von außen schaut, sehen sich Extreme immer ähnlich. Ein Verrückter sieht wie ein Mystiker aus, und ein Mystiker wie ein Verrückter! Beide haben den Verstand verloren, aber in verschiedene Richtungen.

Frage: Swamiji, wie kommt es, dass du immer so schön aussiehst!

(Swamiji lacht!)

Ja, das ist eine interessante Frage! Warum sehe ich immer so schön aus!

Seht ihr: wenn ich nur Form wäre, die Form, die du schön findest, zu der du dich hingezogen fühlst, dann würde das Ziehen mit der Zeit schwanken. Es würde entsprechend den Situationen, dem Schmuck usw. schwanken. Bedenke nur: du siehst mich ständig im gleichen Schmuck, hörst die gleichen Gesänge, die gleiche Stimme jeden Tag und bist doch hier mit dem gleichen Eifer, wie immer. Denkst du, du könntest so verfahren, mit jemand anderem in deinem Leben? Verstehe, dass es nicht die Person ist, es ist die Gegenwart, die die Schönheit ausstrahlt, die du fühlst, die dich anzieht.

Soweit es dich betrifft, bist du eine Person. Soweit es mich betrifft, bin ich einfach nur Gegenwart, das ist alles. Die ichlose Gegenwart ist so kraftvoll, dass sie dich einfach anlockt. Es gibt so viele männliche Modelle und Schauspieler, die gutaussehend sind und mit einer viel besseren Persönlichkeit ausgestattet sind, nicht wahr? Du könntest von ihnen allen angezogen sein, aber nicht mit einem Verlangen von tief innen, wie bei mir.

Hier kommt das Verlangen von deinem Wesen her, weil dein Wesen die Göttlichkeit hinter der Form erkennt. Das ist das einzige Anliegen deines Wesens. Die ichlose Gegenwart ist ekstatisch für dein Wesen. Deswegen wirst du immer wieder zu mir hingezogen!

Siehst du: das Verlangen Gott zu fühlen, liegt in der Tiefe eines jeden Menschen, aber es ist nicht greifbar! Wenn du mich siehst, dann fühlst du ein Ziehen und wunderst dich, was dieses Ziehen ist. Dieses Ziehen ist der Ruf deines Wesens. Aber sofort beginnst du zu überlegen, was das sein könnte; du weißt nur deinen Verstand anzuwenden und reduzierst alles auf Logik. Gott ist jenseits von Logik. Deswegen kannst du nicht mit deiner Logik erklären, warum du ein Ziehen zu mir verspürst.

Ihr alle sitzt hier, starrt mich an und wundert euch, was euch über Stunden am Starren hält, ohne auch nur mit der Wimper zu zucken. Dies geschieht immer, wenn die innere Sehnsucht tief ist. Diese Sehnsucht ist das Verlangen nach der Heimat. Für viele Leben habt ihr versucht, diese Sehnsucht zu erfüllen, ward aber nicht erfolgreich dabei, und so seid ihr wieder zurückgekommen; ihr naht eine weitere Geburt auf euch.

Wenn ihr diese Sehnsucht spürt, dann verfolgen sie einige von euch und beginnen ihre Reise nach innen, während andere Angst bekommen und fliehen! Ihr verweilt in den äußeren Bereichen und seht mir zu, sodass, wenn irgendetwas geschieht, ihr leicht davonlaufen könnt! Dann muss ich mit euch tricksen und euch lehren, um euch zu zeigen, dass ihr

angekommen seid und dass es nichts weiter zu tun gibt, als loszulassen – euer Ego loszulassen!

Du handelst immer aus Angst, weil dir diese Art so gelehrt wurde. Angst ist eine passive Form von Ego. Du hast Angst davor nachzugeben, sodass du unter dem Deckmantel der Angst einen Abstand beibehältst. Denke nicht, dass Angst etwas Demütiges ist. Angst ist eine sehr trügerische Form des Ego. Du hast Angst davor loszulassen. Du hast Angst davor, dass du dich auflösen könntest.

Verstehe, dass die Existenz Liebe ist. Sie ist nur Liebe und nichts sonst. Auch kennt dich die Existenz, weil du ein Teil von ihr bist. Wenn die Existenz dich nicht kennt, wer dann? Daher gibt es nichts zu fürchten.

Die Existenz stellt keine Ansprüche an dich. Du kannst einfach dein gewöhnliches Selbst sein, und die Existenz wird weiterhin auf dich einströmen. Die Existenz weiß nur zu lieben und zu vergeben. Sie kennt keine andere Tugend. Du beurteilst die Existenz mit deinen eigenen, egoistischen und sogenannten moralischen Normen; deswegen beginnst du, all diese Dinge zu tun.

Wenn du weißt, dass du Teil der Existenz bist, dann wirst du dich befreit fühlen. Wenn du denkst, dass du getrennt von der Existenz bist, dann wirst du in Elend geraten. Weißt du, es ist solch ein großartiges Gefühl, Teil der Existenz zu sein. Nur wegen deines Ego fühlst du dich verschieden von der Existenz.

Wenn du deine Reise nach innen richtest, dann wirst du immer mehr gewahr, dass du Teil der Existenz bist. Bewusstheit wird langsam dein Ego ersetzen. Wenn Bewusstheit die Führung übernimmt, dann muss das Ego sich auflösen. Da gibt es keinen Weg daran vorbei. Bis die Bewusstheit jedoch übernimmt, fühlst du dich als eine solide Einheit und entkoppelst dich vollkommen von der Existenz.

Tatsächlich ist der gesamte Himmel dafür da, dass du ihn siehst. Aber du siehst nur durch ein Fenster, gerade so groß wie dein Ego es zulässt und du glaubst, dass der Himmel in dem Rahmen der wahre Himmel sei. All diese Spiele sind nichts als Spiele des Ego. Dessen bewusst zu werden ist der erste Schritt, um da herauszukommen. Bewusstheit ist der Generalschlüssel, mit dem du jedes Schloss in dir selber öffnen kannst. Deswegen sage ich immer wieder – bringe Bewusstheit hinein.

Frage: Swamiji, wie würdest du dein Anliegen für uns beschreiben?

Mein einziges Anliegen für euch ist euch zu helfen, damit ihr erblüht. Das ist das Größte, was ich für euch tun kann, und was ihr für mich tun könnt! Ich möchte, dass die Menschen ihre innewohnende Glückseligkeit verwirklichen, ihre potentielle Energie. Jetzt denkt der

Mensch noch, dass er ein menschliches Wesen sei, das nach spiritueller Erfahrung Ausschau hält. Er muss klar verstehen, dass er ein spirituelles Wesen ist, das nach menschlicher Erfahrung Ausschau hält. Ich arbeite daran, ihm das zu lehren.

Und der einzige Weg, auf dem er es lernen kann, ist durch das Bewusstwerden der Formen des Ego, die ihm das Gefühl geben, dass er ein menschliches Wesen ist, anstatt ein spirituelles Wesen zu sein. Wenn der Mensch sich vom Beten zum Werden bewegt, dann hat er den Schlüssel gefunden.

Frage: Swamiji, wie geschieht die Transformation, wenn man meditiert? Und kannst du uns mehr über die Rolle des Meisters erzählen?

Wenn eine Person meditiert, dann werden alle seine Grundemotionen wie Ärger, Lust, Neid, Eifersucht, Anhaftung usw. in höhere Energien transformiert. Das treibt ihn in höhere Regionen des Bewusstseins und der Erkenntnis. Dann wird er nicht mehr ruhelos sein, wie zuvor. Die Transformation der Energie kann sich nur durch Meditation ereignen.

Wenn sich diese Transformation in jedem Individuum ereignet, dann wird die gesamte Gesellschaft transformiert. Es wird weniger Gewalt und mehr globale Harmonie geben. Der praktischste Weg zu globalem Frieden führt über die Transformation des Einzelnen.

Durch Meditation und die Führung des Meisters ist die Transformation ein Prozess, den du durchläufst, um all das zu zerstören, was du *nicht* bist. Es ist ein schmerzvoller Prozess, den du mit einem Meister durchläufst, weil du alle Dinge loslassen musst, die du in deinem Herzen festgehalten hast; all die Dinge, von denen du gedacht hast, dass du sie seist.

Der Meister wird dir andauernd zeigen, was du alles nicht bist, und das alles wird von dir abfallen. Er wird Situationen für dich schaffen, damit diese unterdrückten Gefühle an die Oberfläche kommen. Du musst ihn nur an dir arbeiten lassen, sodass er all den Müll wegbrennt, den du über viele Leben lang angesammelt hast.

Ich sage den Leuten immer wieder: wenn du wegzulaufen versuchst, dann wirst du mich ein weiteres Mal verpassen. Versuche nicht wegzulaufen. Ich werde meine Hände genau auf die Tumore legen, die in dir verborgen sind, auf die Tumore, die dein Ego sind. Setze einfach deinen Glauben in mich und habe den Mut, dich zu öffnen. Es wird mir dann möglich sein, all deine Tumore zu heilen. Allein durch das Öffnen dem Meister gegenüber, verlässt dich die Hälfte deines Ego. Um den Rest wird er sich dann kümmern. Du musst nur deine Hand ausstrecken; dann wird er dich emporheben, das ist alles.

Wenn du ein ernsthafter Sucher bist, wenn du für die Transformation bereit bist, dann wirst du dich dem Meister gegenüber öffnen, und die Dinge werden von ganz alleine geschehen.

Wenn du nur ein Schaufenstergucker bist, dann kann nicht viel geschehen; du wirst lediglich von einem Meister zu einem anderen wandern, und von keinem etwas lernen.

Wenn du meditierst, meditiere intensiv. Wenn Intensität mit der Meditation einhergeht, dann muss die Transformation geschehen; das Über-Bewusstsein muss sich ereignen. Normalerweise sind wir entweder intensiv und verpassen die Meditation, oder wir meditieren ohne Intensität. Wir fangen eines und verpassen das andere. Wir müssen beide fangen, um wirklich zu erblühen.

Es ist egal, wie lange du meditierst; wie intensiv du meditierst ist das, was zählt. Die Qualität des Bewusstseins ist das, was zählt. Wenn du die bewusste Entscheidung triffst, dich nach innen zu wenden, dann wird sie dir die Intensität in der Meditation verleihen.

Frage: Swamiji, wir möchten immer etwas im Leben erreichen. Ist das auch ein Spiel unseres Ego?

Ja und ob! Du hast es auf den Punkt gebracht. Wenn du denkst, dass das Leben einen Zweck hat und du diesem hinterherrennst, dann bist du egoistisch. Wenn du die Schönheit der Existenz wahrnimmst und mit ihr fließt und wenn du verstehst, dass das Leben *selbst* der Zweck ist und alle Ziele nur Illusion sind, dann hast du Bewusstheit erlangt; dann bist du nicht mehr egoistisch.

Ein Meister ist jemand, der dir klarmacht, dass das Leben „absichtslos“ ist. Wenn du mit einer Absicht suchst, dann verpasst du die Wirklichkeit, weil, wenn du hinter dem Zweck her rennst, dann versäumst du die Gegenwart. Du verfehlst einfach die Existenz.

Wenn du die Absichtslosigkeit des Lebens erkennst, beginnt ein neues Bewusstsein in dir zu erblühen. Du wirst dann verstehen, dass die Diamanten, die du immer beschützt hast, einfach nur Steine sind. Du wirst verstehen, dass die Dinge, die du als großartig erachtet hast, nur einfache Spielzeuge sind. Du wirst verstehen, dass Geld nicht der wahre Segen ist, nach dem du suchst. Du suchst jenseits davon.

Du wirst auf das Leben als ein großes göttliches Spiel sehen – ein Spiel der Existenz. Du wirst das Drama genießen und deine Rolle spielen, mit größtmöglicher Freude und Perfektion. Du wirst nicht für Ziele leben; du wirst um des Lebens willen leben und dein Leben genießen.

Versteht, dass ich nicht sage, dass ihr aufhören sollt, Geld zu verdienen. Ohne Geld könnt ihr nichts tun im Leben. Ich sage nur, dass ihr das Leben in jedem Moment genießen sollt und dass ihr die Ziele in dem ganzen Prozess nur beiläufig werten sollt. Ihr müsst verstehen, dass die ganze Sache nur ein Drama ist, worin ihr ein Darsteller seid. Wenn ihr an Zielen anhaftet, dann verpasst ihr die gesamte Idee.

Macht es irgendeinen Sinn, in einem Drama an seiner Rolle anzuhafte, oder an einer anderen Rolle, oder an irgendetwas? Nein! Es würde geradezu lächerlich erscheinen, nicht wahr? In gleicher Weise ist das Leben auch ein großes Drama; hafte also nicht daran, in keiner Weise. Spiele einfach nur deine Rolle und genieße die ganze Schau.

Verstehe, dass das Leben nicht das Ziel ist, sondern der Weg selbst. Wenn du ein Ziel hast, dann wirst du dem hinterherrennen, deine Füße werden nicht einmal den Boden berühren. Wenn du nicht den Boden berührst, dann verpasst du die Schönheit der Existenz. Wenn du rennst, dann verpasst du wörtlich das Gefühl der Existenz unter dir. Wenn du das Ziel fallen lässt, dann wird die Betonung automatisch auf dem Weg liegen. Der Weg ist dazu da, um genossen zu werden; um das Ziel wird sich dann von selbst gekümmert.

Wenn du die Absichtslosigkeit des Lebens verstehst, dann wirst du die Bedeutung des Lebens verstehen. Bis du das verstehst, lebst du dein Leben auf eine unbewusste Art und Weise. Du lebst ohne ein sauberes Bewusstsein. Du lebst mit einem festen Ego, das nur Ziele im Blick hat und nicht die Schönheit des Lebens selbst.

Dein ganzes Leben nur um eines Zieles willen zu opfern ist nicht die Art zu leben. Wenn du auf diese Weise lebst, dann wirst du, wenn du dann das Ziel erreicht hast, nur bereuen, dass du dein ganzes Leben für diese unbedeutenden Dinge verschwendet hast. Lasse das Ziel fallen und genieße den Weg. Meditiere über diese Lehre wieder und wieder. Eines Tages wird dir die Wahrheit dämmern.

Noch eine Sache: schließe nichts von deinem Leben aus und denke niemals, dass du etwas in deinem Leben verpasst. Spiritualität ist niemals ausschließend, sie ist immer allumfassend. Wenn du etwas von deinem Leben ausschließt, dann verpasst du etwas. Integriere und schließe stattdessen alles ein. Dann wirst du ganz werden. Wenn du ganz geworden bist, dann wirst du heilig!

Natürlich, wenn gewisse Dinge dich nicht interessieren, dann ist das eine andere Sache. Du musst dich nicht darum sorgen, diese in dein Leben mit einzuschließen. Wirke einfach mit Bewusstheit und bleibe am fließen.

Verstehe, dass ein Wissenschaftler ein Mensch ist, der eine Formel hervorbringt, um etwas wiederzugeben, das er in der äußeren Welt entdeckt hat, damit andere es auch erfahren können.

Ein Meister ist ein Mensch, der eine Formel hervorbringt, um etwas wiederzugeben, das er in der inneren Welt erfahren hat, damit andere es auch erfahren können. Er erzeugt eine Formel, um die Glückseligkeit, die er in seinem eigenen Bewusstsein erfahren hat, für andere erfahrbar und reproduzierbar zu machen.

Ich gebe euch jetzt eine Formel, damit ihr die höchste Glückseligkeit oder *Nithyananda* erfahren könnt.

Frage: Swamiji, wie sollten wir vorgehen, um unser Ego zu zerstören?

Versteht zunächst einmal klar, dass ihr Ego habt, in der einen oder anderen Form – mag es aktiv oder passiv sein. Dann erkennt die verschiedenen Arten, in denen sich euer Ego manifestiert – die Arten haben wir bis jetzt besprochen. All deine Schuld, Wünsche, Ängste, Demut, Selbstherrlichkeit usw. sind allesamt verschiedene Formen des Ego, die sich in dir ereignen, weil du ein solides „ich“ und „mein“ fühlst. Wenn du das verstanden hast, dann werde zu einem Zuschauer, sodass du erkennst, dass das ganze Leben ein Drama ist. Indem du dies tust, wirst du fähig werden wahrzunehmen, dass dein solides Selbst sich auflöst, dein Ego schmilzt.

Wenn dies geschieht, wirst du automatisch mit der Existenz im Einklang sein und wahrnehmen, wie sich die Dinge von alleine neu ordnen und das Leben für dich schöner machen. Dann lebe mit dem einzigen Ziel, dein Ego zu töten. Behüte es in keiner Weise. Sei immer bereit, dein Ego zu töten. Wenn du bereit bist, dein Ego zu töten, dann bist du bereit dafür, befreit zu werden, das ist alles.

Frage: Swamiji, du sagtest, dass das Ajna Chakra mit Unschuld und Intelligenz verbunden ist. Wie erklärst du Unschuld und Intelligenz?

Wenn du dich von den rigiden Mechanismen des Verstandes befreist, dann wirst du flüssig, fließend wie ein Fluss. Wenn du fähig bist, quer zu denken, dann bist du intelligent. Wenn du spontan bist, bist du intelligent. Wenn es schwierig ist, dich herauszufordern, bist du intelligent.

Wenn du weißt, dass das Leben ein Drama ist, bist du intelligent. Wenn du verstehst, dass die Existenz die höchste Lebenskraft ist, bist du intelligent. Wenn du deiner inneren Stille gewahr und bewusst geworden bist, dann bist du intelligent.

Wenn du lächeln und spontan lachen kannst, ohne deinen Verstand anzuwenden, bist du intelligent. Wenn du Energie durch deine bloße Gegenwart ausstrahlst, bist du intelligent. Wenn du nicht irgendwo für eine längere Zeit stecken bleibst und nicht leicht herausgefordert werden kannst, bist du intelligent. Wenn du andauernd dein Ego wahrnehmen kannst, bist du intelligent. Wenn du weißt, dass du nicht wegen deiner Reichtümer reich bist, sondern aufgrund deines Wesens, dann bist du intelligent.

Wenn du einen Meister erkennst, bist du intelligent. Wenn du das Spiel des Lebens spielst und jeden Moment dabei genießt, dann bist du intelligent!

Eine kleine Geschichte:

Drei Männern wurde die gleiche Frage gestellt: „Was würdest du tun, wenn man dir sagen würde, dass du nur noch zehn Tage zu Leben hättest?“

Der erste Mann sagte: „Ich würde alle meine Arbeit in Ordnung bringen und die offenen Dinge abschließen, sodass meine Familie nicht leiden muss, wenn ich gegangen bin, und würde dann friedvoll leben.“

Der zweite Mann sagte: „Ich würde das Leben größtmöglich genießen und all die Dinge tun, die ich nie zuvor getan habe.“

Der dritte Mann sagte: „Ich würde einen anderen Arzt konsultieren!“

Das ist Intelligenz! Wenn du spontan sein kannst, anstatt in den festen, familiären Spuren gefangen zu sein, die du für dich selber gebaut hast, dann bist du flüssig und intelligent.

Eine andere kleine Geschichte:

In einem Krankenhaus klingelte das Telefon, und die Schwester nahm ab.

Eine Stimme sagte: „Kann ich bitte erfahren, wie es Chanda Basu von Raum 10 geht?“

Die Schwester antwortete: „Es geht ihm gut und wir hoffen, ihn morgen Abend zu entlassen. Mit wem spreche ich?“

Die Stimme antwortete: „Hier ist Chanda Basu. Ihr sagt den Patienten hier niemals die Wahrheit.“

Das ist Intelligenz! Wenn du nicht lange an einer Stelle stecken bleibst, wenn du nicht lange herausgefordert bleibst, dann bist du intelligent.

Nun hört euch dies an:

Ein Mann nahm seinen Freund aus der Stadt mit auf seine Farm.

Er führte ihn herum und fragte ihn später: „Du musst es doch erstaunlich gefunden haben, so viele Schafe zu sehen! Hast du versucht, sie zu zählen?“

Der Freund entgegnete: „Oh ja. Es waren 300.“

Der Mann war erstaunt und fragte: „Wie hast es geschafft, sie zu zählen?“

Der Freund entgegnete: „Oh, es war einfach. Ich habe die Anzahl der Beine gezählt, und sie dann durch vier geteilt.“

Das ist keine Intelligenz! Das ist eine Art, wie wir einfache Dinge im Leben verkomplizieren können.

Als nächstes zu Unschuld: Kinder sind die beste Möglichkeit, um Unschuld zu verstehen. Sie sprechen einfach ohne jegliche Überarbeitung. Sie rechnen nicht; sie sind so ganzheitlich in ihrem Verhalten, niemals listig oder heuchlerisch. Das ist Unschuld.

Aber was stellen wir mit ihnen an? Wir geben unser Bestes, ihnen beizubringen, wie sie ihre Worte bearbeiten können, wie sie manipulieren können. Wir lehren sie, sich von ihrem Herz zu ihrem Verstand zu bewegen, sodass ihre reine Unschuld durch den Verstand verunreinigt wird.

Eine kleine Geschichte:

Einem Jungen wurde gesagt, dass an diesem Tage seine reiche Tante zu ihm nach Hause kommen würde und dass er sich so gut wie möglich benehmen solle.

Die Tante kam an und ein großes Mittagessen wurde für sie serviert.

Der Junge betrachtete sie ständig während des Essens und fragte schließlich: „Tante, wann wirst du deinen Trick vorführen?“

Die Dame fragte: „Was für ein Trick, mein Lieber?“

Der Junge antwortete: „Mein Vater sagte, dass du trinkst wie ein Fisch!“ (engl. to drink like a fish, was im übertragenen Sinne auch heißt: saufen wie ein Besenbinder)

Die Kinder drücken einfach aus, was sie fühlen. Sie drücken sich frei aus. Deswegen sind sie so freudvoll zu betrachten und deswegen genießen wir sie alle. Ihre Unschuld zieht uns an. Aber wir verstehen das nicht und lehren sie, listig und manipulativ zu werden. Das ist es, was wir andauernd tun.

Ein kleiner Junge ging zu seinem Großvater und fragte: „Großvater, kannst du wirklich einen Frosch imitieren?“

Der Großvater war überrascht und fragte: „Warum fragst du?“

Das Kind antwortete: „Ich habe gehört, wie meine Eltern sagten, dass wenn du quakst (engl. to croak, was aber gleichzeitig auch krepieren bedeutet), dann werden wir ein kleines Vermögen für uns haben.“

Wir sind ständig Heuchler. Wir drücken uns niemals frei aus. Wir denken etwas und sagen etwas anderes. Deswegen sind wir so hässlich geworden. Wir haben einfach unsere Unschuld verloren. Kinder sind keine Heuchler. Sie sind so natürlich. Sie sind schön, weil sie sich selber frei ausdrücken.

Eine andere kleine Geschichte:

Eine Mutter ließ tagsüber ihr Kind bei ihrer Freundin.

Sie sagte ihrem Kind, dass es sich bei ihrer Freundin bedanken solle, bevor es abends weggeht.

Als das Kind am Abend nach Hause kam, fragte es die Mutter, ob sie ihrer Freundin gedankt hatte.

Das Kind antwortete: „Hab ich nicht, weil, als das andere Kind ihr gedankt hatte, sagte sie: „Nichts zu danken.“

So sind die Kinder! Natürlich ist es unsere Pflicht, ihnen die grundlegenden Dinge wie Dankbarkeit usw. zu lehren, aber ich versuche euch verständlich zu machen, dass wir die Kinder nicht zu Heuchlern erziehen sollen. Lasst sie das Spiel verstehen und es mit Bewusstheit spielen, nicht mit Ego, sondern nur mit Bewusstheit. Gebt ihnen die grundlegenden Regeln und die Intelligenz, damit sie selber unterscheiden können.

Noch wichtig zu verstehen: die Unschuld eines Kindes rührt von seiner Ignoranz her. Diese Unschuld muss auch in dem Kind sein, weil es noch nicht durch die soziale Konditionierung beeinflusst wurde. Wenn aber diese Konditionierung erst einmal geschehen ist und das Wissen erlangt ist, verliert das Kind seine Unschuld. Aber das Kind *kann* sich wieder mit der Unschuld verbinden, die es über die Jahre verloren hat, durch tiefe Bewusstheit. Diese wiedergewonnene Unschuld ist wirkliche Unschuld, weil diese Unschuld nicht mehr von der Ignoranz herrührt, sondern jetzt aus einem tiefen Verständnis kommt.

Das ist der Unterschied zwischen der Unschuld eines Kindes und der Unschuld eines Meisters. Weltliches Wissen erstickt die Unschuld und nährt das Ego. Aber Intelligenz und Bewusstheit können das Wissen zur Seite schieben und die Unschuld wieder hervorbringen. Wenn dies geschieht, dann hast du den Weg gefunden.

Frage: Swamiji, wie sollten wir mit Gott in Beziehung treten?

Gott ist nicht irgendeine separate Einheit, mit der ihr in Beziehung treten könnt. Versteht das zunächst einmal. Er sitzt nicht über euren Köpfen, an einem Ort, der Himmel genannt wird und wartet darauf, dass ihr mit ihm in Beziehung tretet. Er ist in jedem und allen Dingen, in diesem Universum. Alles ist von ihm erschaffen worden.

Er ist der Schöpfer, der Akt der Schöpfung und das Erschaffene. Er ist der Erfahrende, das Erfahren und die Erfahrung. Gott ist der Name, den wir der Existenz gegeben haben, das ist alles. Wenn du das verstehst, dann hast du angefangen, Gott zu erfahren; dann gibt es keine Frage mehr, mit Gott in Beziehung zu treten.

Die Leute fragen mich, ob ich mich nahe zu Gott fühle. Ich sage ihnen, dass ich Gott *bin*! Ich sage ihnen, dass sie ebenfalls Gott sind! Aber sie wollen das natürlich nicht akzeptieren. Sie wollen wissen, wie man Gott nahe kommt. Nähe bedeutet an sich, dass es einen kleinen Abstand gibt, der dich und Gott voneinander trennt. Ich sage dir, dass du Gott *bist*! Wo bleibt dann die Frage von Nähe? Versteht ihr, was ich zu sagen versuche? Es ist so einfach! Gott ist nichts anderes, als der Name, den du der Existenz gegeben hast, und du bist Teil ein dieser Existenz.

Wenn du im Einklang mit der Existenz lebst, wenn du deine Verbindung mit der Existenz gefunden hast, dann bist du Gott, das ist alles. Wenn du mit einem Gefühl von Innigkeit

lebst, mit allem und jedem, was deinen Weg kreuzt, dann wirst du reines Bewusstsein. Wenn du die gleiche Liebe allen gegenüber fühlst, die um dich sind, unabhängig davon, ob du sie kennst oder nicht, dann erfährst du Gott in dir. Dies ist ein einfacher Maßstab, um dir anzuzeigen, wie weit du vom Gottes-Bewusstsein entfernt bist.

Wenn du beginnst, im Einklang mit der Existenz zu leben, dann wirst du anfangen, die innere Stimme in dir zu hören. Dann wird keine andere Führung mehr nötig sein. Du brauchst dann keine Menschen mehr, die dir sagen, was zu tun und was zu lassen ist. Du wirst einfach wissen; deine Intelligenz wird dich ständig führen. Du wirst einfach fließen, ohne das Gefühl von Schwere beim Treffen von Entscheidungen. Ein Meister ist jemand, der diese innere Stimme in dir erwecken kann. Er arbeitet an dir, um deine Intelligenz zu erwecken.

Die Meisten von uns können nur aus einem Anlass heraus lieben. Das zeigt, wie stark dein Ego ist. Wenn du so bist, sei dir ganz klar, dass du sehr weit von Gott entfernt bist! Wir behaupten immer, dass wir unsere Familie und Freunde mit Liebe überschütten. Betrachtet nur alle Meister, die bis jetzt auf dem Planeten Erde erschienen sind. Was ist deren gemeinsame Eigenschaft, die sie zu ihrer Mission bewogen hat? Reine Liebe, das ist alles. Wenn sie nur gewöhnliche Liebe erfahren hätten, wie ihr sie in eurem täglichen Leben fühlt, denkt ihr, dass sie dann fähig gewesen wären, ihre Mission aufzubauen?

Ist es möglich, eine weltweite Mission zu gründen, nur mit gewöhnlicher Liebe? Wie viel Kraft könnte gewöhnliche Liebe geben? Sie würde dich in der Tat bald ermüden! Wenn die Meister immer wieder weltweit Menschen erreichen und deren Leben transformieren, dann wegen ihrer göttlichen Liebe und ihrer Einheit, die sie mit jedem einzelnen menschlichen Wesen auf dem Planeten Erde fühlen.

Tatsächlich, wenn ihr ihre Biografien gelesen habt, werdet ihr sehen, dass fast alle von ihnen ihre Familie zur Seite getan haben, sich den Zorn ihrer Familien zugezogen haben, und sich daran gemacht haben, Menschen zu erreichen. Die Familien leisten in diesen Fällen immer Widerstand. Natürlich, wenn sich Reife und Bewusstheit in den Familien entwickelt haben, dann begannen auch sie zu akzeptieren und dem zu folgen, wie der Rest der Welt.

Alles, was dir das Gefühl der Trennung von Gott gibt, ist Ego. Wenn es Ego gibt, dann kannst du nicht beständig lieben, mit dem gleichen, tiefen Gefühl die ganze Zeit über; deine Liebe wird im höchsten Grade subjektiv sein. Sie wird sich zwischen Extremen hin und her bewegen.

Betrachte die Körpersprache eines Meisters, und du wirst wissen, was das Mitschwingen mit göttlicher Liebe ist. Die einfachste Möglichkeit, um in Einheit mit der Existenz zu gelangen, besteht darin, die Körpersprache eines Meisters zu beobachten. Ein Meister ist ständig im

Einklang mit der Existenz. Er strömt die ganze Zeit über Liebe aus, unabhängig davon, wer sich vor ihm befindet. Wenn du seine Körpersprache beobachtest, dann wirst du alle Eigenschaften aufnehmen, die damit in Verbindung stehen.

Wenn du den Meister eine Zeit lang betrachtest, wirst du wahrnehmen können, wie er gleich einem Fluss fließt, so schön, so poetisch, so synchron, in Einheit mit der Existenz. Jede Handlung von ihm steht im perfekten Einklang mit der Existenz. Deswegen ist es so schön, ihn zu betrachten! Einfach durch das Betrachten eines Meisters, kannst du die Schönheit und den Fluss der Existenz verstehen und fühlen.

Weil ein Meister ichlos ist, fließt er ohne Blockaden. Weil er kein Bewusstsein von „ich“ und „mein“ hat, fließt er. Weil er nichts als Liebe ausstrahlt, heilt er. Heilung ist nichts anderes, als konzentrierte Liebe. Deswegen haben wir immer wieder von den wundertätigen Heilungskräften der Meister gehört. Deswegen werden Meister als Gott betrachtet. Sei dir ganz klar: Meister sind der einzig lebende Gott. Sie sind die höchste Manifestation der höchsten Energie.

Hört also auf euch darüber zu sorgen, wie man mit Gott in Beziehung treten kann. Beginnt, in Einklang mit der Existenz zu gelangen und werdet Gott.

Erinnert euch: ihr könnt die Existenz nicht überwinden. Du kannst nur von der Existenz überwunden werden. Wenn du dein gesamtes Ego verloren hast, dann bist du überwunden, das ist alles! Wenn ihr ein dienlicher Mutterleib für Gott werdet, wird Er in euch wohnen. Im anfänglichen Zustand bist du Gast, und Er ist Gastgeber. Aber letztlich musst du der Gastgeber werden; du musst zum Mutterleib werden, um Ihn zu empfangen. Ein Mutterleib zu werden, bedeutet, zu schmelzen und verletzlich zu werden. Verletzlich zu werden, bedeutet, dein ganzes Ego abzuwerfen und sich aufzulösen – in Gott bzw. die Existenz. Dann wird das Leben zur Musik und zu einen ewigen Fest!

Wir werden jetzt eine schöne und sehr effiziente Meditationstechnik üben, die *Divya Netra* Meditation genannt wird und die für das Ajna Chakra ist.

Die Divya Netra Meditation

(Gesamtdauer: 30 Minuten)

Die *Divya Netra* Meditation wird durchgeführt, um das *Ajna Chakra* zu erwecken. Das erwecken des *Ajna Chakra* verbindet dich mit der kosmischen Intelligenz. Diese Meditationstechnik stammt von den Zoroastern. Diese Technik besteht aus zwei Teilen: einen, um das *Ajna Chakra* zu reinigen, und einen anderen, um es zu energetisieren. Das *Ajna*

Chakra bzw. das Dritte Auge ist bekannt als der Zerstörer von Illusion und Lust. Es ist behilflich dabei, das Über-Bewusstsein in dir zu öffnen.

Stelle eine entzündete Gebetslampe vor dich. Sie sollte mit Sesamöl oder geklärter Butter von Kuhmilch (Ghee) brennen. Du kannst auch eine Kerze benutzen, stelle aber sicher, dass sie aus pflanzlichem Wachs besteht. Dies ist eine geführte Meditationstechnik. Folge einfach genau meinen Anweisungen.

Sitze mit verschränkten Beinen auf dem Boden, und schließe deine Augen. Diejenigen, die nicht auf dem Boden sitzen können, dürfen sich auf einen Stuhl setzen.

(Sanfte Musik wird gespielt.)

Konzentriere dich auf dein *Ajna Chakra*, als wolltest du es durchdringen. *(5 Minuten)*

Öffne deine Augen, und schaue in die Flamme. Schaue durch dein drittes Auge, das zwischen deinen Augenbrauen liegt. Deine Augen könnten zwinkern oder brennen, oder Tränen könnten fließen; lass es einfach geschehen. *(5 Minuten)*

Schließe deine Augen, und konzentriere dich wieder auf dein *Ajna Chakra*. Durchdringe es tief. *(5 Minuten)*

Öffne deine Augen und schaue in die Flamme durch dein drittes Auge, zwischen deinen Augenbrauen. *(5 Minuten)*

Schließe deine Augen; konzentriere dich nicht auf deinen *Ajna Chakra*; entspanne dich einfach. *(5 Minuten)*

Om Shanti Shanti Shanti hi

Langsam, sehr langsam, öffne deine Augen.

Wir treffen uns zur nächsten Sitzung wieder. Danke.

KAPITEL 9 – VON UNZUFRIEDENHEIT ZU DANKBARKEIT

Sahasrara Chakra – Kronen Chakra – Siebtes Chakra

Wir wenden uns jetzt dem letzten Chakra zu – dem *Sahasrara Chakra*, das sich auf dem Scheitel des Kopfes befindet.

Auf Sanskrit bedeutet *Sahasrara*: „tausendblättrig“ – wegen der mystischen Erfahrung einer tausendblättrigen Lotusblüte, die auf dem Scheitel des Kopfes erblüht, wenn dieses Chakra aktiviert ist.

Dieses Chakra wird durch Unzufriedenheit und durch die Haltung, das Leben als selbstverständlich zu betrachten geschlossen, und es kann durch das Überfließen von Dankbarkeit und Zufriedenheit, zum Erblühen gebracht werden.

(Meditationstechnik: Sahasrara Dhyana – eine Sufi-Meditationstechnik)

Bete aus Dankbarkeit und nicht aus Angst

Ein Mann betete jeden Tag zu Gott: „Oh Gott, ich habe nicht genug Geld. Hilf mir bitte, eine Lotterie zu gewinnen mit mindestens einer Million Dollar! Wenn ich gewinne, verspreche ich dir, 20% meines Gewinns an deinem Heiligenschrein darzureichen. Wenn du mir nicht glaubst, dann behalte einfach 200.000 für dich, und gebe mir nur die verbleibenden 800.000.“

All deine Vereinbarungen sind genau wie diese – ein reines Geschäft! Es mag zwar nicht so offensichtlich in unseren Leben sein, aber wenn du deine Haltung beim Gebet tief analysierst, dann wirst du verstehen, dass du mit allen einen Handel eingehst, Gott inbegriffen.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages kam ein armer Mann zum Palast des Kaisers Akbar.

Er wollte Akbar um etwas Geld für das Studium seines Sohnes bitten.

Akbar war dafür bekannt, dass er sich von einem Hilfesuchenden nicht einfach abwenden konnte.

Als der Mann den Palast erreichte, sah er, dass Akbar zu Gott betete. So wartete er mit den anderen außerhalb der Gebetshalle.

Als Akbar herauskam, brachten alle ihre Bitten vor und erhielten Hilfe von ihm.

Nur der arme Mann ging fort, ohne um etwas gebeten zu haben.

Aber Akbar erblickte ihn und rief ihn zurück.

Er fragte ihn: „Warum gehst du, ohne um etwas gebeten zu haben?“

Der Mann antwortete: „Euer Majestät, um Almosen zu bitten bin ich gekommen, ich habe aber gesehen, dass ihr selber gebettelt habt!“

Wenn du die Gebete der anderen beobachtest, wirst du erkennen, dass wir alle eigentlich Bettler sind. Wir bitten einfach, bitten und bitten. Unser Gebet ist nichts anderes, als eine Bettel-Schale. Wir bitten um materielle Dinge, um gute Beziehungen, um Macht, darum, unsere Ziele zu erreichen, um körperliche Schönheit und was nicht noch alles.

Wir bitten ständig um das Eine oder Andere in unseren Gedanken. Tatsächlich, wir sind derart auf das Bitten eingestellt, dass es zu einem unbewussten Vorgang in uns geworden ist, und so werden wir uns nicht einmal eingestehen, dass wir um etwas bitten. Wir werden vorgeben, dass wir um nichts bitten, weil wir unser Bitten nicht wahrnehmen. Wir betrachten es als eine natürliche Art zu leben! Wir sind derart darin verstrickt, dass wir unfähig sind, uns davon zu distanzieren und es mit einem frischen Geist zu betrachten.

Versteht, dass es nur zwei Arten von Religionen auf der Welt gibt: Religionen, die auf Gebet gründen und Religionen, die auf Dankbarkeit gründen.

Bei einer Religion, die auf Gebet gründet, dreht sich alles um das Bitten Gottes, nach dem einen oder anderen. Sie kann durch die Massen befolgt werden, weil sie ganz in Übereinstimmung mit unserer bittenden Haltung ist. Sie ist identisch mit der Konditionierung, die wir von klein auf erhalten haben. Bitten ist das Gebet, das uns gelehrt wurde, seit wir Kinder waren. Es erscheint uns als die natürlichste Art, um Gott bzw. die Existenz anzusprechen.

Andererseits basiert eine Religion der Dankbarkeit nur auf einer überwältigenden Dankbarkeit, die von innen heraus kommt und auf Gott bzw. die Existenz gerichtet ist. Sie ist recht gegensätzlich zu dem, was uns von Kindheit an gelehrt wurde. Uns wurde immer gelehrt, nur für das zu danken, was wir empfangen haben, das ist alles. Uns wurde Dankbarkeit als eine soziale Etikette gelehrt; nicht mehr als das!

Wie könnten wir dann ständig dankbar sein? Das ist zu viel für uns! Daher werden diese Religionen der Dankbarkeit nur durch einige wenige befolgt.

Nur einige meditative Religionen, wie der Buddhismus, der Sufismus und der Jainismus gründen auf Dankbarkeit. Diese Religionen haben nur wenig Anhängerschaft, aber die Qualität der Anhängerschaft ist hoch.

Es ist nichts Falsches am Gebet, aber bei dem Akt des Bittens stehen zu bleiben ist genau der Punkt, an dem die Schwierigkeiten beginnen. Das Gebet sollte als ein Sprungbrett in die Meditation betrachtet werden, einer Meditation, in der die Dankbarkeit zum Gebet und dein Wesen zu Glückseligkeit werden!

Du magst jetzt denken: „Dankbarkeit zu zeigen, mag zwar eine soziale Gepflogenheit sein, aber wie könnte es gar eine Meditation sein?“ Du wirst verstehen, was ich meine, wenn du tatsächlich anfängst, deine Dankbarkeit zu zeigen. Wenn du damit beginnst, deine Dankbarkeit zu zeigen, wirst du den Wert des Lebens erkennen.

Ich sage dir: du bist dir nur jener Menschen bewusst, die direkt dafür verantwortlich sind, dich zu versorgen und sich um dich zu kümmern. Aber während all dieser Zeit und bei tausenden anderen Gelegenheiten warst du dir nicht einmal dessen bewusst, dass dir geholfen wurde, dass du geschützt wurdest und dass für deine Existenz gesorgt wurde durch den Kosmos, durch die universelle Energie.

Du denkst immer, dass du all das, was dir gegeben wurde, entweder verdient hast, oder dass es ein Zufall war. Wenn du beginnst, die unsichtbare Hand der Existenz wahrzunehmen und zu fühlen, wie sie sich um dich kümmert, dann wirst du verstehen, dass du hier von der Existenz erwünscht bist. Nur dann wirst du verstehen, dass du ständig von der Existenz beschenkt wurdest.

Allein die Tatsache deiner Lebendigkeit genügt bereits, um zu zeigen, dass du hier von der Existenz erwünscht bist und dass sie für sich sorgt. Nur wenn du das nicht verstehst, wirst du dich stumpf und depressiv fühlen und wirst mit dem Bitten fortfahren, als wenn du der am meisten benachteiligte Mensch der Welt wärest.

Wenn du dem soeben Gesagten von deinem innersten Wesen aus zuhörst, wird es dir möglich sein, dich selbst mit der wunderbar gebenden Art der Existenz in Einklang zu bringen und sie wahrzunehmen!

Die Meisten beten aus Angst zu Gott

Die Meisten von uns beten aus Angst zu Gott. Es gibt Mütter, die ihren Kindern sagen, dass, wenn sie gewisse Dinge nicht tun, Gott mit ihnen ärgerlich wird. Solche Aussagen verwurzeln sich tief in sehr jungem Alter in den Kindern und verleihen ihnen ein falsches Konzept von Gott. Das ist z.B. eine Konditionierung, die ihr euren Kindern in frühem Alter gebt. Wenn sie aufwachsen, geraten sie deswegen in ein ernstes Dilemma. Anstatt die Existenz vor lauter Liebe und Dankbarkeit zu umarmen, halten sie sich fern von ihr, vor lauter Respekt und Angst.

Religion wird dich nirgendwohin bringen, wenn du ihr aus Angst folgst; sie wird dir nicht den Weg für eine Transformation bahnen, die sich in dir ereignen sollte. Du könntest vielleicht materiellen Fortschritt erlangen durch deinen Glauben an deine Bitten, aber du wirst auf der Seins-Ebene dort bleiben, wo du bist. Der Zweck des Lebens bzw. die wahre Erfüllung kann sich jedoch niemals auf dem materiellen Pfad ereignen. Menschen, die unter

dem leiden, was wir eine Depression des Erfolgs nennen, können mehr damit anfangen, was ich soeben gesagt habe. Wir haben das Thema der Depression des Erfolgs in früheren Vorträgen bereits besprochen.

Der Religion sollte aus tiefer Liebe und Dankbarkeit gefolgt werden wegen des Göttlichen bzw. der Existenz. Obwohl die Gesellschaft dir beibringt Gott in Verbindung mit Angst zu verehren, sage ich dir: tue dies niemals. Bitte immer aus Liebe und Dankbarkeit dem Göttlichen gegenüber.

Eine kleine Geschichte:

Ein Sufi-Meister namens Junnaid pflegte seine Dankbarkeit Gott gegenüber fünfmal am Tag auszudrücken.

Eines Tages kamen er und seine Schüler durch einige Dörfer, in denen Sufismus nicht als Religion akzeptiert wurde.

Im ersten Dorf wurden sie des Bettelns bezichtigt, und die Bewohner warfen ihnen nur karge Almosen hin.

Am nächsten Tag verweigerten ihnen die Leute jegliche Almosen.

Am dritten Tag war ihnen die Ortschaft, durch die sie hindurch kamen, derart feindlich gesonnen, dass sie mit Stöcken und Steinen von den Dorfbewohnern verjagt wurden.

An diesem Abend, kniete Junnaid wie gewöhnlich nieder und brachte Gott seine Dankbarkeit dar.

Seine Schüler beobachteten ihn. Das war jedoch zu viel für sie. Sie konnte nicht verstehen, warum Junnaid Gott dankte. Sie waren aufgebracht.

Sie riefen heraus: „Meister! Seit drei Tagen haben wir kein Essen mehr bekommen. Heute sind wir sogar wie die Hunde aus dem Dorf gejagt worden! Ist es das, wofür du Dankbarkeit zeigst?“

Junnaid sah sie an und sagte: „Du sprichst über drei Tage Hunger! Hast du Gott dafür je gedankt, dass du 30 Jahre lang Nahrung erhalten hast? Und außerdem: meine Dankbarkeit bezieht sich nicht darauf, etwas zu erhalten oder nicht erhalten zu haben. Sie ist einfach nur Ausdruck tiefer Freude und Liebe in meinem Wesen; sie ist ein unvoreingenommener und andächtiger Ausdruck, das ist alles.“

Wenn du in dir mit solch einer überwältigenden Dankbarkeit lebst, dann hast du den Raum gefunden, worin es nichts anderes mehr bedarf. Das bedeutet, dass du in Meditation gegangen bist. Dann wirst du dich über nichts mehr sorgen. Du bist dann auf der richtigen Spur. Dein Verstand ist nicht länger ein Hindernis für dein Wachstum; dein Verstand ist verschwunden. Der Verstand kann dann nicht mehr eingreifen, weil dein Herz übersprudelt. Es gibt dann keinen Raum mehr für deinen Verstand. Und wenn es keinen Raum mehr für

deinen Verstand gibt, woher könnte dann Unzufriedenheit kommen? Unzufriedenheit kann nicht aus dem Herzen kommen. Sie ist ganz und gar ein Produkt des Verstandes.

Erwache zur Schönheit der Existenz

Dein Verstand steht immer zwischen dir und der Existenz. Er hindert dich daran, dass du hörst, siehst, fühlst und die Emotionen aus der Existenz heraus lebst. Wenn du dereinst jenseits deines Verstandes gelangst und die Schönheit der Existenz siehst, dann wird Dankbarkeit zu deinem Gebet werden, und Glückseligkeit zu deinem Wesen! Dann wirst du Befreiung und anhaltende Freude genießen!

Wenn du die weltliche Logik deines Verstandes fallen lässt, dann wirst du wie ein Fluss fließen – unvoreingenommen, mühelos und freudvoll, dem Fluss des Stromes folgend. Dann wirst du deine Rolle spielen und jeden Moment dabei genießen. Du wirst dann verstehen, dass du ein Teil des wundervollen Dramas bist, in dem du umso empfindlicher auf den Regisseur reagierst, desto wirkungsvoller du deine Rolle spielen und genießen kannst.

Wenn du gegen den Strom angehst, dann musst du Mühe aufbringen und auswählen. Wenn du mit dem Strom mitfließt, dann bedarf es keiner Mühe; du wirst dich nicht müde fühlen; du wirst nicht frustriert werden; du wirst nur eine fließende Leichtigkeit und Freude in dir fühlen! Alles wird dir schön erscheinen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann saß in einem Fernzug.

Er verbrachte die Zeit damit, die draußen vorbeiziehende Landschaft zu betrachten.

Ihm gegenüber saß eine ältere Dame. Er sagte ihr, dass das Beste an der Reise die draußen vorbeiziehende, atemberaubende Landschaft sei.

Die Dame schüttelte ihren Kopf und saß eine Zeit lang da, indem sie aus dem Fenster schaute und dann wegging.

Ein wenig später kam die Dame zurück, setzte sich kurz, schaute aus dem Fenster, stand auf und ging wieder.

Nach einiger Zeit kam sie zurück und setzte sich diesmal hinter den Mann.

Nachdem einige Minuten vergangen waren, tippte sie ihm auf die Schulter und fragte: „Entschuldigung, aber sehen Sie etwas, was ich nicht sehe?“

Wir verpassen einfach die Schönheit der Existenz, wenn wir nicht wissen, wie wir mit ihr in Einklang gelangen können! Wir halten immer Ausschau nach Gründen, um zu genießen, nach Gründen, um feiern zu können, stellen infrage, was wir genießen und was nicht noch alles! Deswegen haben wir unsere Verbindung mit der Existenz gänzlich verloren.

Anstatt allem um uns gegenüber Dankbarkeit zu empfinden, *erfragen* und hinterfragen wir alles ständig. Wir müssen die Verbindung mit der Existenz wiedererlangen. Dankbarkeit kann dabei helfen, die verlorene Verbindung zurückzugewinnen. Sie kann dabei helfen, deine Wurzeln wiederzufinden. Sie kann dir helfen, mit der Natur bzw. mit der Existenz zu kommunizieren.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages betete ein Mann sehr andächtig im Tempel: „Oh Herr! Bitte gib mir 1000 Rupien für 15 Tage. Ich brauche sie ganz dringend. Ich werde dir das Geld am 16. Tag zurückgeben, nachdem ich es erhalten habe.“

Der Tempelpriester hörte seinem Gebet zu.

Er fühlte sich sehr betrübt, den Mann in diesen Zustand zu sehen.

Er hatte 500 Rupien bei sich. Diese steckte er in einen Umschlag und gab sie dem Mann, indem er sagte, dass Gott ihn darum gebeten habe ihm das Geld zu geben.

Der Mann war überglücklich. Er nahm den Umschlag mit nach Hause und öffnete ihn.

Er zählte das Geld und sah, dass es nur 500 Rupien und nicht 1000 Rupien waren.

Am nächsten Tag ging er zum Tempel und betete zu Gott: „Oh Gott! Nächstes Mal sende bitte das Geld nicht durch den Priester; sende es direkt. Er hat die Hälfte für sich behalten.“

Wir nehmen alles als selbstverständlich hin und bleiben daher unzufrieden!

Betrachte nichts als Selbstverständlich

Bedenke, dass das Leben *selbst* ein Geschenk an dich ist! Hast du hart dafür gearbeitet es zu erlangen? Kannst du sagen, dass du sehr schwer dafür gearbeitet hast, um dieses Leben zu verdienen? Nein! Deswegen nehmen wir dessen Wert nicht wahr! Wir betrachten einfach alles als gegeben – unseren Körper, unser tägliches Essen, die Schönheit der Natur – alles wird als selbstverständlich erachtet. Wir bitten Gott um Diamantringe – aber haben wir ihm je dafür gedankt, dass er uns die Finger gegeben hat, um sie zu tragen? Mit der Zeit wird selbst ein Diamantring seinen Wert für uns verlieren!

Eines Tages, in der Schule bat die Erdkundelehrerin ihre Schüler darum, die sieben Weltwunder aufzuschreiben.

Alle Kinder listeten die großen Wunder auf, wie die Chinesische Mauer, die Pyramiden, den Eiffelturm usw.

Ein Mädchen schüttelte während des Schreibens ständig ihren Kopf und fuhr damit fort, weiterzuschreiben.

Die Lehrerin kam zu ihr und fragte: „Was ist passiert? Hast du vergessen was du gelernt hast?“

Das kleine Mädchen sagte: „Nein. Ich bin etwas verwirrt. Es gibt viel mehr Weltwunder, als sieben.“

Die Lehrerin war überrascht, nahm ihren Zettel und las ihn. Dann las sie ihn laut vor, damit die Klasse es hören konnte: „Die sieben Weltwunder sind: ich kann sehen, ich kann fühlen, ich kann riechen, ich kann hören, ich kann tasten, ich kann lachen, ich kann lieben...“

Die Klasse war plötzlich von andächtiger Stille erfüllt.

Diese Dinge werden einfach vergessen, weil wir denken, dass sie klein sind. Alles erscheint uns klein, wenn es uns leicht zur Verfügung steht. Es gibt so viele Millionen von Menschen in dieser Welt, die nicht sehen können, die nicht hören können, die nicht sprechen können, die nichts schmecken können. Wir denken niemals an all diese Dinge. Wir denken ständig: was gibt es Neues, was Besseres, was als Nächstes, die ganze Zeit über.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann reiste auf der Autobahn, um zu seinem Dorf zu gelangen.

Nach nur einer Stunde der Reise ruckelte sein Auto und blieb stehen.

Er bekam einen riesigen Schreck, als er sah, dass sein Benzin leer war.

Er ging einige Kilometer zu Fuß, betete, schwitzte und keuchte und kam schließlich zu einer Stadt.

Er erblickte eine Tankstelle und erklärte, dass er kein Geld bei sich habe, aber dringend Benzin brauche, um in sein Dorf zu gelangen.

Sie schickten ihn weg.

Dann sah er eine andere Tankstelle auf der gegenüberliegenden Straßenseite, ging hin und erklärte seine Situation.

Der Leiter der Tankstelle hatte Mitleid und war einverstanden, ihm einige Liter Benzin kostenlos zu geben.

Der Mann fragte: „Könnten Sie mir stattdessen das Geld geben? Die Tankstelle gegenüber ist günstiger.“

Bis wir etwas erlangen, erscheint es uns sehr wertvoll, und wir verbleiben in einer andächtigen Haltung; in dem Moment, wo wir es bekommen, verliert es seinen Wert und wir bewegen uns...zu einem anderen Gebet!

Wir leben immer in einer „was als Nächstes“-Haltung. Deswegen sind wir unfähig, eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen.

Zum Beispiel, wenn wir in ein Geschäft gehen und den neuen Typ eines Weckers mit einigen neuen Funktionen erblicken, dann denken wir sofort, dass unser Leben mit diesen neuen Funktionen viel besser laufen würde. Wir haben das Gefühl, dass die gesamte Qualität

unseres Lebens sich ändern wird, wenn uns diese neuen Funktionen des Weckers zur Verfügung stehen. So kaufen wir ihn und nehmen ihn mit nach Hause.

Aber was geschieht nach einigen Tagen? Du hast nicht einmal mehr die Zeit, die wertvolle Uhr zu putzen! Die arme Uhr wird irgendwo in der Ecke liegen, bedeckt mit Staub, und du wirst sogar geschimpft werden, dass du die Wohnung mit weiteren Dingen vollgestopft hast! Und außerdem wirst du dich inzwischen einer anderen technischen Spielerei zugewandt haben, irgendeinem anderen Wunsch!

Wir haben ständig das Gefühl, dass irgendetwas, was wir nicht haben, so groß wie ein Berg ist, ohne das wir nicht überleben können, aber wenn wir es dann tatsächlich bekommen, wird es in Kürze zu einer unbedeutenden Sache. So versäumen wir die wunderbare Haltung der Dankbarkeit in unserem Leben. Wir rennen weiterhin hinter dem „was als Nächstes“ her.

Bhagavan Ramana Maharishi sagte zu Gott: „Ich bin sehr intelligent. Ich habe dir alles gegeben, was ich in meinem Leben hatte, mein ganzes Leben, voll von Leid. Du, in deinem Mitgefühl, gabst mir im Gegenzug deine Gegenwart der Glückseligkeit!“

Bhagavan sagte zu Gott, dass er intelligenter als Gott selbst sei, wegen seines intelligenten Tausches! Derartig ist sein bezaubernder Sinn für Dankbarkeit der Existenz gegenüber! Es berührt dich einfach, wenn du das liest.

Eine andere kleine Geschichte über Sri Ramakrishna Paramahansa:

Es wurde gesagt, dass, wann immer Ramakrishna jemanden von Chaitanya Mahaprabhu's Ashram sah, er zu seinen oder ihren Füßen fiel.

Chaitanya Mahaprabhu war ein großer, erleuchteter Meister aus Indien.

Bei einer solchen Gelegenheit, als Ramakrishna zu jemandes Füßen fiel, fragten ihn die umstehenden Leute, warum er sich zu Füßen eines gewöhnlich Sterblichen werfe.

Er antwortete: „Ob er nun gewöhnlich oder außergewöhnlich ist, spielt keine Rolle. Sie sind von Baanigaati, wo Chaitanya ein wichtiges *Sankeertan* abhielt. In dem Moment, wo ich höre, dass sie von dort kommen, erzeugt der bloße Name Erinnerungen von Chaitanya in mir, das ist genug. Ich zolle ihnen meine Dankbarkeit, indem ich zu ihren Füßen falle, weil sie mir Chaitanya ins Gedächtnis gerufen haben. Wenn ich sie nicht in diesem Moment getroffen hätte, dann hätte ich vielleicht an etwas Unwürdiges gedacht. Daher sind sie Instrumente, durch die die göttlichen Erinnerungen und Gedanken in mir angefacht werden.“

Das war Ramakrishnas Antwort!

Deshalb, weil sie in ihm Gedanken an Chaitanya erweckten, fiel Ramakrishna ihnen zu Füßen! Können wir uns das heute vorstellen? Genau das meine ich, wenn ich sage, dass jeder und alles mit Dankbarkeit angesehen werden sollte, für was auch immer sie tun. Sie sind alle

ein Teil der Existenz, und sie bewegen sich alle in Einklang, der von der Existenz dirigiert wird. Wenn du dem gegenüber empfänglich bist, wirst du fähig sein Dankbarkeit für das zu empfinden was geschieht.

Wir müssen diesen Sinn für Dankbarkeit von den großen Meistern verinnerlichen. Das ist das einzige, was wir von ihnen verinnerlichen müssen; der Rest wird von alleine geschehen, weil, wenn du das verinnerlichst, die Kraft der Fügung die Dinge für dich geschehen lassen wird, und die Existenz dich einfach überschütten wird.

Verstehe, dass Wünsche und Dankbarkeit niemals zugleich existieren können. Wenn du einen Wunsch nach dem anderen hegst, bedeutet das, dass du nicht mit Dankbarkeit lebst. Wenn du mit Dankbarkeit lebst, kannst du niemals irgendwelche Wünsche haben. Wenn du mit Dankbarkeit lebst, dann wird das, was dir in jedem Moment gegeben wird, einfach all das erfüllen, was immer du auch in diesem Moment brauchst, das ist alles. Sogar schon, bevor du darum bittest, wird dir gegeben, sodass es letztlich keine Frage des Bittens ist!

Die Dinge sind immer vollkommen, wenn du aus Dankbarkeit heraus handelst. Anderenfalls sind die Dinge immer mangelhaft und hässlich. Die Gier des Menschen ist derart, dass selbst, wenn er der König der Erde ist, er denken wird: „Das Meer gehorcht mir nicht; die Sonne und die Sterne gehorchen meinen Befehlen nicht!“

Im *Shiva Purana* gibt es die Geschichte von Shiva und dem *Brahma Kapaala*.

Der *Brahma Kapaala* war ein Totenschädel, den Shiva als Bettelschale benutzte, als er in der Gestalt eines Bettelmönches wanderte.

Das Merkwürdige an dem *Brahma Kapaala* war, dass, welche Spenden auch immer die Menschen hineinlegten, diese sogleich von ihm verschlungen wurden!

Egal wie sehr Shiva es auch zu füllen versuchte, die Schale blieb immer leer.

Dieses *Brahma Kapaala* ist eigentlich in jedem von uns. Es ist nichts anderes, als unser eigenes Ego; das Ego, das alles verschlingt und dann um noch mehr bittet! Das Ego, welches verhindert, dass wir das genießen, mit dem wir beschenkt wurden.

Entweder möchtest du dein Leben auf das Bitten gründen, oder auf Dankbarkeit, es hängt gänzlich von dir ab. Dankbarkeit ist nicht eine Art von Moral, die dir von außen auferlegt werden kann. Sie ist eine Haltung, die aus dem Inneren heraus erblüht, aus einem tiefen Verständnis der Existenz und seiner Wege. Wenn sich wahre Dankbarkeit ereignet, dann kann sie deine ganze Wahrnehmung des Lebens verwandeln und andauernden Frieden und Freude für dich schaffen.

Einst kam ein Mann zu Ramana Maharishi und sagte: „Bhagavan, ich möchte Frieden!“

Ramana antwortete: „Entferne nur das Wort „ich“ von deiner eigenen Aussage, entferne das Wort „möchte“ – und was verbleibt, ist Frieden!“

Der einzige Weg, um eine lebendige Verbindung mit der Wirklichkeit bzw. mit der Existenz zu etablieren, liegt im Loslassen deiner Konditionierungen und deines Ego. Sie kann erreicht werden durch das Einreißen der Wand, die du um dich selber gebaut hast. Dann wirst du fähig sein zu erkennen, dass die Verbindung immer da war! Du musst dazu nichts Spezielles tun; du musst nur das fallen lassen, was *nicht* ist, das ist alles!

Wenn du liebend, fließend, und von Dankbarkeit erfüllt bist, dann wirst du immer fühlen, wie die enorme Energie der Existenz durch dich fließt; du wirst immer in einem Gefühl von Erfüllung sein, nicht wegen irgendwelcher Gewinne, sondern weil es zu deinem eigenen Wesen geworden ist! Diese Erfüllung ist die höchste Erfüllung, die jeder Mensch sucht, obwohl er sich dessen nicht bewusst ist. Er sucht sie immer wieder in allen materiellen Dingen, aber sie bleibt dennoch aus.

Ob du es akzeptiert oder nicht, die Existenz kümmert sich um dich und alles, was du tun musst, ist, deinen Glauben ganz und gar in sie setzen und deine Pflichten in Dankbarkeit erfüllen. Dann wirst du von der Existenz reichlich gesegnet werden.

Aber wir haben keinen Glauben.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann lebte ohne jeglichen Glauben an Gott.

Plötzlich fiel er eines Tages von dem Gipfel eines Berges, konnte sich aber gerade noch an der Wurzel eines Baumes festhalten.

Er war erfüllt von Panik.

Plötzlich erinnerte er sich der Leute, die ständig über Gott sprachen.

Er dachte bei sich: „Warum sollte ich nicht versuchen, Gott um Hilfe zu bitten?“ und er schrie heraus: „Oh Gott! Ich habe niemals an dich geglaubt; bist du wirklich da? Kannst du mich jetzt retten?“

Die Stimme Gottes donnerte zurück: „Sicher mein Sohn, lasse einfach die Wurzel los, die du festhältst, und ich werde dich von unten halten.“

Der Mann schrie wieder heraus: „Gibt es noch jemand anderen, der mir helfen kann?“

Wir sind einfach nicht bereit, unser Vertrauen in die Existenz zu setzen! Gerade die Qualität deines Vertrauens in das Universum, aus deinem ganzen Wesen heraus, lässt dich wie Gott auf Erden leben! Du verpasst aber diese wundervolle Gelegenheit, wegen deiner Ignoranz und deines Ego.

Wenn wir ständig ein Gefühl von Dankbarkeit der kosmischen Energie gegenüber empfinden, dann werden wir uns geradewegs in ihrem Schoß geborgen fühlen. Wir werden uns von dieser Energie behütet fühlen, wie ein Kind von seiner Mutter, und, ob ihr es akzeptiert oder nicht, es ist die Wahrheit.

Ein Mann träumte, dass er und Gott an einem Strand entlang gingen, auf der Reise durchs Leben.

Er sagte zu Gott: „Oh Herr! Ich träumte, dass du und ich an einem Sandstrand entlang gingen. Als ich zurückblickte auf die Spuren im Sand, sah ich zu den Zeiten, als mich das Leben am meisten prüfte und als ich zutiefst in Sorge war, dass es nur eine Fußspur gab; die andere fehlte. Wie konntest du mich nur während dieser Zeiten alleine lassen?“

Gott antwortete: „Mein Sohn! Es war genau zu diesen Zeiten, wo ich dich getragen habe!“

Lasst mich euch aus meiner eigenen Erfahrung erzählen: In den Tagen meiner Wanderung, bin ich mehr als 30.000 km gereist, von denen ich mehr als 2.000 km zu Fuß gegangen bin. Ich bin mit nur zwei Kleidungsstücken und einem Gefäß um Lebensmittel zu erbetteln, gereist. Ich hatte ein Gelübde abgelegt, kein Geld zu berühren und kein Essen für die nächste Mahlzeit aufzubewahren.

Die Leute haben mich gefragt, wie das möglich gewesen sei. Ich sage euch jetzt: ich habe mein Vertrauen einfach in die Existenz gesetzt und mich auf mein Ziel konzentriert, den Zustand der Erleuchtung zu erlangen; die Existenz hat sich um mich gekümmert, und so konnte es geschehen.

Wenn ihr mich sagen hört: „*Habt Vertrauen in die Existenz!*“ dann denkt ihr vielleicht, dass das ein Konzept aus der Vergangenheit der Rechtschaffenheit und Heiligkeit ist. Dem ist nicht so. Ich spreche aus meiner eigenen Erfahrung, davon, was mir geschehen ist, dem, der *jetzt hier vor euch* sitzt! Und ich denke, dass ich der Jüngste in dieser Versammlung bin! Daher spreche ich nicht von dem, was lange vergangen ist. Versteht das.

Versuche nur einmal, in Dankbarkeit zu leben, und beobachte die Wunder, die geschehen. Die Existenz gibt dann, wenn du bereit dazu bist, ohne Fragen zu empfangen und nur aus überfließendem Herzen zu leben.

Ein Mann träumte, dass er in den Himmel gekommen sei und ihm ein Engel dort alles zeigte.

Sie gingen Seite an Seite.

Zuerst kamen sie in einen großen Arbeitsraum, der von vielen Engeln erfüllt war.

In dem Raum herrschte hektische Betriebsamkeit.

Der Begleitengel hielt an und erklärte dem Mann: „Das ist der Empfangs-Bereich. Hier kommen alle Bittgesuche an Gott an und werden aussortiert.“

Der Mann sah sich um und bemerkte, dass es unglaublich betriebsam war, mit so vielen Engeln, die die Bittgesuche aussortierten, die auf verschiedene Blätter geschrieben waren; lange Listen, Notizzettel und vieles mehr. Sie kamen von Menschen von überall her auf der Welt, in verschiedenen Sprachen.

Dann gingen sie weiter zu einem zweiten Bereich.

Dieser Bereich war ebenso erfüllt mit vielen beschäftigten Engeln, mit vielen Paketen und Papieren.

Der Begleitengel erklärte: „Das ist die Pack- und Ausliefer-Station. Hier werden die Fürbitten und Segenswünsche sortiert, werden bearbeitet und an die Menschen unten auf der Erde ausgeliefert.“

Sie gingen weiter, und an dem Ende eines langen Flures hielten sie an der Tür eines kleinen Raumes an.

Zur Überraschung des Mannes saß nur ein Engel dort, der sich auf den Tisch lehnte.

Der Mann fragte den Engel: „Wie kommt es, dass es in diesem Bereich so ruhig ist? Welcher Bereich ist das?“

Der Engel antwortete ruhig: „Hier ist die Bestätigungsabteilung für die Segnungen. Die Bestätigungen für die Segnungen, die den Menschen gesendet wurden, sollen hier bearbeitet werden.“

Wir alle sind ständig am Bitten, aber wie viele von uns danken für das, was sie erhalten haben? Wie viele von uns schließen Dankbarkeit gemeinsam mit unseren Bitten in unsere Gebete ein?

Probiert diese kleine Übung, wenn ihr alleine seid:

Lasst für zwei Stunden eure Sorgen und Bedürfnisse zur Seite und besinnt euch auf das, was die Existenz euch bereits gegeben hat. Ihr werdet sofort denken: „Wenn ich mich nicht um meine Bedürfnisse kümmere, wie kann ich sie dann erfüllen? Wer wird sich um meine Familie kümmern? Was wird mit meinem Geschäft geschehen?“ Einverstanden, ihr müsst über euer Geschäft und all diese Dinge nachdenken. Aber für die nächsten zwei Stunden nehmt all diese Lasten aus eurem Kopf und tut was ich sage.

Denkt ihr etwa, dass eure Familie oder euer Geschäft wegen euch läuft? Lasst mich euch sagen, die Dinge laufen nicht wegen uns glatt, sondern trotz uns! Wenn die Existenz von unserer Intelligenz abhängig wäre, um unsere Familien oder unseren Wohlstand zu erhalten, dann wären wir alle augenblicklich bettelarm! Und seid euch ganz klar: nur durch das Sich-Sorgen kann nichts erreicht werden. Ich denke, wir haben zuvor genug über das Sich-Sorgen gesprochen!

Schließt also eure Augen für einige Minuten und konzentriert euch auf das, was euch bereits zuteil geworden ist, auf das, was ihr bereits erhalten habt. Geht gedanklich alles durch – euren Körper, euren Wohlstand, Menschen, die euch unterstützen und helfen, euer Haus, eure Wohnung, euren Luxus, eure Ferien, einfach alles. Genießt alles in einer entspannten und dankbaren Haltung. Nehmt euch so viel Zeit wie möglich.

Hetzt nicht und geht die Dinge nicht in Eile durch. Durchlebt sie einfach alle in eurem Geist. Bleibt in diesem Gefühl. Bleibt für eine Weile in diesem wunderbaren Gefühl der Erfüllung. Fühlt, wie ihr selber mit Dankbarkeit erfüllt werdet und wie ihr vor Dankbarkeit überfließt. Wenn ihr eure Augen öffnet, dann werdet ihr sehen, dass ihr mehr als genug habt, um euer Leben am Laufen zu halten! Und ihr werdet euch fragen, was ihr sonst noch braucht!

Ihr seid gerade zur Dankbarkeit *geworden*! Die beste Art, um zur Dankbarkeit zu werden, besteht darin zu lernen: ohne Grund zu genießen. Genießt alles was ihr seht, alles was ihr hört, und alles was ihr tut, mit der überragenden Gewissheit, dass sich die Existenz um alles kümmert. Dann wird sich das Leben vor euren Augen transformieren, und ihr werdet ständig am Überfließen sein, weil ihr andauernd am Genießen seid.

Eine kleine Geschichte:

Es war einmal ein Mann, der auf einen Mango-Hain zuging, der von Mangos der verschiedensten Sorten nur so überfloss.

Er ging in den Hain, sah sich um, betrachtete ihn, schrieb einige Statistiken nieder und verließ ihn eine halbe Stunde später mit Daten und Fakten.

Nach einer Weile kam ein weiterer Mann, der auf den gleichen Hain zuging.

Er ging hinein, pflückte einige Mangos, aß sie voller Freude und verließ ihn wieder!

Aber bitte, haltet nicht an irgendeinem Mango-Hain an und esst dort Mangos. Ihr könntet dafür gesteinigt werden! Versucht stattdessen zu verstehen, was ich euch sagen möchte. Versucht einfach zu lernen, das Leben ohne Fragen zu genießen, obgleich ich nicht damit meine, dass ihr all eure Arbeit fallen lassen und ständig nur noch genießen sollt.

Ihr müsst arbeiten, kein Zweifel. Niemand wird euch alles geben, wenn ihr nur genießt. Was ich sage: haltet nicht Ausschau nach Anlässen, um zu genießen, das ist alles. Genießt einfach, ohne zu fragen. Lasst das Genießen zu eurer eigentlichen Natur werden, dann wird Dankbarkeit zu eurem Wesen werden.

Euer Beruf mag etwas beliebiges sein, euer sozialer Status mag irgendeiner sein, euer wirtschaftlicher Status mag irgendwie sein, aber das Genießen ist etwas, dass jeder Mensch, unabhängig von all dem tun kann.

Das Problem: ihr denkt immer, dass es einen verursachenden Faktor für alles geben müsse, *einschließlich* des Genusses. Ihr habt euren Verstand daraufhin trainiert und auf diese Art von Gedankenmustern eingestimmt. Das ist auch der Grund, warum ihr so oft fühlt, dass andere mit Dingen gesegnet sind, die sie eurer Meinung nach nicht verdient haben, während euch für eure Anstrengungen scheinbar nicht genug gegeben wird.

Ihr denkt immer, dass ihr hart arbeiten müsst, um zu genießen. Nein! Hart zu arbeiten ist in Ordnung, aber es hat nichts mit der Fähigkeit des Genießens zu tun. Lasst diese Idee einfach fallen. Das ist der einzige Weg, um damit aufzuhören, sich zu beschweren oder sich unerfüllt zu fühlen.

Die Existenz gewährt euch alles in Hülle und Fülle. Wenn du dich dafür entscheidest zu genießen, dann wirst du auch genießen. Es ist allein deine Wahl. Du selber wählst falsch, aber beschwerst dich darüber oder beschuldigst jemand anderen. Bedenke, niemand ist verantwortlich für irgendetwas, was dir geschieht. Alles ist eine bewusste Wahl, die *du* unbewusst triffst. Wegen eines Mangels an Bewusstheit triffst du einfach unbewusste und sich ständig wiederholende Entscheidungen und endest dabei, dich über das Leben zu beschweren.

Bedenke immer, dass Himmel und Hölle keine geografischen Orte in der äußeren Welt sind. *Du* erzeugst sie selber in dir. Von dem Moment an, wo du dein Vertrauen in die Existenz verlierst, entfremdest du dich von ihr und trägst die Hölle in dir, wo auch immer du hingehst. Denke nicht, dass die Hölle etwas außerhalb von dir ist. Sie ist hier in deinem Geist. Es ist deine eigene Wahl, dein Wesen, das sich entscheidet, ob du in der Hölle oder im Himmel verweilst.

Eine Lehrerin fragte einst ihre Schüler: „Kann mir jemand seine Meinung dazu sagen, wo die Hölle ist?“

Nach einer langen Pause stand ein Mädchen auf und antwortete: „In dem Arbeitszimmer meines Vaters.“

Die Lehrerin war erstaunt und fragte sie, warum sie das sage.

Das Kind antwortete: „Jedes Mal, wenn ich in das Arbeitszimmer meines Vaters gehe, sagte er: „Zur Hölle nochmal, verschwinde von hier!“

Lebe mit Dankbarkeit, das ist genug

Den Kindern wird von klein auf beigebracht, dass Himmel und Hölle Orte sind, die außerhalb von ihnen existieren. Ihnen wird beigebracht, dass Gott über ihnen sitzt, auf einem großen Thron und jeden Moment beobachtet und dabei die guten und schlechten Taten notiert.

Indem wir auf diese Weise denken, beginnen wir den Ursache und Wirkungszyklus bei all unseren Handlungen zu aktivieren. Wir verknüpfen die guten Taten mit dem Himmel und die schlechten Taten mit der Hölle. Wir beginnen uns Gott und die gesamte Existenz als ein Handelszentrum vorzustellen. Jeder von uns wird auf diese Weise zu einem Geschäftsmann, egal welchen Beruf er auch ausüben mag!

Was machst du, wenn du zum Tempel gehst? Du kaufst Blumen, Kokosnüsse und Früchte und gehst zu deiner Gottheit hinein und bringst diese im Namen deiner Familie dar. Du zählst die Namen, die Geburtssterne usw. von allen Familienmitgliedern auf und vollziehst dabei dein Ritual.

Der arme Priester hält ein Gefäß in seiner Hand, und du sagst ihm die lange Liste von Namen mit all den Details deiner Familie auf. Du hast so große Angst davor, dass Gott die Segnungen zu den falschen Personen senden wird, zum falschen Haushalt! Du gibst ihm die genaue geographische Lage usw. und betonst, dass du es bist, und niemand anderes sonst, der gekommen ist, um dieses Opfer darzubringen. Und nachdem du alles erledigt hast, verlässt du den Tempel. Habe ich recht?

Als wenn Gott dich nicht kennen würde, wenn du ihm nicht all diese Details aufzählen würdest! Als wenn du Gott an deine Existenz erinnern müsstest, sodass er bereit ist dir zu geben. Alles was notwendig ist, ist andauernde Dankbarkeit Ihm gegenüber zu fühlen. Er gibt dir immerfort.

Oder ist es eher so, dass Er dich in Nöten sieht und dir dann aus der Klemme hilft, oder sieht, dass es dir gut geht und dich deswegen ignoriert? All das ist unsere eigene Konditionierung, die wir auf Gott projizieren, und die wir so sehen wollen. All das hat uns die Gesellschaft von Jugend auf beigebracht.

Der Begriff der Dankbarkeit ist unter uns vollkommen entstellt worden. Wir meinen, dass Dankbarkeit etwas ist, das wir fühlen müssen, wenn wir von großen Problemen befreit werden oder wenn sich jemand große Mühe gibt, sich um etwas zu kümmern oder etwas zu verteilen. Das ist der lächerlichste Glaube, der uns je gelehrt wurde.

Gehe einfach in einen Tempel aus Dankbarkeit; stehe vor jeder Gottheit für einige Minuten mit einer tiefen Dankbarkeit, und verlasse wieder den Tempel in dieser Stimmung. Das ist genug. Um den Rest wird Gott sich kümmern. Das ist höchstes Gebet. Dankbarkeit ist die höchste *Pooja* bzw. Opfergabe.

Nutze die paar Tage effektiv, die du hier bist um zu erfahren, was ich dir sage. Lasse zu, dass die Dankbarkeit während dieser sieben Tage in dir Wurzeln schlägt, während du weg von der äußeren Welt bist. Öffne dich und lasse zu dass du erblüht. Das ist eine seltene Gelegenheit für dich. Dies ist eine Möglichkeit für dich, um dich zu transformieren.

Versäume sie nicht. Erzeuge diesen neuen, inneren Raum in dir, den du mitnehmen kannst, wenn du diesen Ort wieder verlässt.

Das Problem ist, dass wir immer versuchen, Gott mit Hilfe unseres Kopfes zu erreichen. Du kannst niemals Gott mit deinem Kopf erreichen; wenn du deinen Kopf einfach loslässt, dann wirst du von ganz alleine aus deinem Herzen funktionieren und du wirst entdecken, dass du nicht einmal nach Ihm greifen musst; Er ist bereits in dir!

Mit deinem Kopf wirst du immer außerhalb suchen, aber Du kannst niemals Gott im Außen finden. Mit deinem Kopf wirst du nach Gründen suchen, um dich dankbar zu fühlen. Wenn du aus deinem Kopf in dein Herz kommst, wird sich ein ganz neuer Raum in dir eröffnen, und du wirst erkennen, dass du immer wusstest und dass es dein Verstand war, der das ganze Chaos verursacht hat und der dich daran gehindert hat zu erkennen.

Wenn du von deinem Herzen aus arbeitest, dann bist du immer in Dankbarkeit. Sagen wir jemals „gedachte Dankbarkeit“? Nein! Wir sagen „herzliche Dankbarkeit“, nicht wahr?

Als nächstes wirst du fragen: „Wie kommen wir vom Kopf zu unserem Herzen, Swamiji!“ Sei dir einfach nur deines Kopfes bewusst, das ist genug! Nur weil du dir deines Kopfes nicht bewusst bist, lässt du ihn ungehindert arbeiten, auf mechanische Weise. Erst wenn du dir deines Kopfes bewusst wirst, wird es dir möglich sein ihn loszulassen.

Dankbarkeit ist keine Tugend. Sie muss deine grundlegende Haltung sein. Das ist alles, was du brauchst, um dich im Einklang mit der Existenz zu fühlen. Wenn du *nur* Dankbarkeit fühlst, dann kannst du dich wunderbar auf die Existenz einstimmen, und die Existenz wird dir ihren magischen Glanz offenbaren. Dann ist alles, was du noch tun musst dich zurücklehnen und genießen!

Lasst mich erklären, was ich mit Einstimmen meine. Wir alle wissen, wie ein Radio funktioniert. Ein Radio kann, ohne seine Form zu verändern, mit verschiedenen Sendestationen verbunden werden, die jeweils ihr eigenes Programm ausstrahlen, nicht wahr? Wenn du einem gewissen Sender zuhörst, bei dem es Störungen oder Übersprechen gibt, was machst du dann? Du wirst den Sender besser einstellen, um die gewünschte Station klarer hören zu können, das ist alles. Wende nun das gleiche Konzept auf dich an, um dich auf die Existenz einzustimmen.

Um uns gibt es tausende von Programmen. Worauf wir uns auch immer einstellen, *das* werden wir erfahren. Du hast die Freiheit das Programm anzuhören, das du wünschst, richtig? Dem entsprechend, wenn du dich auf Chaos einstimmt, das um dich herum durch den Verstand der Menschen erzeugt wird, dann wirst du chaotisch werden. Du wirst dich in dem niemals endenden Strudel von Sorgen, Unzufriedenheit, Zwängen usw. verfangen.

Wohingegen, wenn du dich auf die Existenz einzustimmen vermagst, die die zentrale Richtschnur ist, auf der diese gesamte Aufführung läuft, dann hast du die richtige Frequenz aus dem ganzen Chaos aufgenommen, welches dich umgibt, und du wirst frei von jeglichen Emotionen werden. Du wirst gar eine schöne Blume werden, die in herrlichem Duft erblüht.

Mit den früheren Emotionen glich das Leben einem ewigen Zustand der Unzufriedenheit. Mit der neuen Abstimmung wird das Leben zur Musik - der eigentlichen Sprache der Existenz, welche du in ständiger Dankbarkeit genießen wirst. Je besser du dich auf die Existenz einstimmen kannst, umso ekstatischer wird dein Leben.

Unzufriedenheit zieht dich herunter, macht dich schwer und unglücklich. Andererseits machen dich Dankbarkeit und damit einhergehende Erfüllung leicht und glücklich. Wir alle fühlen uns nur deswegen unzufrieden, weil wir die Dinge als gegeben betrachten. Wenn du die Dinge als selbstverständlich betrachtest, dann versäumst du viel und nichts kann dich wirklich glücklich und freudvoll stimmen. Nimm niemals etwas als selbstverständlich hin.

Hört dieser kleinen Geschichte zu:

Ein Bettler hielt einen Mann auf der Straße an, und fragte ihn: „Vor zwei Jahren hast du mir immer zwei Mark gegeben; das ganze letzte Jahr hast du mir nur eine Mark gegeben, und in diesem Jahr hast du mir nur 50 Pfennige gegeben. Warum?“

Der Mann antwortete: „Erst war ich Junggeselle, dann habe ich geheiratet und nun habe ich ein Baby, das ist der Grund.“

Der Bettler rief: „Was? Du benutzt mein Geld, um deine Familie zu versorgen?“

Der Bettler sagte: „Du benutzt mein Geld, um deine Familie zu versorgen!“ Tatsächlich denken manche von uns, dass es unser Geburtsrecht sei, dass wir von einer anderen Person versorgt werden. Wir betrachten das einfach als selbstverständlich.

Wir wissen nicht, in welcher tiefer Ignoranz wir stecken, wenn wir diese Haltung einnehmen. Uns ist dabei nicht einmal klar, dass wir vollkommen bedürftig sind, wenn wir auf diese Art leben. Eine solche Haltung muss eine radikale Veränderung erfahren. Sogar dein eigener Vater und deine Mutter oder dein Ehemann oder deine Ehefrau sollten nicht als selbstverständlich betrachtet werden.

Eine weitere kleine Geschichte:

Ein Mann kam eines Tages von der Arbeit nach Hause und fand seine Frau in schrecklicher Laune vor.

Sie schrie ihn an: „Ich hatte dem Hausmädchen alles beigebracht, sodass sie die ganze Arbeit im Haus erledigen konnte. Nun hat sie uns verlassen!“

Der Mann fragte mitfühlend: „Aus welchem Grund denn, meine Liebe?“

Sie antwortete: „Nun, du bist der Grund! Sie beschwerte sich, dass du so rüde mit ihr am Telefon gesprochen hast, sodass sie sich gezwungen sah uns zu verlassen, um ihre Selbstachtung zu wahren.“

Der Mann war perplex und rief aus: „Aber ich habe gedacht, dass ich mit dir spreche!“

Wir betrachten Beziehungen immer als selbstverständlich und geraten daher oft in Schwierigkeiten. Lerne, jeden Mensch als Teil des Ganzen zu betrachten, und fühle Dankbarkeit gegenüber ihm oder ihr; dann wirst du niemanden mehr als selbstverständlich betrachten. Dann wirst du jeden dafür ehren und respektieren ein Teil der Existenz zu sein.

Wenn du nicht die Dinge als selbstverständlich betrachtest, dann wirst du deine Segnungen kaum zählen können. Wenn du das einmal genau betrachtest, dann wirst du feststellen, dass wir immer das zählen, was wir nicht erreicht haben! Wie viel uns auch immer gegeben wird, wir sind nicht zufrieden, weil wir über die Dinge nachdenken, die wir noch nicht erhalten haben!

Stell dir vor, du nimmst dir Zeit und machst eine Liste von Dingen, bei denen du das Gefühl hast, dass sie dir im Leben gegeben wurden. Du kannst die Liste zum Beispiel mit deinen eigenen Augen beginnen. Ist dir eigentlich klar, wie viele Menschen nicht mit Augenlicht gesegnet sind? Kannst du dir vorstellen, dass du eines Tages aufwachst und feststellst, dass du blind geworden bist? Du würdest nicht einmal dazu fähig sein, aus dem Bett aufzustehen und in das Badezimmer zu gehen! Jede Aufgabe, die du zuvor undankbar ausgeführt hast, würde jetzt all deiner Mühe bedürfen.

Wie dem auch sei, wenn du damit anfängst, eine Liste von all den Dingen aufzuschreiben, die dir im Leben gegeben wurden, dann wird es eine lange Liste werden. Wenn du dann die Liste vervollständigt hast, schreibe eine neue Liste von all den Dingen, von denen du das Gefühl hast, dass sie dir nicht gegeben wurden. Diese wird auch eine lange Liste werden... wahrscheinlich eine sehr lange sogar! Diese Liste wird womöglich mit einem Mercedes-Benz Auto anfangen und dabei enden, länger als der Mercedes selber zu werden! Beide Listen sind endlos, unendlich sogar, wenn du ernsthaft schreibst, ohne einen einzigen Punkt auszulassen.

Gut, jetzt haben wir die beiden Listen vor uns liegen. Nun liegt es an uns zu entscheiden, auf welche der beiden Listen wir uns konzentrieren wollen. Werden wir auf die Dinge schauen, die uns nicht gegeben wurden und die unser Leben dumpf und leblos machen, oder sehen wir auf die Dinge, die uns gegeben wurden und die wir genießen, um unser Leben schön zu machen? Das ist ganz allein unsere Wahl!

Ein Mensch, der all das als selbstverständlich betrachtet, wird auf die Liste der unerreichten Dinge mit Habgier und Unzufriedenheit schauen. Wenn du gierig bist, dann wirst du dich automatisch unzufrieden fühlen, weil kein Ende deiner Gier abzusehen ist und in dir sich

deswegen niemals Zufriedenheit einstellen kann! Wie dem auch sei, ein solcher Mensch verpasst vollständig die Freude am Leben, die es mit der anderen Liste gibt!

Alles was deiner Wege kommt, mag es noch so groß oder klein sein, wird dir als gewöhnlich erscheinen und du wirst nur auf die nächste Gelegenheit warten die da kommt. Und wenn die nächste Gelegenheit kommt, wird sie dir ebenfalls nur gewöhnlich erscheinen, weil du bereits an die nächste Sache denkst!

Wohingegen ein Mensch, der immer dankbar ist, nicht einmal wissen wird, dass eine zweite Liste existiert! Er kennt nur, fühlt nur und atmet nur Dankbarkeit in jedem Moment. Das Leben ist ein ewiges Fest für ihn. Er wird vollkommen leicht und freudvoll sein. Es wird ein Genuss sein ihm zuzusehen. Er wird eine Schönheit ausstrahlen, die für sich schon einzigartig ist. Er weiß nicht einmal, dass eine zweite Liste existiert. Er kennt nicht einmal diese Sprache! Er weiß nur alles in tiefer Liebe und Dankbarkeit zu genießen, das ist alles.

Nur indem du ständig in Dankbarkeit lebst, kann dir jede sogenannte weltliche Sache als heilig und wundervoll erscheinen! Ich sage dir, dass du *nur* deswegen das Leben als weltlich empfindest, weil du die Gewohnheit hast, die Dinge als selbstverständlich zu betrachten. Das Leben ist nicht weltlich, wie du denken magst. Jedes kleine Ding ist wunderbar. Dein Verstand ist es, der weltlich ist; dein Verstand verhindert die Dinge zu durchdringen und die wundervolle Art zu betrachten, in der die Existenz dahinfließt.

Dein Verstand hat ein totes Muster übernommen, das ständig wiederholt: „Was als Nächstes“.

Wenn du dazu fähig bist, die Dinge in einer bewundernden Haltung anzuschauen, mit Ehrfurcht, dann erfüllt dich das mit großer Dankbarkeit und Ehrfurcht, weil du in diesem Moment nicht zu fragen beginnst. Du erlaubst dann letztlich deinem Verstand nicht zu spielen. Du schwingst einfach mit deinem Herzen. In diesem Moment wirst es zu einem Kind, und wenn du zu einem Kind geworden bist, dann erscheint dir nichts mehr als weltlich; alles ist wundersam!

Deswegen sind Kinder so schön anzusehen. Ihr Verstand ist noch nicht tot; ihr Verstand ist frisch und fließend. Die Gesellschaft hat ihren Verstand noch nicht mit den gewohnten Mustern geprägt.

Lerne alles mit Dankbarkeit und Ehrfurcht anzusehen. Nimm deinen eigenen Körper als Beispiel. Versuche nur einmal diese kleine Übung. Setze dich und schließe deine Augen. Stelle dir vor, dass der kleine Finger deiner rechten Hand ein wenig abgeschnitten wurde, bei einem kleineren Unfall. Stelle dir vor, wie dein kleiner Finger nur noch dreiviertel seiner Originalgröße hat. Es gibt keine andere Deformation an deinem Körper, von der du wüsstest. Du hast einen perfekten Körper. Plötzlich ist nur der kleine Finger etwas abgeschnitten.

Wie wird deine Reaktion sein? Es wird für dich sehr schwer sein das anzunehmen. Für jede einfache Aufgabe, für die du deine Hand benutzt, spielt der kleine Finger eine wichtige Rolle, nicht wahr? Was wird es dir ergehen? Du wirst wahrscheinlich sogar depressiv werden.

Nun bedenke einmal, wie viele Menschen es auf der Welt gibt, die Missbildungen haben. Es gibt so viele Menschen, die nicht einmal alle fünf Finger haben! Von Kopf bis Fuß, wenn es selbst nur eine Behinderung gibt, dann könntest du irgendeinen Aspekt des Lebens nicht mehr voll genießen.

Versuche jeden Tag einige Minuten in deinem Raum damit zu verbringen, jeden Teil deines Körpers mit Liebe zu berühren und danke diesem Teil, dass er es dir ermöglicht, so viele Dinge im Leben zu genießen.

Hast du jemals über deinen Körper in dieser Weise nachgedacht? Wie sehr betrachtest du deinen Körper als selbstverständlich! Wie sehr missbrauchst du deinen Körper. Manche von uns hassen ihren Körper sogar, weil sie meinen, dass er nicht schön genug sei. Ich sage dir, wenn du diese Übung jeden Tag durchführst und dabei tiefe Liebe und Dankbarkeit für jeden Teil deines Körpers empfindest, dann wirst du sehen, dass dein Körper und dein Gesicht mit neuer Ausstrahlung zu glühen anfangen.

Dein Körper reagiert auf deinen Geist. Missachte oder betrachte ihn niemals als selbstverständlich. Letztlich bist du nur durch deinen Körper fähig alle Dinge zu genießen. Selbst um heute hierher zu kommen und diesem Vortrag mühelos zuzuhören, müssen alle Teile deines Körpers ordentlich funktionieren.

Empfinde Dankbarkeit ohne Grund

Eine kleine Geschichte:

In einem christlichen Haushalt saß ein Kind zusammen mit seiner Mutter am Esstisch.

Das Essen wurde auf den Tisch gebracht und das Kind begann zu essen, ohne vorher einen Dank auszusprechen.

Die Mutter war erstaunt und fragte es, wie sie so etwas tun könne.

Das Mädchen antwortete direkt: „Es gibt nichts auf diesem Teller, für das ich nicht zuvor mindestens einmal gedankt hätte.“

Das ist es, was ich mit der Haltung meine, die Dinge als selbstverständlich zu betrachten. Es ist traurig, wenn wir sehen, wie diese Dinge bereits bei kleinen Kindern Fuß fassen.

Eine weitere kleine Geschichte:

Ein kleines Mädchen fragte ihre Mutter: „Mutter, wie viele Tage sind es noch bis Weihnachten?“

Die Mutter fragte: „Warum möchtest du das wissen?“

Das Mädchen antwortete: „Ich habe mich nur gefragt, ob es jetzt schon Zeit für mich wird, ein liebes Mädchen zu sein.“

So erziehen wir heutzutage unsere Kinder zu denken und sich zu verhalten. Wir bringen ihnen bei, wie sie Geschäfte machen können. Wir bringen ihnen bei, dass alles nichts als ein Geschäft ist. Wir lehren sie nicht, spontan und fließend zu sein. Wir bringen ihnen nicht bei ohne Zweck zu leben. Wir machen alles zielorientiert für sie. All das ist ausgesprochen unsinnig.

Wegen dieser Dinge, die uns in der Kindheit angetan wurden, musst du zunächst hart arbeiten, um sie wieder ungeschehen zu machen. Sei dir ganz klar, dass alles, was ich mit dir mache, nichts anderes ist als rückgängig zu machen. Andauernd lösche ich. Stelle dir nur die Menge von Dingen vor, die dir angetan wurden! Über Generationen hinweg haben Menschen ihre Ideen an dich weitergegeben. Ich muss zuerst all diese Dinge wieder ungeschehen machen und dann einen Raum in dir erzeugen, damit du wieder erblühen kannst.

Wenn ich den Leuten sage, dass sie ein anhaltendes Gefühl von Dankbarkeit in sich spüren sollen, dann kommen sie später zu mir und sagen: „Swamiji, jetzt sage ich sogar Danke zum Taxifahrer und zu den Dienern zuhause.“ Sei dir ganz klar – wenn Dankbarkeit zu deinem Wesen wird, dann wirst du mir nicht einmal solche Dinge berichten.

Wenn du den Verlust eines geliebten Menschen betrauerst, sprichst du dann deine Trauer aus? Wirst du deine Trauer aussprechen können? Nein! Sie ist solch eine tiefe Emotion in dir, dass sie zu einem Zustand deines Wesens wird. Du kannst sie nur *fühlen*; du kannst aber niemals darüber *berichten*.

Auf gleiche Weise, wenn Dankbarkeit zu deinem eigenen Wesen wird, dann wird sie einfach dein Zustand werden; du wirst nicht darüber sprechen. Du wirst auch nicht davon berichten können. Natürlich, sich zu bedanken ist aus sozialen Gründen angebracht, weil der Dank ansonsten nicht das Ohr des anderen Menschen erreichen könnte.

Aber was ich hier zu sagen versuche, ist, dass wir uns von der Dankbarkeit unseres Verstandes zur Dankbarkeit unseres Wesens bewegen müssen. Die Dankbarkeit, über die wir sprechen, wirst du niemals ausdrücken können, weil sie *so tief* ist.

Die Leute sagen oft zu mir: „Swamiji, wir sind dir so dankbar für die vielen Dinge, die sich in unserem Leben ereignet haben nachdem wir dir begegnet sind.“

Aus Gründen der sozialen Etikette magst du zwar einem Menschen für irgendetwas danken, aber Dankbarkeit ist nicht etwas, das du auf eine andere Person richtest. Wenn du nur einer

Person gegenüber Dankbarkeit für etwas empfindest, z.B. für etwas, das du erhalten hast, dann nennen wir das die Dankbarkeit des Verstandes. Das ist der Kindergartenstatus von Dankbarkeit.

Wahre Dankbarkeit ist ein tiefes, überwältigendes Gefühl in dir, was nicht als ein Ergebnis von einem Zugewinn auftritt, sondern durch die Gedanken zu existieren bzw. durch die Gedanken an die mitfühlende Lebenskraft, welche die Existenz selber ist, das ist alles. Diese Dankbarkeit bedarf keiner Beziehung; sie ist nicht von irgendjemandem oder irgendetwas abhängig; sie steht nicht unter dem Einfluss von einer Emotion wie Lust, Ärger, Hass oder Liebe. Sie IST einfach, das ist alles.

Du drückst deine Dankbarkeit in Worten aus, weil du egoistisch bist und nicht möchtest, dass die Leute denken, dass es dir an Höflichkeit mangelt. In dem Moment, wo du sie zum Ausdruck bringst, schmälertest oder verfälscht du sie.

Eigentlich drückt sich Dankbarkeit über deine Körpersprache aus. Deine Augen strahlen sie aus; dein Lächeln drückt sie aus; deine Wärme kann sie viel besser als Worte zum Ausdruck bringen. Tränen der Dankbarkeit bringen sie besser als alles andere zum Ausdruck. Wenn du überwältigt bist, wenn du übersprudelst, dann fließen auch die Tränen über.

Ich fordere dich damit nicht auf zu weinen! Ich sage dir nur, dass, wenn du überfließt, deine Körpersprache dies zeigen wird und du es nicht verstecken kannst, und dass das die wahren Merkmale für den Zustand deines Wesens sind.

Und bedenke, diese Tränen gehören zu keiner Gesellschaftsklasse oder Glaubensgemeinschaft oder Religion. Sie können nicht als Hindu-, Moslem- oder Christen-Tränen bezeichnet werden; diese Tränen gehören zu keiner Religion. Sie gehören zum Wesen, und das Wesen ist jenseits davon. Dankbarkeit ist eine große Sache, die alle künstlich hergestellten Begrenzungen und Konditionierungen auflösen kann; deswegen ist sie das höchste Gebet.

Alles Tiefe kann niemals vollständig ausgedrückt werden. Dichter mögen Gedichte schreiben, um es auszudrücken, Maler mögen malen, um es auszudrücken, Schriftsteller mögen schreiben, um es auszudrücken, aber es wird immer ein Teil verbleiben, der niemals durch diese ausgedrückt werden kann. Die Existenz kann niemals durch gewöhnliche Dinge ausgedrückt werden. Deswegen ist sie so mystisch und verlockend. Deswegen ist es so aufregend jenseits dessen, was Worte beschreiben können, wenn es dir *geschieht!* Deswegen kannst du es nur erfahren und nicht ausdrücken. Deswegen kommst du immer wieder hier her zu mir!

Bei mir musst du keine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, weil ich sie, selbst ohne dass sie ausgedrückt wird, erkennen werde. Wenn wahre Dankbarkeit dich überwältigt, dann werde

ich das erkennen, noch bevor du es tust! Ich kenne den Takt deines Herzens! Ich erkenne ihn aus der Tiefe des Blicks in deinen Augen! Vielmehr, wenn du sie mir gegenüber ausdrückst, wirst du dich meist selber täuschen, du denkst und sprichst dann auf widersprüchliche Weise. Du magst zwar etwas in dir denken, jedoch etwas anderes äußerlich ausdrücken.

Die Existenz weiß ganz genau, wenn ein Mensch innerlich erblüht. Fühle einfach nur tiefe Dankbarkeit der Existenz gegenüber, das ist genug. Du musst sie nicht ausdrücken, sondern *werde* sie einfach, das ist alles.

In Indien gibt es den Brauch, die Füße des Meisters zu berühren. Wenn du dem Meister gegenüber von Dankbarkeit überfließt, dann gibt es eigentlich keinen Weg, das zum Ausdruck zu bringen. Daher berührst du einfach seine Füße, fühlst die Einheit mit ihm und bringst somit deine Dankbarkeit zum Ausdruck.

Viele Menschen kommen von überall her um mich zu besuchen. Manche kommen und stehen vor mir und sagen überhaupt nichts. Es fließen nur Tränen der Freude in ihren Augen. Sie fühlen sich nicht gezwungen, irgendetwas zu sagen, weil sie nicht mehr sagen können, als was ihre Tränen zum Ausdruck bringen. Sie handeln einfach aus ihrem Wesen heraus.

Wenn du in der Gegenwart des Meisters bist, dann sei dort einfach in tiefer Dankbarkeit und Liebe, mit einem Gefühl von Dankbarkeit ihm nahe sein zu können. Du wirst feststellen, dass sich all deine Fragen auflösen und dass du im Nu von einer gewissen Freude erfüllt bist. Wenn du spielend leicht erfüllt wirst, bedeutet das, dass du den richtigen Faden aufgenommen hast. Wenn du nicht spielend leicht erfüllt wirst, und mit einem Gefühl von Unzufriedenheit gehst, mit unbeantworteten Fragen, dann hast du es verpasst!

Sei bei einem Meister immer mit tiefer Bewusstheit; dann wirst du es nicht versäumen. Wenn du in Dankbarkeit bei dem Meister bist, dann wird die Energie des Meisters dein Wesen erfüllen, und diese Erfahrung wird dich einfach überfluten.

Und wenn du *nur* Dankbarkeit dem Meister gegenüber fühlst, dann wird das Bedürfnis, ihm körperlich nahe zu sein sich ebenfalls langsam auflösen. Dankbarkeit hilft dir, Raum und Zeit zu überwinden. Sie löst Begrenzungen auf und lässt dich weiter werden. Wenn du weit geworden bist, dann fühlst du dich mit allem eins. Nach einiger Zeit wird dir selbst Dankbarkeit wie eine Störung erscheinen, nur noch Stille wird überwiegen!

Selbst in Beziehungen, wenn du fühlst, dass eine Beziehung zu Ende gekommen ist, ohne dass die Liebe verloren gegangen ist, dann kannst du einfach nur Dankbarkeit dem Anderen gegenüber fühlen und weggehen, das ist alles. Fühle einfach nur Dankbarkeit dafür, mit dem anderen Menschen für eine Zeit lang verbunden gewesen zu sein, für all das, was du gelernt und genossen hast, aufgrund deiner Verbindung mit ihm oder ihr während dieses Zeitraums und gehe von dannen. Dann wird selbst *das* wunderschön werden!

Die Leute fragen mich: „Swamiji, wie können wir Dankbarkeit unseren Feinden gegenüber fühlen?“

Ich frage dich, *warum nicht?* Deine sogenannten Feinde sind schließlich dafür verantwortlich, dass du stärker geworden bist. Sie sind eine Herausforderung für dich; sie führen dich zu Wachstum. Indem sie dich verletzen, zeigen sie dir eine andere Perspektive des Lebens, die bewältigt werden muss. Warum daher keine Dankbarkeit ihnen gegenüber fühlen?

Und schließlich möchtest du dich entwickeln, nicht wahr? In jedem Moment möchtest du intelligenter werden, oder? Wenn diese Menschen dir keine Gelegenheit dazu geboten hätten, dann hättest du einfach nur in Täuschung gelebt, mit Freunden, die dich umgeben. Das wird dir nicht viel helfen. Du musst durch die Schwierigkeiten hindurchgehen; nur dann wirst du durchbrechen und Intelligenz wird in dir erblühen.

Der Same muss aufbrechen, damit ein Baum wachsen kann. Wenn der Same damit zufrieden ist, ein Same zu bleiben, dann wird er einfach mit der Zeit zerfallen und sterben, das ist alles. Keine Transformation wird mit ihm geschehen.

Wenn es zu einer sogenannten Feindseligkeit kommt, wird ein gewöhnlicher Mensch sie hässlich erscheinen lassen. Er wird sie zu einem Punkt bringen, wo sie zu einem zerstörerischen Kreislauf wird und sich von Hass zu Hass bewegt. Es gibt so viele Familien, in denen es Fehden gibt. Sie werden hässlich, und es gibt schließlich so viel zu bewältigen. Warum? *Du* bist es, der zugelassen hat, dass sich alles auf diese Weise entwickelt hat. Du hast nicht auf der Basis tiefer Bewusstheit und Intelligenz gehandelt. Du hast nicht auf der Basis von Erfüllung gehandelt und damit zugelassen, dass sich alles auf diese hässliche Weise entwickelt hat.

Wenn du auf der Basis von Erfüllung gehandelt hättest, dann wäre es dir nicht möglich gewesen, der Feindschaft Raum zu geben, um sich entwickeln zu können! Kannst du dem folgen, was ich sage? Wenn du ständig in dem Zustand von Erfüllung bist, dann kannst du nicht einmal den Raum für diese Dinge sehen. Es wird dir wie eine unbekannte Sprache vorkommen. Selbst wenn die andere Person die Feindseligkeit fortführen möchte, dann wirst du keinen Hass ihr gegenüber empfinden. Wenn sie die Beziehung beenden möchte, dann wirst du nur wieder in Dankbarkeit enden!

In so vielen Familien sehen sich die Menschen nicht in die Augen, oder sie nehmen die Mühe auf sich, sich in der Öffentlichkeit aus dem Wege zu gehen. Warum all diese unnötigen Dinge? Warum verschwendest du deine Energie an derlei Dinge? Lass niemals zu, dass der Hass dich vereinnahmt. Schau ihn mit tiefer Bewusstheit und Intelligenz an, und der Hass wird verschwinden und lediglich Liebe und Dankbarkeit werden verbleiben.

Frage: Swamiji... zurzeit fühle ich dir nur Dankbarkeit gegenüber, und ich habe in gewisser Weise keine Wünsche an dich. Aber komischerweise möchte ich, dass du dich meines Namens erinnerst und mich dann und wann bei meinem Namen rufst! Handelt es sich dabei um eine Art von Unzufriedenheit oder Verlangen meinerseits, Swamiji?

Dies ist ein schöner Aspekt, den du vorgebracht hast. Er zeigt uns, dass du dich auf eine sehr tiefe Art und Weise analysiert hast. Du erkennst: wenn du von deinem Verstand her nach Aufmerksamkeit verlangst durch Eifersucht oder Unzufriedenheit, dann wird das ungesund. Aber wenn du dich aus Liebe und Dankbarkeit danach sehnst, dann ist dies keine Begierde; es ist einfach eine tiefe Liebe zu mir, das ist alles.

Wenn du mit einem Wunsch betest, dann ist dies einfach Undankbarkeit und ein Spiel des Ego. Wenn du aber aus tiefer Liebe bittest, dann wird dies ein Gebet, erfüllt von Dankbarkeit und Hingabe. Da ist ein großer Unterschied zwischen beiden.

Du bist in Bewusstheit, und deswegen kann es nicht Unzufriedenheit oder Begierde genannt werden. Mit der Zeit jedoch wird auch das von dir abfallen. Und noch eine Sache: du hattest den Mut, diese Frage vorzubringen! Ich bin mir sicher, dass viele andere hier insgeheim auch auf diese Weise fühlen, es aber niemals laut geäußert hätten! Sie mögen sich damit getröstet haben, sich zu sagen: „Was gibt es da in einem Namen?“, oder Sie mögen sich zu schüchtern gefühlt haben damit herauszurücken! Natürlich gibt es da nichts mit einem Namen. Aber du musst jenseits davon gelangen, mit Hilfe deines erfahrungsmäßigen Verständnisses, ohne dich selbst dabei zu täuschen. Die Tatsache, dass du diese Frage vorgebracht hast, zeigt, dass du das mutig durchschreiten willst.

Die Leute fragen mich: „Swamiji, was können wir für dich tun, um uns dir gegenüber dankbar zu erweisen?“

Ich sage ihnen: „Das Beste, was ihr mir erweisen könnt ist zu erblühen!“ Das ist das Beste, was ihr mir tun könnt und das Beste, was ich für euch tun kann. Versteht das. Wenn ihr diese Worte verinnerlicht und Dankbarkeit zu eurem Wesen macht, dann habt ihr viel im Gegenzug für mich getan.

Wenn ihr aber das Gefühl habt, etwas im Gegenzug tun zu müssen, dann leistet einen Dienst an der Gesellschaft, helft anderen. Die Hilfe erweckt andere zur Freude, die ihr bereits gefunden habt. Handelt nicht aus Ego oder Überlegenheit. Handelt aus *Liebe* zum Teilen, aus *Freude* zum Teilen. Gebt eure ganze Energie hinein und genießt es, das zu tun. Es wird eine freudvolle Meditation für euch werden und ein Erwachen für die anderen.

Jedes Mal, wenn ihr tiefe Dankbarkeit fühlt, dann seid ihr eigentlich in Meditation. Stellt euch daher nur mal vor, wenn ihr für immer in Dankbarkeit wäret! Ihr würdet die ganze Zeit über in Meditation sein.

Dankbarkeit kann niemals gelehrt werden. Natürlich kann die Idee der Dankbarkeit den Kindern erklärt werden, wenn sie noch klein sind, damit sie darüber Bescheid wissen. Aber es bleibt doch nur eine soziale Konditionierung, wie auch bei anderen Dingen, die euch in gleicher Weise beigebracht werden, wie z.B. die Älteren zu respektieren und den Lehrern in der Schule einen guten Tag zu wünschen. Es ist nur ein Mechanismus in deinem Verstand, nicht ein tatsächliches Gefühl in dir.

Erst wenn du beginnst, eine Verbindung mit der Existenz zu fühlen, kann wahre Dankbarkeit in dir erwachen. Es gibt keinen anderen Weg. Wenn die Dankbarkeit auf diese Weise erwacht, dann ist sie auf nichts Bestimmtes gerichtet, sie ist einfach nur da, gleichsam als dein Duft, das ist alles.

Wenn dies geschieht, dann weißt du von selbst, dass Dankbarkeit dein Gebet *ist!* Dieses Gebet ist *ausschließlich* erhebend. Es lässt dich in Liebe und Erfüllung erstehen. Du erkennst das Geheimnis, mit der Existenz zu kommunizieren! Du weißt, wie du die ganze Zeit über tief verbunden bleiben kannst. Du kannst ohne einen Grund genießen. Du erkennst, wie jeder und alles als Teil des Ganzen gesehen werden kann. Du kannst in Einheit zusammenfügen, anstatt zu zerpfücken und zu analysieren und sich dabei unzufrieden zu fühlen.

Vor allem wirst du wissen, wie du mit einem Meister in Verbindung stehen kannst. Diese wahrhaftige Beziehung mit einem Meister kann nur dann gelingen, wenn die Dankbarkeit zu deinem Gebet geworden ist. Bis dahin bist du nur bittend und wenn du bittest, dann versäumst du.

Sei dir völlig klar: Selbst jetzt lehre ich dich nicht dankbar zu sein. Ich versuche nur einen inneren Raum in dir zu erzeugen, worin du *fühlen kannst*, was ich sage; worin es zu deiner eigenen Erfahrung wird. Die Energie hinter meinen Worten kann diesen Raum in dir erzeugen, das ist alles.

Wann immer dir Freiheit gegeben wird, wirst du ein besserer Mensch werden und du wirst bereit sein dich zu öffnen. Wenn du unter psychologischer Sklaverei stehst, wird es dir schwer fallen zu erforschen, und deinen inneren Raum zu entdecken.

Ich sage den Leuten immer, dass ich ein *befreiender* Guru bin! Ich gebe enorme Freiheit, wenn ich mit Menschen arbeite. Nur dann wird es für sie leicht werden, sich zu erforschen und sich zu entwickeln.

Natürlich sage ich damit den Eltern nicht, dass sie ihren Kindern völlige Freiheit geben und sie nur beobachten sollten ohne einzugreifen. Ich sage nur, dass psychologische Sklaverei vermieden werden sollte. Biete einfach die Bedingungen, damit sich die Kinder entwickeln können. Treffe alle notwendigen Vorsichtsmaßnahmen zweifelsohne, aber erlaube ihnen die

Wahrheit für sich zu erkunden, anstatt sie ihnen in den Hals zu stopfen. Lass ihnen genügend Raum, um zu wachsen und ihre innere Glückseligkeit zu erfahren.

Manchmal fragen mich die Leute: „Swamiji, wie kommt es, dass du die ganze Zeit über so glücklich bist?“

Die Meister sind immer in einem ekstatischen Zustand, wegen ihrer tiefen Dankbarkeit, die andauernd in ihnen wallt – weil sie die ganze Zeit über in Kommunion mit der Existenz sind!

Wenn du nur mir oder nur jemand anderem gegenüber Dankbarkeit fühlst, dann verpasst du das Ganze. Dankbarkeit ist nicht wie ein Strahl, der in kontrollierter Weise auf die geeigneten Leute gerichtet wird. Sie ist wie ein Duft. Wenn du ihn verströmt, dann strahlt er einfach von dir aus. Deswegen erscheint ein Meister ständig glücklich. Der Meister ist wie ein Duft, den du erfahren und genießen kannst! Deswegen fühlst du dich immer wieder zu ihm hingezogen.

Verstehe, dass jeder Moment wunderbar ist, wenn du bereit dazu bist, dies zu empfangen und zu sehen. Es ist nicht so, dass nur, wenn wir ein Ereignis feiern oder einen Erfolg errungen haben oder wenn wir etwas erreicht haben, dass nur dieser Moment wunderbar ist.

Jeder einzelne Moment ist wunderbar, weil die Existenz spontan und freudvoll durch ihn fließt, und weil alle Ereignisse ständig in Übereinstimmung stattfinden. Wenn du das verstehst, wird dir niemals mehr etwas als „falsch“ erscheinen. Dann wirst du dich nur wundern, über was sich die Leute ständig beschweren!

Wenn du Dankbarkeit der Existenz gegenüber fühlst, dann wird die gesamte Existenz zu einem Tempel für dich. Dann bist du in andächtiger und meditativer Stimmung, egal wo du auch bist. Dann brauchst du nicht länger Tempel um zu beten. Du vereinigst dich einfach mit dem Ganzen und fühlst dich ständig glücklich.

Wenn die gesamte Existenz zu einem Tempel wird, dann werden die Bäume, der Himmel, die Erde alles eins. Wenn du dann davor niederkniest, um was könntest du bitten?! Du wirst dann einfach in Dankbarkeit dafür niederknien, ein Teil dieser unergründlichen Existenz zu sein, das ist alles.

Wenn das geschieht, dann kannst du mit Bäumen, mit dem Himmel, mit der Erde, und mit allem sonst in Beziehung treten. Dann bewegst du dich von der Kommunikation, welche eine Sprache des Verstandes ist, zur Kommunion, welche die Sprache des Herzens ist. Dann verlegst du dein Zentrum von deinem Verstand in dein Herz.

Für diejenigen unter euch, die glauben, dass Gott ihre Gebete beantwortet, lasst mich euch eines sagen: Gott ist derart mitfühlend, dass er eher öfters als selten eure Gebete unbeantwortet lässt!

Auf ähnliche Weise: wenn ein Kind um ein Eis bittet, während es unter einer Erkältung leidet, werdet ihr ihm dann ein Eis geben? Nein, ihr werdet es ihm nicht geben.

Nun wird sich das Kind dafür euch gegenüber undankbar zeigen, aber ihr wisst genau, dass ihr nur das Beste für euer Kind wollt, weil es nicht weiß, dass das, um was es bittet, in diesem Moment nicht das Richtige für es ist.

In gleicher Weise wisst ihr ja in eurer tiefen Ignoranz nicht, was das Beste für euch ist, aber ihr fahrt damit fort, Gott um die verschiedenen Dinge zu bitten. Aber aus reinem Mitgefühl schiebt Gott eure Gebete sachte zur Seite und gewährt euch nur die Dinge, die ihr gerade benötigt, und er schubst euch einer höheren Intelligenz entgegen, was im Übrigen sein einziges Anliegen für euch ist. Erinnerung dich, dass, je mehr deine innere Intelligenz wächst, desto weniger du betest oder bittest.

Um was kannst du Gott bitten? Von dem Moment an, wo du bittest, bedeutet das, dass du denkst, dass es einige Dinge gibt, die Gott nicht weiß! Es bedeutet, dass du das Gefühl hast, dass Gott nicht weiß, wenn du nicht darum bittest. Das klingt doch einfach lächerlich, nicht wahr? Kann es etwas geben, das Gott nicht weiß?

Verstehe, Gott gibt dir das, was du *brauchst* und nicht, was du *möchtest*. Wenn er damit anfangen würde, dir all das zu geben, was du möchtest, dann würdest du dich von Elend zu Elend bewegen! Wenn er dir gibt, was du *brauchst*, dann wirst du dich zu immer mehr Intelligenz bewegen und irgendwo unterwegs wird das Fragen aufhören und Dankbarkeit wird sich einstellen.

Gott gibt dir Stärke und Mut, die du brauchst, um Schwierigkeiten zu überwinden.

Er gibt dir die Weisheit, deine sogenannten Probleme zu lösen.

Er gibt dir eine unschätzbare Quelle, welche deine eigene, erneuerte Intelligenz ist, die dir Wohlstand bringt.

Er gibt dir Gelegenheiten, deine eigene Liebe und Fürsorge zu erkunden.

Er gibt dir alles, was du *brauchst*, um zu verstehen, dass alles, was du hast, all das ist, was du brauchst.

Er gibt dir alles, was du brauchst, damit du in deinem Duft reifen und erblühen kannst.

Das grundlegende Problem von uns allen ist, dass wir wohl bereit dazu sind zu glauben, dass Gott die Shakti bzw. Macht hat, uns alles zu geben was wir wollen, verstehen dabei aber nicht, dass Gott ebenso die Buddhi bzw. Intelligenz besitzt zu entscheiden, was gut oder was nicht gut für uns ist! Nur weil wir glauben, dass Gott *nur Macht* hat, fahren wir fort zu bitten und zu betteln.

Wir denken immer, dass das, was wir wissen, das Beste für uns ist und beten darum zu Gott. Wir wollen *unsere* Intelligenz und Gottes *Macht* nutzen, um das zu bekommen, was wir wollen! Wir sagen ihm ganz klar: „Das ist es, was ich möchte und so sollten die Dinge sein, also bitte, tue dies für mich mit deiner Macht!“ Wir reichen all unsere Wünsche mit unseren Vorlieben in Klammern als ein Gebet bei Gott ein!

Das ist die Haltung, die uns in Schwierigkeiten bringt. Du musst verstehen, dass Gott nicht nur Macht, sondern auch Intelligenz hat, um zu entscheiden, was gut für dich ist. Wenn du das verstehst, dann wirst du aufhören zu bitten.

Du denkst, dass die ganze Welt aufgrund deiner Intelligenz läuft. Sei dir ganz klar: die Welt läuft trotz deiner Intelligenz.

Du bist so an das Konzept des Feilschens gewöhnt, dass es schwierig für dich geworden ist zu verstehen, dass es jemanden gibt, der noch nicht einmal dein Bluts-Verwandter ist, der für dich bedingungslos sorgen kann, ohne etwas im Gegenzug dafür zu erwarten. Das ist zu viel für dich, um wahr zu sein!

Ich sage dir, dass die Existenz sich um dich kümmert, wie es niemand sonst kann. Diese Wahrheit kann ich dir sagen, aber es liegt an jedem von euch, das von innen heraus zu erfassen, nämlich aus eurer eigenen Erfahrung. Nur dann kann es zu einem Wissen aus erster Hand werden.

Ich sage den Leuten immer: „Ich kann euch nicht Spiritualität lehren, aber ihr könnt sie lernen!“ Ich kann euch zwar die großen Wahrheiten mitteilen, damit ihr zumindest wisst, was ihr nicht wisst. Aber es liegt an euch, diese Wahrheiten in Verständnis zu verwandeln. Ich bin jedenfalls dazu bereit, euch so oft ihr wollt von der Wahrheit zu erzählen.

Eine kleine Geschichte:

Als einst Shankara auf einer *Parivarajaka Yatra* war – einer Pilgerwanderung zu Fuß mit seinen Schülern, wurde er an einem Ort sehr durstig.

Sie sahen sich um, konnten aber nichts finden, um seinen Durst zu löschen.

Es gab nur ein Palmenhain, wo sie den landestypischen Arrak produzierten.

Shankara ging in den Hain und fragte die Arbeiter, ob sie irgendetwas hätten, um seinen Durst zu löschen.

Sie sagten, dass sie nichts weiter hätten als diesen Arrak.

Shankara bat um diesen Arrak und trank ihn.

Die Schüler sahen, wie Shankara ihn trank. Sofort danach baten sie ebenfalls um Arrak und tranken ihn!

Der Arrak beeinflusste Shankara nicht, weil er ein erleuchtetes Wesen ist, das grenzenloses Bewusstsein hat!

Er ging stetig weiter, aber seine Schüler stolperten hinter ihm her!

Nach einigen Tagen waren sie wieder unterwegs, dieses Mal aber in einem Wüstengebiet.

Sie fühlten sich wieder durstig und diesmal entdeckten sie nur eine Eisen-Fabrik.

Nichts sonst gab es.

Shankara fragte die Arbeiter, ob es etwas zu trinken gebe.

Die Arbeiter sagten, dass sie nichts zu trinken hätten.

Aber als Shankara das geschmolzene, flüssige Eisen sah, bat er die Arbeiter darum und trank es.

Nachdem er das flüssige Eisen getrunken hatte, wendete er sich seinen Schülern zu und bot ihnen davon an!

Die Schüler waren vollkommen schockiert.

Shankara wollte ihnen zu verstehen geben, dass sie das tun sollten, was er *sagte* und nicht das, was er *tat*. Der Arrak beeinflusste ihn nicht, weil er in dem grenzenlosen Bewusstsein gegründet war. Sofern du dieses nicht erfahren hast, wirst du es nicht kennen. Daher kannst du es nicht einfach von außen imitieren. Es muss sich bei jedem von euch innerlich ereignen und dann werdet ihr erkennen.

Wie verpflichtet oder wie verbunden du dich der Wahrheit gegenüber fühlen magst, liegt ganz in deiner Entscheidung. Ich kann nur denjenigen helfen, die sich selbst helfen. Ich kann euch meine Hand reichen, um euch hochzuziehen, aber ihr müsst zumindest eure Hand heben und meiner entgegen strecken. Wenn du wirklich hochgezogen werden willst, dann würdest du zumindest deine Hand nach mir ausstrecken. Anderenfalls lasse ich dir die Freiheit einfach da zu bleiben, wo du gerade bist, das ist alles. Deswegen sagen sie: „Gott lässt dir die Freiheit, in der Gebundenheit zu verbleiben!“

Die meisten von uns denken, dass uns von Gott nicht geholfen wird, so wie es sein sollte. Ich sage dir, Gott kennt dich besser als du dich selbst. Das ist die Wahrheit. Du musst das verstehen, das ist alles. Lass einfach die Zweifel fallen und habe Vertrauen; das ist genug. Um den Rest wird sich von alleine gekümmert werden.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Goldfische waren in einem Fischbecken.

Einer von beiden fragte den anderen: „Glaubst du wirklich an die Existenz Gottes?“

Der andere antwortete: „Wer sonst, glaubst du, wechselt täglich unser Wasser?“

Wenn du glaubst, dass die Existenz sich um all deine Bedürfnisse kümmert, dann wirst du frei von jeglichen Sorgen sein. Aber denke daran, wie ich dir gesagt habe, deine Bedürfnisse sind verschieden von deinen Wünschen. Deine Bedürfnisse sind wenige, aber deine Wünsche sind viele. Deine Bedürfnisse werden automatisch von der Existenz erfüllt. Wenn deine Wünsche anwachsen, dann verlierst du den Glauben an die Existenz, weil du nicht deren Erfüllung erlebst.

Siehst du, gewöhnlicher Glaube besteht einfach nur im daran- glauben, das ist alles. Vertrauen andererseits ist Glaube, plus der Energie, es in die Tat umzusetzen. Du kannst mit Glauben beginnen, musst aber zum Vertrauen gelangen. Im Glauben gibt es Zweifel; beim Vertrauen gibt es keine Zweifel, weil du es erfahren hast. Wenn du das Wunder der Dankbarkeit für dich selbst erfahren hast, dann wirst du immer mehr Glück in deinem Leben anziehen. Ich sage das aus meiner eigenen Erfahrung.

Eine kleine Geschichte:

Einst besuchte ein Junge einen Königspalast.

Er bat um die Erlaubnis, eine Nacht lang im Palast bleiben zu dürfen.

Der König stimmte zu, und der Junge blieb.

Am nächsten Morgen kam der Junge zum König und beschwerte sich endlos über die Missstände der Unterbringung.

Der König befahl, dass der Junge sofort aus dem Palast gebracht werden müsse, weil selbst eine einzige Unterbringung für solch eine Person schon zu viel sei.

Der Junge fühlte sich elend und ging zu einem Sufi-Heiligen, dem er von den Vorkommnissen erzählte.

Der Heilige sagte nichts. Er bat den Jungen einfach nur darum, sein Schüler zu werden.

Einige Monate später sagte der Heilige zu dem Jungen, dass er beim König eingeladen worden sei und bat darum, ihn zu begleiten.

Sie gingen zum Palast und baten darum, für einige Tage dort bleiben zu können.

Der König stimmte ein.

Am nächsten Morgen fragte der König den Heiligen, ob er sich wohl gefühlt habe mit der Unterbringung, die ihm zur Verfügung gestellt worden sei.

Der Heilige drückte dem König gegenüber seine herzliche Dankbarkeit aus für die Bequemlichkeiten, die ihnen bereitet wurden.

Der König war sehr glücklich darüber und befahl sofort, der Unterbringung für den Heiligen besondere Beachtung zu schenken.

Der Heilige sagte dem Jungen: „Siehst du nun? Das ist das Geheimnis des Lebens. Fühle Dankbarkeit und du wirst bekommen.“

Das ist genau das, was geschehen wird, wenn du der Existenz dankst, anstatt ständig Fehler bei allem zu suchen, was dir gegeben wurde. Indem du Dankbarkeit fühlst, sendest du positive Schwingungen aus, die wiederum von alleine mehr zurückbringen, als du dir je vorstellen konntest.

Das bedeutet natürlich nicht, dass du die Leute nur mit Lippenbekenntnissen loben und heuchlerisch täuschen sollst, um mehr zu bekommen. Nein! Wenn du ständig in dem Zustand der Dankbarkeit bist, unabhängig von dem Zustand in der äußeren Welt, dann wird die Dankbarkeit von dir ausstrahlen. Dann werden sich die Dinge einfach bei dir ereignen.

Die Leute fragen mich: „Swamiji, es gibt so viel Leid um uns herum. Warum ist das so?“ Ich sage dir, das ist alles Unsinn. Zuerst einmal ist da nicht so viel Leid, wie du zunächst denkst. Es gibt Leid, in Ordnung, aber es wird vergrößert durch deinen eigenen Verstand. Wenn du die richtigen Statistiken nimmst und sie betrachtest, dann wirst du verstehen, wie sehr sich dein Verstand bei diesen Dingen täuscht. Es ist zu einem alltäglichen Gesprächsstoff geworden, über diese Dinge zu sprechen und dabei die ganze Situation zu verstärken. Und zweitens gibt es Leid, weil du dein Vertrauen verloren hast, das ist alles. Wir sind habsüchtig geworden, angetrieben von unserer unbewussten Lebensweise.

Verstehe, dass die Existenz die Dinge im Universum aufeinander abstimmt. All die Ereignisse werden vollkommen synchron ausgeführt, dass du, je bewusster du bist, umso mehr die erstaunliche Ordnung wahrnehmen kannst, die dir jetzt noch als chaotisch erscheint. Wir müssen nur dem gewahr werden und unseren Teil dementsprechend spielen; dann wird das Leben wie Musik fließen.

Wenn du für dieses Phänomen empfänglich wirst, dann wirst du beginnen von kleinen bis großen Ereignissen wahrzunehmen, wie sich die Dinge fügen und sich mit dir ereignen, wobei du ein Instrument in dem ganzen Prozess bist. Die Kraft der Fügung wird anfangen, sich dir in ihrer ganzen Pracht zu offenbaren. Dir wird bewusst werden, dass du ein Teil des makrokosmischen Zusammenspiels bist, mit dessen Musik du nur einfach mitfließen und genießen musst! Nur wenn du gegen diesen Fluss ankämpfst, wenn du versuchst, gegen ihn zu schwimmen, dann beginnen die Probleme.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages kamen Leute zu einem Mann gerannt und sagten ihm, dass seine Frau in den Fluss gefallen sei und von Fluss mitgerissen worden sei.

Der Mann rannte sofort zum Fluss, zog seine Kleider aus, sprang hinein und schwamm stromaufwärts.

Die Leute schrien: „Warum schwimmst du stromaufwärts? Sie ist natürlich stromabwärts mitgerissen worden.“

Der Mann schrie zurück: „Nur ich kenne meine Frau. Selbst im Fluss würde sie nur gegen den Strom schwimmen – nicht mit ihm!“

Wenn wir gegen den Fluss angehen, beginnen die Probleme, weil wir dadurch zulassen, dass unser Ego zwischen die Existenz und uns selbst tritt. Wenn wir andererseits den Fluss der Existenz verstehen und mit ihm gehen, dann werden wir spontan sein; wir werden fähig sein, all das, was uns auf unserem Weg begegnet anzunehmen, und wir werden in Dankbarkeit aufgehen.

Wenn du spontan bist, bedeutet das, dass du dazu bereit bist, jedwede Verantwortung aufzunehmen. Ich sage den Leuten immer, dass Verantwortung die Fähigkeit ist spontan zu reagieren. Die Meister nehmen Verantwortung für die gesamte Welt auf sich!

Wie? Weil sie so spontan sind und sich ständig mit den Fluss der Existenz bewegen! Sie wissen, dass, wenn sie einfach mit der Existenz fließen, die Existenz die Dinge auf natürliche Weise geschehen lässt.

Wenn du mit den Ashram-Bewohnern unseres Ashrams sprichst, dann werden sie dir von ihren Erfahrungen berichten. Es ist sehr schwer für sie, die Dinge im Vorhinein zu wissen und mit ihnen Schritt zu halten, weil ich ständig mit der Existenz fließe! Mit der Zeit lernen sie, zunächst ihre Vorstellung davon fallen zu lassen, dass sie genügend Vorlaufzeit brauchen um handeln zu können, und dann lernen sie langsam, für alles jederzeit bereit zu sein! So laufen die Dinge im Ashram. Die Dinge geschehen aus dem Moment heraus.

Ein Außenseiter wird erstaunt sein, das ständige Chaos im Ashram zu sehen, dass sich andauernd ereignet. Seien es *Poojas* oder Aufgaben, ich teile sie ihnen nur einige Stunden zuvor mit, und die Dinge werden erledigt. Ich gebe ihnen nur einige Stunden zuvor Bescheid, weil ich ständig fließe ohne jedweden Rahmen oder Plan.

Wenn wir lernen mit der Existenz zu fließen, dann können wir ohne Sorgen leben. Aber irgendwie haben wir alle die Kunst gemeistert, gegen die Existenz anzukämpfen. Daher leiden wir. Wenn du dich auf den Fluss der Existenz einstimmst, dann wirst du feststellen, dass du jeden Moment beobachtet wirst und dir genau das gegeben wird, was du in *diesem* Moment brauchst.

Wenn du dich einstimmst, dann trägst du die Strahlung und die Energie der Existenz in dir. Dann wirst du sehen, wie sich die Dinge fügen, wie sie wie ein Puzzleteil an ihren Ort fallen, sodass die Dinge für dich arbeiten; du wirst erleben, wie die Menschen dich mit einer dir

bislang unbekanntes Spontantät und mit Enthusiasmus empfangen, wo immer du auch hingehst.

Die Menschen werden dich anders betrachten. Sie erfahren eine unerklärliche Anziehung zu dir. Dein Leben wird zu einem Lied, das von einem unsichtbaren Musiker gespielt wird, zu dem du einfach nur tanzst. Das Leben wird zur Musik und zum Tanz. Es wird zu einem Fest!

Aber anstatt zu feiern, suchen wir ständig nach mehr, suchen nach Wundern. Ständig halten wir Ausschau nach Wundern, dass sie erscheinen mögen, stellen dann aber fest, dass sie nicht geschehen.

Wunder werden niemals *getan*; sie ereignen sich einfach ständig um uns! Es ist unsere begrenzte Wahrnehmungsfähigkeit, die sie zu Wundern macht! Nimm z.B. Dankbarkeit und stimm dich selbst auf die Existenz ein, und du wirst die Wunder sehen wie sie geschehen! Dankbarkeit wird dich auf die Wunder einstimmen und entweder genießt du sie, oder du versäumst sie. Die Wahl liegt ganz bei dir!

Wenn du sie versäumst, wirst du unzufrieden bleiben. Es ist gleichsam wie eine offene Tür, an die du ständig anklopfst! Ich sage dir, dass alles, was du brauchst, bereits da ist und dass du es nur empfangen musst, aber du bist nicht bereit dazu das zu glauben. Du siehst nicht die Wunder, die sich ständig um dich ereignen und gehst stattdessen auf die Suche nach ihnen.

Verstehe, dass Wasser in Wein zu verwandeln kein Wunder ist. Den Menschen in Gott zu verwandeln, das ist das wahre Wunder. P.C. Sarkar, der große Magier, kann das Erstere vollbringen. Aber es bedarf tiefen Verständnisses für das Letztere.

Eine kleine Geschichte, die Ramakrishna oft zu erzählen pflegte:

Zwei Brüder lebten zusammen.

Der ältere Bruder beschloss, ein Geschäft zu betreiben, während der jüngere Bruder loszog, um ein *Sadhu* zu werden.

Nach ein paar Jahren begegneten sie sich wieder.

Sie fragten sich einander, was sie die vergangenen paar Jahre erreicht hatten.

Der ältere Bruder zählte all die materiellen Dinge auf, die er in der äußeren Welt geschaffen hatte. Er sprach über sein Geschäft und wie der Reichtum sich angesammelt hatte. Dann fragte er den jüngeren Bruder, was er erreicht hatte.

Der jüngere Bruder nahm ihn einfach mit zu einem Fluss, überquerte ihn direkt zu Fuß und verkündete stolz: „Das ist es, was ich erreicht habe.“

Der ältere Bruder mietete sich ein Boot, ließ sich auf die andere Seite des Flusses übersetzen und sagte: „Was? Was nur zwei Pfennig kostet um es zu erreichen, das hast du in so vielen Jahren erreicht?!“

Die Menschen denken, dass, wenn sie in der äußeren Welt Wunder bewirken können, sie spirituell und machtvoll geworden sind. Nein! Verstehe: Spiritualität ist kein Spiel von Wundern in der äußeren Welt. Sie ist ein Spiel in der inneren Welt – deine Persönlichkeit in Individualität zu verwandeln – welches das größte Wunder ist! Die Persönlichkeit in Individualität zu verwandeln, ist das größte Wunder.

Die Leute bitten mich immer wieder, Wunder zu wirken. Ich sage ihnen, dass diese sogenannten Wunder kein Maßstab dafür sind, um meinen Zustand zu ermessen. Aber sie möchten nicht hören. Selbst wenn ich, um so einfache Techniken wie z.B. Materialisierung zu demonstrieren, nur ein oder zwei solcher Dinge tun würde, würden die Leute anfangen, nur deswegen zu kommen, um diese Wunder zu sehen; wegen der Magie-Vorstellung, *nicht* wegen der Transformation! Das ist meine Sorge.

Was bei der Teleportation tatsächlich geschieht, ist das gleiche, wie beim Telefonieren, wo die Schallwellen von deiner Stimme in elektrische Signale verwandelt werden, dann über das Medium gesendet werden, und am Ende zurück in Klang-Wellen umgewandelt werden, so verwandele ich Materie in Energie, bewege sie durch die Luft und wandle sie wieder in Materie zurück, das ist alles. Dabei gibt es kein Wunder.

Höre also auf, nach Wundern zu suchen. Lebe mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Liebe für die Existenz, und du wirst automatisch das wahre Wunder in dir erleben. Eine Transformation ist das größte Wunder, das durch einen Meister geschehen kann! Und denke daran, du brauchst keine Wunder von einem Meister; du brauchst nur Intelligenz.

Wenn deine Intelligenz wächst, dann wirst du deine täglichen Aktivitäten ohne Anstrengung bewältigen, und du wirst dabei in Frieden bleiben. Zum Beispiel, wenn du ein Manager bist, dann hast du viele Aufgaben – du stellst Leute ein, überwachst ihre Leistung, legst ihre Gehälter fest usw. Bist du fähig, all diese Dinge zu tun, ohne in Stress zu geraten? Mit Intelligenz wirst du dazu fähig sein sie ohne Stress zu bewältigen. Du wirst im Frieden bleiben. Was du dazu brauchst, ist Intelligenz, nicht Kraft. Behalte das in Erinnerung.

Wenn du verstehst und erfährst, dass die Existenz sich darum kümmert, dann wirst du dich verwandeln und wirst dich dahingehend entwickeln, ein Individuum zu werden, welches von allen möglichen Täuschungen befreit ist. Wir setzen unser Vertrauen immer in Menschen, Astrologen, Wahrsager, Planeten und Sterne, und was nicht noch alles; niemals aber in die Existenz, die jedoch die eigentliche Lebens-Quelle des Universums ist.

In Indien gibt es eine Tradition, bei der Menschen einen Papagei nach ihrer Zukunft fragen!

Auf einem Bürgersteig an der Straße steht dann ein Käfig mit einem Papagei drinnen, der neben dem sein Besitzer steht.

Manche Passanten bleiben stehen, zahlen dem Besitzer treuherzig etwas Geld und fragen nach ihrer Zukunft.

Der Besitzer öffnet den Käfig und befiehlt dem Papagei, herauszutreten und aus einer Reihe von Papieren irgendeines aufzupicken.

Der Papagei kommt aus seinem Käfig, hebt ein Papier mit seinem Schnabel auf und hält es dem Besitzer hin.

Der Besitzer liest laut vor, was darauf geschrieben steht. Das ist dann die Vorhersage für die Zukunft dieses Menschen!

Ein Mensch mit 6 Sinnen bittet einen Papagei mit 4 Sinnen, ihm die Zukunft vorherzusagen! Wie könnte das möglich sein? Lass all diesen Unsinn beiseite und beginne damit in Einklang zu kommen; nehme den zentralen Faden auf, welcher die Dankbarkeit ist, und bewege dich im Einklang mit der Existenz.

Wenn du die Meister beobachtest, dann erscheinen sie so anmutig, so wunderbar und so göttlich. Das kommt daher, weil sie sich im Einklang mit der Existenz bewegen. Aber du siehst nicht ihren *Zustand*; du siehst nur ihren *Status*. Wenn du ihren Zustand betrachtest, wirst du erkennen, dass sie einfach mit der Existenz vereint sind und daher ständig so glücklich erscheinen. *Das* ist der Zustand, den du erreichen solltest.

Aber was sagst du stattdessen? „Oh! Er ist ein Meister; er ist immer glücklich. Wie kann er um meine Probleme wissen? Ich kämpfe hier um mein täglich Butter und Brot, und er bittet mich, ständig in Dankbarkeit zu sein.“

Du siehst nur die Rosen-Blätter um des Meisters Füße; du siehst nur seinen Status und denkst, dass er nichts von den täglichen Angelegenheiten weiß. Bedenke, dass der Respekt, der ihnen entgegengebracht wird, seinem *Zustand* gebührt – nicht seinen *Status*. Du hast keine Ahnung von den Kämpfen, die dazu notwendig waren, um diesen Zustand zu erreichen.

Du sprichst davon, wie du um dein täglich Butter und Brot kämpfst. Ich sage dir aus meiner eigenen Erfahrung, dass ich viele Tage meiner Wanderung ohne zu essen gegangen bin. Gewiss, ich habe das damals nie als Mangel seitens der Existenz empfunden. Ich war so eifrig bei der Suche nach der Wahrheit, sodass alles zur Meditation wurde, eingeschlossen das Wandern ohne Essen.

Wisst ihr, abgesehen von einigen Wohltätigkeitshäusern in Nordindien, wo sie den *Sannyasis* großen Respekt entgegenbringen, meiden die Leute immer einen *Sannyasi*. *Sannyasis* werden immer mit Argwohn betrachtet. Die Leute denken, dass sie gekommen sind, um ihr Eigentum zu stehlen. Ich sage dir, meide sie niemals. Warum gibst du ihnen nicht einfach eine Schale voll Reis? Das ist genug für sie. Sei niemals knauserig, wenn es darum geht, Menschen etwas zu geben. Denke daran – wenn du kein *Dhaani* sein möchtest, das ist ein Mensch, der ein Teil seines Wohlstandes gibt – wirst du ein *Mahadhaani* werden, jemand, der all seinen Wohlstand zurücklässt und stirbt!

Wie dem auch sei, versteht bitte, dass ich aus meiner eigenen Erfahrung erzähle. Selbst in den tiefsten Sorgen und Kämpfen, wenn du aus unerschütterlichem Vertrauen und Dankbarkeit heraus handelst und deine innere Intelligenz benutzt um da durchzugehen, dann wirst du sehen, dass du daraus erfolgreich auftauchen wirst, mit weit größerer Dankbarkeit und Intelligenz!

Selbst wenn du etwas sehr Wertvolles dabei verlierst, sei einfach dankbar dafür, dass du es für eine Weile genießen konntest, das ist alles. Wenn du zur reinen Dankbarkeit wirst, dann wirst du um nichts Verlorenes weinen. Du wirst es genießen solange es da ist und selbst, nachdem es weg ist, weiterhin nur Dankbarkeit empfinden.

Eine kleine Geschichte:

Ein König hatte die Angewohnheit, sich des Nachts in seinem Königreich unerkannt umzuschauen.

Jede Nacht sah er einen Meister, der in glückseligem Zustand unter einem Baum saß, während der Rest der Stadt schlief.

Er fühlte tiefen Respekt für den Meister und bat ihn eines Nachts, mit in den Palast zu kommen.

Der Meister sagte: „Gut, ich werde heute mitkommen, weil der Morgen nicht gewiss ist.“

Der König war verblüfft über diese abrupte Annahme seiner Einladung, nahm ihn aber mit in den Palast.

Im Palast stellte er dem Meister den schönsten der Räume zur Verfügung und gab das beste Essen.

Der Meister genoss alles aufs Äußerste.

Der König beobachtete ihn dabei, wie er all die materiellen Bequemlichkeiten genoss. Er konnte nicht glauben, dass ein echter Meister die Dinge derart genießen würde, und so nahm sein Respekt für den Meister von Tag zu Tag ab. Er fühlte sich in gewisser Weise betrogen.

Schließlich sprach der Meister eines Tages zum König: „Irgendetwas scheint dich zu bedrücken. Warum kommst du nicht heraus damit?“

Der König sagte: „Ja, ich kann den Unterschied zwischen dir und mir nicht erkennen, wenn ich sehe, wie du all diese Dinge genießt, genauso, wie ich es tue.“

Der Meister lächelte und sagte: „Nun gut, lass uns einen Spaziergang machen.“

Der König stimmte zu, und so machten sie sich auf den Weg. Sie gingen lange Zeit in Stille.

Da kamen sie zu einem Fluss, der die Grenze des Königreiches markierte.

Der Meister sagte: „Nun gut, mein Aufenthalt ist vorüber. Ich gehe – verlass du auch dein Königreich. Kommst du mit mir?“

Der König sagte: „Wie könnte ich? Ich habe mein Königreich und meine Leute und so viele Dinge zu lösen!“

Der Meister lächelte und sagte: „Hast du nun eine Antwort auf deine Frage bekommen?“

Da ging ein Ruck durch den König bei den Worten des Meisters.

Die Meister wissen, dass alles zur Existenz gehört. Deswegen leben sie in jedem Moment umfassend, genießen ihn aufs Äußerste. Jeder Moment wird voll und ganz gelebt. Sie haben keine Angst davor, irgendetwas zu verlieren, weil schließlich – *was gehört dir, sodass du es verlieren könntest?*

Bedenke immer, dass alles zur Existenz gehört. Du bist ein zeitweiliger Besitzer dessen, das ist alles. Fühle immer Dankbarkeit, ob du nun viele Dinge besitzt oder nichts. Das ist der Weg zu einem befreiten Leben.

Du kannst eine enorme Freiheit genießen, wenn du diese eine Sache verstehst.

Eine weitere kleine, schöne Geschichte:

Gott und all die Wissenschaftler der Welt trafen sich in einem Wettbewerb.

Was für ein Ding Gott auch erschuf, das wurde identisch von den Wissenschaftlern aus irgendwelchen Materialien nachgebaut. Den Wissenschaftlern war es möglich, alle Dinge ohne Probleme zu reproduzieren.

Schließlich erschuf Gott einen Menschen aus Staub, und forderte so die Wissenschaftler heraus.

Die Wissenschaftler wollten gerade den Staub aufnehmen...

als Gott sagte: „Wartet! Macht ihn aus *eurem* Staub, nicht aus *meinem!*“

Der Mensch muss verstehen, dass die Existenz der Schöpfer, das Geschaffene und der Schöpfungsvorgang selber ist. Erst dann kann er beginnen, die Dinge genussvoll und ohne Einschränkung zu nutzen. Erst dann kann er Besitztum und Täterschaft aufgeben.

Verstehe also: wenn du deine Haltung vom Standpunkt des Suchens nach Unzufriedenheit, Sorgen und Depression dahingehend änderst, das Gegenwärtige in Dankbarkeit zu suchen, dann wirst du von ganz alleine fähig sein, dir die Energie der Existenz besser zunutze machen zu können. Dann wird es dir möglich sein, die Existenz besser zu würdigen und folglich wird Dankbarkeit zu deiner Haltung werden.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann ging zum Markt, um Gemüse für seine Frau zu kaufen.

Er kaufte Okraschoten ein, ging nach Hause und zeigte sie seiner Frau.

Die Frau sah die Okraschoten und sagte: „Oh! Diese sind schon überreif. Ich kann damit nicht kochen.“

Am nächsten Tag kaufte der Mann noch einige Okraschoten, suchte sie diesmal aber sorgfältig aus, ging nach Hause und zeigte sie seiner Frau.

Die Frau sagte: „Was hast du gekauft? Sie sind zu weich, um das Essen zu kochen, das ich mir vorgestellt habe.“

Am nächsten Tag ging der Mann wieder zum Markt, betete zum Ladenbesitzer und sagte: „Bitte geben Sie mir einige gute Okraschoten, die weder zu reif noch zu weich sind.“

Der Ladenbesitzer suchte die besten Okraschoten selber aus. Der Mann nahm sie mit nach Hause und zeigte sie seiner Frau.

Die Frau sah sie und sagte: „Was? Du hast heute schon wieder Okraschoten gekauft!“

Wertschätzung geschieht bei vielen von uns niemals spontan. Wenn wir nicht spontan anerkennen können, bedeutet das, dass wir eine klagende oder unzufriedene Natur in uns haben. Überhaupt ist Unzufriedenheit die Nahrung für unseren Verstand.

Die Schönheit der Zufriedenheit

Unzufrieden zu sein bedeutet, dem Verstand Nahrung zum kauen zu geben. Der Verstand wird sie fressen und sich dadurch beschäftigen. Was geschieht, wenn wir uns zu sehr zufrieden fühlen? Der Verstand verhungert. Er weiß nicht mehr, was er tun soll. Dann wird er anfangen, nach seiner Nahrung zu suchen!

Eine Dame ging in ein Schuhgeschäft.

Sie fragte nach passenden Schuhen, und der Verkäufer zeigte ihr geduldig viele Paare.

Sie probierte eines nach dem anderen aus und fühlte, dass ihr keines perfekt passte.

Schließlich zeigte ihr der Verkäufer ein Paar und bat sie, dieses anzuprobieren.

Sie probierte diese und sagte: „Sie passen nur allzu gut. Ich frage mich, ob es die richtige Größe ist.“

Wenn du dich dazu entschlossen hast dich unzufrieden zu fühlen, dann kann dir niemand helfen. Das ist ein Zustand des Geistes, dem nur *du* abhelfen kannst. Die meisten von uns fühlen eine gewisse Bequemlichkeit dabei, sich unzufrieden zu fühlen und darüber zu sprechen, weil es in diesem Fall immer etwas zu sprechen gibt; der Verstand ist dann ständig beschäftigt.

Sich immer zufrieden zu fühlen, ist wie den Verstand zu verlieren. Deswegen, obwohl wir uns eigentlich immer zufrieden fühlen wollen, sind wir jedoch nicht dazu bereit, wenn es eintritt. Unser Verstand spielt trügerisch, weil er etwas braucht, um darauf zu kauen.

Wir fühlen uns sicher, wenn wir dem Horizont hinterher laufen. Der Horizont ist zwar nur eine imaginäre Linie, aber wir fühlen uns sicher beim hinterherlaufen, weil es dann etwas gibt, hinter dem wir herlaufen können! Der Verstand ist darauf trainiert worden, immer zu rennen!

Wenn du so bist, dann betrügst du dich nur selber, das ist alles. Du erschaffst dir widersprüchliche Ergebnisse. Zum Beispiel möchtest du dich im Grunde deines Herzens zufrieden fühlen, aber du verweigerst dir immer wieder Zufriedenheit, indem du dich ständig beschwerst und dir verweigerst das anzuschauen, was dir bereits gegeben wurde! Du *möchtest* das eine, fügst dir aber etwas *anderes* zu. Und du fühlst dich auch noch wohl dabei, andauernd in deinem Leben nach Zufriedenheit zu suchen, gleichsam in einem lebenslangen Prozess!

Verstehe, dass von dem Moment an, wo du sich selbst widersprechende Konzepte in dir trägst, dein Elend seinen Anfang nimmt. Versuche dir Klarheit darüber zu schaffen, wie dein Leben sein sollte, und steuere jedes Quäntchen Energie dazu bei, es genau so zu gestalten. Wenn du von dieser Klarheit heraus wirkst, dann wirst du dich niemals selber in die Irre führen und du wirst sehen, dass du genau das wirst, was du sein wolltest!

Wenn du in einen Raum gelangst, wo Dankbarkeit zu deiner Meditation wird, ereignet sich Zufriedenheit von ganz alleine. Die normale Zufriedenheit, die wir kennen, geht immer mit einem Anlass einher. Sie steht immer in Bezug zu irgendetwas, das in der äußeren Welt geschehen ist, und das deinen Verstand nur zeitweise zur Ruhe gebracht hat, das ist alles. Wenn dein Verstand sich ausruht, dann sagst du, dass du zufrieden bist. Das ist jedoch keine echte Zufriedenheit.

Echte Zufriedenheit liegt nur dann vor, wenn du anhaltende Dankbarkeit gegenüber dem Wohlwollen der Existenz fühlst. Echte Zufriedenheit fragt nicht nach mehr. Sie genießt einfach alles ohne einen Grund; sie braucht keinen Grund. Wenn du diesen Zustand erreichst, wirst du nicht verstehen, worum es sich bei Unzufriedenheit überhaupt handelt.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann kam zu einem Arzt und klagte über Schlaflosigkeit.

Der Arzt fragte ihn: „Sie können also die ganze Nacht lang nicht schlafen?“

Der Mann antwortete: „In der Nacht schlafe ich gut, Herr Doktor.“

Der Doktor fragte: „Was ist dann also ihr Problem?“

Der Mann sagte: „Ich kann am Nachmittag und am Abend nicht schlafen.“

Wir verlangen nach immer mehr und mehr, ohne jegliches Maß. Selbst mit einem Maß ist es grenzenlos; das ist das Problem. Wir sind vollkommen geblendet durch unsere Haltung, nach immer mehr zu verlangen. Deswegen wissen wir nicht einmal mehr, wo wir stehen. Wir haben schon seit geraumer Zeit nicht ein einziges Mal nach innen geschaut. Wir sind durch unseren Verstand geblendet. Wir leben ein vollkommen ignoranten Leben. Wir erzeugen in uns selbst Leid und suchen im Außen nach Erleichterung.

Du kannst über diesen Witz lachen, weil du ihn mit Abstand betrachtest; du weißt, dass du nicht Teil davon bist. Im Leben stehst du oftmals in der gleichen Situation, erkennst sie aber nicht. In diesen Momenten bist du nicht der Beobachter. Du bist dann derart in die ganze Sache verwickelt, dass sie dir vollkommen ernst erscheint. Sie wird zu einer solch soliden Realität für dich.

Versuche dich an diesen Witz zu erinnern, wann immer dich etwas ärgert. Versuche dich sofort mit dem Witz zu verbinden und beobachte mit Bewusstheit, was dich ärgert. Gehe tief hinein und sehe, ob du wirklich ein Problem hast oder ob du gerade nur zulässt, dass dein Verstand herumspielt. Vielleicht lachst du ja am Ende darüber.

Eine Dame befand sich auf einem interkontinentalen Flug.

Die Hostess kam und servierte für jeden das Essen. Sie sah, dass die Dame fest schlief und ging daher zum nächsten Gast über.

Nach einer Weile wachte die Dame auf und verlangte nach ihrem Essen.

Die Dame berührte das Essen und brauste auf: „In was für eine Luftlinie bin ich hier geraten? Das Essen ist nicht einmal warm. Ich habe so viel Geld für diesen Flug bezahlt und bekomme nicht einmal warmes Essen!“

Die Hostess entschuldigte sich und sagte: „Meine Dame, bitte entschuldigen Sie uns. Der Essenswärmer funktioniert nicht. Alle anderen Gäste hatten auch ihr Essen auf diese Weise erhalten.“

Die Dame sagte: „Ist das so? Dann ist es in Ordnung.“

Seht ihr, obwohl das Essen am Ende doch noch kalt blieb, war die Dame nicht mehr unglücklich, weil sie wusste, dass jeder ebenso auch sein Essen auf diese Art einnehmen musste! Das meine ich, wenn ich sage, dass alles ein Spiel des Verstandes ist; alles ist eine Einstellung des Verstandes. Der Verstand ändert ständig seine Haltung und spielt mit dir,

weil du ihm die Führung überlassen hast. Du hast dich nicht auf die Zufriedenheit konzentriert und unterliegst so dem Einfluss deines Verstandes.

Wie ich also gesagt habe: wenn du am Ende des Tages nicht lachen kannst, dann bedeutet das, dass du die ganze Sache noch zu ernst nimmst; du hast immer noch das Gefühl, die ganze Welt auf deinen Schultern tragen zu müssen und dass das ganze Theater wegen dir läuft.

Die Schönheit der Existenz

Siehst du, ganz in der Tiefe liegt die Wahrheit verborgen, dass wir zur Existenz gehören, welche die letztendliche und alles durchdringende Energie ist, die die ganze Aufführung steuert. Unserer inneren Natur entspricht es, unsere Verbindung wieder zurück zur Existenz zu finden, damit wir ohne Probleme mitfließen können. Aber irgendwo verfehlen wir dieses Verständnis und trennen uns selber von der Existenz ab und beginnen, hinter materiellen Dingen herzulaufen, indem wir denken, dass es das ist, wonach wir suchen.

Wenn du einmal einen Zoo besucht hast, dann hast du vielleicht bemerkt, dass die meisten Besucher vor dem Gehege der Löwen und Tiger stehen. Du wirst dort immer Menschen finden, die lange Zeit vor den Löwen und Tigern stehen und sie mit Ehrfurcht und Respekt bewundern.

Wir tun dies, ohne uns darüber bewusst zu sein, weil wir eigenartigerweise Mut dadurch bekommen, Dinge zu betrachten, die größer oder stärker sind, als wir. Es gibt uns ein tröstliches Gefühl, dass wir nicht die allerhöchste Macht sind. Unser Wesen sucht tatsächlich eine Begegnung mit etwas derart Erhabenem, das uns an unsere wahre Rolle in diesem makrokosmischen Universum ermahnt.

Die Menschen gehen nur wegen ihrer Gewissheit in Tempel, dass sie dort Götterstatuen sehen werden. Diejenigen, die diese Gewissheit nicht in Tempeln finden, finden sie anderswo. Aber irgendwo, tief im Inneren wissen wir, dass wir nicht die höchste Kraft sind. Dieses Gefühl sollte eine erfahrungsgemäße Realität für uns werden. Erst dann werden wir uns dessen sicher sein.

Wenn du in den Himalaya gehst, dann wirst du eine ständige Ermahnung für die Tiefgründigkeit der Existenz bekommen. Von Gipfel zu Gipfel erheben sich die Berge, die Berge werden zu Tälern, und die Täler erheben sich wieder zu Bergen ohne erkennbaren Anfang oder Ende; und der Ganges fließt ständig in die Täler auf verschiedene Art, mit verschiedenen Farben und Läufen, schnatternd und lachend in der Sprache der Existenz. Wenn eine Welt existiert, die nicht menschengemacht ist, dann ist es der Himalaya. Der Himalaya beweist, dass die Menschen nicht die höchsten Könige sind.

Wenn du den Himalaya betrachtetest, dann wirst du sehen, wie über hunderte von Kilometern die Berge nur als Eisberge erscheinen und dann zu Bergen und Wasser werden und später einfach nur Wasser sind. Solches sind die Wunder der Natur in Vollendung.

Was die Bücher dir nicht durch Worte lehren können, kann der Himalaya dir lehren, einfach durch die Erfahrung des Erlebens. Du musst nur dazu bereit sein es zu empfangen. Der Himalaya ist ein lebendiger Energiekörper mit einer durchdringenden Stille. Du musst ihm nur gestatten, dich von ihm durchdringen zu lassen. Wenn du verstehst, dass du nichts weiter als ein Körnchen des Glanzes der Existenz bist, dann wirst du es mit Anmut und Ergebenheit akzeptieren ohne Fragen zu stellen.

Wenn du dich selber der Existenz öffnest, dann erfüllt sie dich ganz. Wie sehr du dich ihr auch öffnest, so sehr erfüllt sie dich. Ihr alle denkt, dass man hart arbeiten muss, um an Gott festhalten zu können. Dem ist nicht so. Hast du je gesehen, wie junge Affen an ihrer Mutter hängen? Es besteht wohl die Möglichkeit, dass sie loslassen und fallen könnten. Wohingegen bei den Katzen es so ist, dass die Mutter an den Kätzchen hängt; die Kätzchen sind dadurch vollkommen geschützt.

Du musst nicht an Gott anhaften. Wenn du nur dir selber erlauben kannst, deine Pflicht zu tun und den Rest Gott zu überlassen, dann wird Gott an dir hängen. Vor Gott niederzufallen ist keine große Sache. Gott dazu zu bringen, dass er vor dir niederfällt, ist eine große Sache! Dies wird geschehen, wenn du unerschütterlichen Glauben hast und dein Leben in Liebe und im Dienst lebst.

Eine schöne, kleine Geschichte:

Es war ein Mann, der sehr gottesbewusst und liebend war, und der viele gute Taten in seinem Leben vollbracht hatte.

Ihm kam zu Ohren, dass es ein gewisses Buch bei einer Person gab, in dem die Namen der Menschen niedergeschrieben waren, die Gott liebten.

Er war sehr neugierig, ob auch sein Name in dem Buche erwähnt sei, und so ging er zu dem Mann, bei dem sich das Buch befand und bat darum, es einsehen zu dürfen.

Er blätterte mehrfach durch alle Seiten, konnte aber seinen Namen nicht darin finden.

Er war sehr enttäuscht darüber und ging fort.

Ein Jahr später kam er wieder um zu sehen, ob sein Name in dem Buch mit aufgeführt wurde.

Wieder konnte er seinen Namen nicht finden.

Als er gerade gehen wollte, sagte der Mann: „Mein Herr, bitte warten Sie. Dieses Buch enthält eine Liste von Namen von Menschen, die Gott lieben. Ich habe ein anderes,

sehr kleines Buch, das einige Namen in sich trägt. Es ist die Liste von Namen von Menschen, die Gott liebt.“

Er zeigte dem Mann das Buch.

Da fand der Mann seinen Namen darin.

Es ist sehr leicht, vor Gott niederzufallen. Schließlich ist er so liebend, so gebend, so kraftvoll und was nicht noch alles. Du kannst zwar ständig sagen, dass du ihn liebst, verbleibst dabei aber dort, wo du bist. Aber wenn du damit beginnst, Gott auf der Ebene deines Wesens zu fühlen und wenn die Transformation in dir geschieht, dann wird Gott vor dir niederfallen! Du wirst dann auf vielerlei Weise geliebt werden, wie du es nie zuvor gekannt hast. Derart ist Gottes mitfühlende Liebe.

Uns wurde immer gelehrt, uns vor der Natur in Acht zu nehmen, vor Gott, vor der Existenz. Uns wurde gelehrt, Schuhe zu tragen, wenn wir laufen, sodass uns die Erde nicht verletzt. Uns wurde beigebracht, uns vom Regen fernzuhalten. Uns wurde gelehrt, drinnen zu bleiben, wenn es windig ist. Uns wurde beigebracht, uns von Tieren fernzuhalten und was nicht noch alles.

Ich sage dir, dass die Existenz dein einziger Freund auf Erden ist. Weißt du, wie wunderbar es ist zu laufen und dabei die Erde zu spüren? Ich habe in den jüngeren Jahren niemals Schuhe getragen, außer als ich im College war, weil es dort die Regel verlangte und ich daher die Schuhe tragen musste. Ich bin immer barfuß gelaufen, sei es zu Hause oder in der Schule oder während der Tage meiner Wanderung.

Selbst jetzt gehe ich im Ashram die meiste Zeit barfuß. Natürlich verhätscheln mich die Leute mit meinen Sandalen, indem sie sagen, dass meine Füße verletzt werden könnten. Ich frage sie dann, wie meine Füße, die kreuz und quer barfuß durch Indien gewandert sind, jetzt verletzt werden könnten!

Du trennst dich einfach vollständig von der Natur, indem du diese Dinge tust. Daher fragen mich viele Leute: „Swamiji, wie kommt es, dass deine Füße so weich und makellos sind, selbst nachdem du so viele Jahre in rauen Gegenden auf Wanderschaft warst?“ Ich sage dir jetzt: ich habe mich niemals von der Existenz entfremdet gefühlt, deswegen. Das ist der wahre Grund. Ich habe immer gefühlt, dass ich Teil der Existenz bin.

Ich habe immer gefühlt, dass ich zur Natur gehöre. Deswegen bin ich ohne Vorsichtsmaßnahmen gewandert, ohne Angst zu haben vor irgendetwas.

Stell dir nur einmal vor, dass du allein in der Dunkelheit des Dschungels laufen musst, in dem es wilde Tiere gibt, ohne Essen und ohne zu wissen, woher du dein nächstes Essen bekommen kannst und ohne einen Platz zum Schlafen, außer unter der Decke des Himmels? Wie würdest du dich fühlen? Total verängstigt, nicht wahr?

Das kommt daher, weil dir niemals beigebracht wurde, dass die Existenz dein zuverlässigster Freund ist. Du hast immer Menschen um Hilfe gebeten, weil du glaubtest, dass nur Menschen dir helfen können. Du kannst nicht verstehen, dass es die Existenz ist, die durch die Leute hilft. Dein Vertrauen lag jedoch immer auf den Leuten – niemals aber auf der Existenz.

Wenn du dein Vertrauen in die Existenz setzt, dann kannst du wie ein Gott auf Erden leben. Ich habe meine Tage der Wanderschaft genossen. Ich bin einfach hingegangen, wo meine Füße mich hingetragen haben, mit keinem Gedanken an mein nächstes Ziel. Ich bin immer auf irgendeinen Zug aufgestiegen und an irgendeinem Bahnhof ausgestiegen, wo immer auch die Landschaft mich anzog. Ich konnte zu dieser Zeit nicht einmal die Hindi-Sprache sprechen, und den größten Teil meiner Wanderungen verbrachte ich im Himalaya in Nordindien. Ich habe einfach einige Hindi-Worte aufgegriffen, um dort den Weg zu finden.

Eigentlich besteht die erste Schwierigkeit beim Lernen irgendeiner Sprache darin, den Gedanken zu überwinden, dass du die Sprache nicht kannst. Du entfremdest dich also zuerst von der Sprache, wodurch sie dir als schwierig erscheint. Hier entfremdest du dich zunächst auch wieder durch deine vermeintlich allwissende Natur.

Wie dem auch sei, meistens wanderte ich alleine und nicht mit einer Gruppe von *Sadhus*. Aber ich fühlte niemals, dass ich alleine gewesen wäre. Ich habe es genossen, Teil der Existenz zu sein. Wenn du es lernst in Beziehung mit der Natur zu treten, dann wirst du die Freude der Existenz spüren. Ich musste niemals um Essen betteln. Wenn ich hungrig war, oder auch andernfalls, kam Essen durch irgendjemanden oder auf irgendeine Art und Weise. Das genau meine ich, wenn ich sage, glaube einfach und lasse los, und die Existenz wird sich darum kümmern.

Die Leute fragen mich: „Swamiji, du hast in deinem Leben sehr gekämpft und dann dein Ziel erreicht. Sollten wir nicht auch leiden, um unser Ziel zu erreichen?“ Ich sage ihnen: „Ich habe gekämpft, weil ich 10.000 Schlüssel ausprobiert habe, um das eine Schloss zu öffnen. Ich habe jahrelang experimentiert und schließlich den richtigen Schlüssel gefunden. Nun habe ich den richtigen Schlüssel bei mir. Ich bin bereit ihn jedem zu geben, der in möchte. Es wird für dich nur einen Moment dauern, um das Schloss damit zu öffnen! Natürlich, wenn du das Gefühl hast, dass du leiden musst, dann ist das deine Freiheit; ich werde da nicht eingreifen!“

Deine einzige Bemühung sollte darin liegen, dass du der Existenz erlaubst, frei durch dich zu fließen. Je weniger Widerstand du der Existenz entgegenstellst, desto weniger Mühe hast du mit dir selber. Dies ist eine direkt proportionale Beziehung. Wenn du erleuchtet bist, dann bist du nichts weiter als ein leerer Kanal, durch den die Existenz fortwährend fließt, das ist

alles. Wenn die Bemühungen von deiner Seite her aufhören, dann kann die Existenz mühelos durch dich fließen.

Frage: Swamiji, wie hilft Meditation dabei, sich glücklich zu fühlen?

Siehst du, wenn du andauernd meditierst, dann wirst du weich und verletzlich werden. Du wirst durchlässig, empfindsam und bewusst werden. Du wirst feststellen, dass sich dein Bewusstsein in jedem Moment erweitert. Und dein Bewusstsein bestimmt deine Gefühle und deine Handlungen. Deswegen bitte ich dich immer wieder darum, zu meditieren. Dies wird dein Bewusstsein reinigen. Die Dinge werden dir dadurch klarer werden.

Du wirst erfahren, wie sich dein Zentrum vom Verstand zum Herzen hin verschiebt. Wenn sich der Abstand zwischen deinem Verstand und dir vergrößert, dann wird dein gesamtes Wesen anfangen, mit einem anderen Gefühl zu schwingen, und dieses Gefühl ist Zufriedenheit, eine tiefe Erfüllung, eine tiefe Liebe ohne Anlass – dem Ganzen gegenüber, eine anhaltende Wahrnehmung von Freude und Glückseligkeit.

Solange du von deinem Verstand aus arbeitest, wirst du nur nach immer mehr verlangen; du wirst analysieren, zerteilen und deine Schlüsse in Unzufriedenheit ziehen und das mehr als alles Andere. Wenn du von deinem Herz aus arbeitest, dann wird deine gesamte Analyse aufhören und du wirst weder die Vergangenheit analysieren, noch dich über die Zukunft sorgen. Du wirst einfach in der Gegenwart sein, ohne irgendwelche wertenden Gefühle, und in diesem Zustand wirst du nur Zufriedenheit und Dankbarkeit fühlen. Es wird sich sogar ein neuer Raum in dir erschließen.

Wenn du diesen Raum findest, dann wird all die Energie befreit, die du früher mit negativem Denken und Unzufriedenheit verbraucht hast, und du fühlst dich glücklich und ganzheitlich und erfüllt von Energie. Dankbarkeit wird dann zur deinem Gebet und „Dankeschön“ wird zu deinem Mantra!

Dieser Energie-Schwall, den du fühlst, wenn du in dem Zustand von Dankbarkeit gegenüber der Existenz bist, kann nicht in Worte gefasst werden. Das muss erfahrungsmäßig erlebt werden. Jedes einzelne Ding, das deines Weges daher kommt, wird so viel Zufriedenheit in dir auslösen und immer mehr von der Existenz anziehen, dass du dich schließlich von der Existenz selbst beschenkt vorfindest.

Plötzlich wird die ganze Sache eine neue Dimension annehmen, wo immer mehr Glückseligkeit erlebt werden kann. Dann wirst du von jedem vorüberziehenden Moment überwältigt werden. Einfach nur zu existieren wird dir derart überwältigend erscheinen, dass es dir als eine Segnung für dich und die ganze Welt erscheint.

Wenn du *bittest*, dann bist du ganz klar abhängig. Wenn du *dankbar* bist, dann wird dir gegeben. Sei also ständig dankbar. Das ist der Hauptschlüssel zur ganzen Sache. Natürlich musst du Dankbarkeit aus deinem Wesen heraus fühlen, und nicht nur rein äußerlich. Nur wenn du Dankbarkeit von deinem Wesen her fühlst, werden die Dinge anfangen zu geschehen.

Wenn du dich schlafen legst, dann schlafe mit einem Gefühl der Dankbarkeit ein, dass du einen weiteren Tag mit der Existenz verbracht hast. Wenn du aufwachst, dann wache mit dem Gefühl der Dankbarkeit auf, dass du einen weiteren Tag mit der Existenz verbringen kannst! Das ist die einfachste und effektivste Meditation, die du tun kannst, um Dankbarkeit zu deinem Wesen zu erwecken.

Ich sage dir, indem du einfach Dankbarkeit fühlst und aus deinem Wesen heraus ausstrahlst, kannst du das Gesicht der Erde verändern. Der ganze Terrorismus, alle Kriege, religiöser Fanatismus, Krankheit, Armut usw. können dadurch ausgerottet werden, wenn du Bewusstheit über eben jene Dankbarkeit verbreitest, die in jedem Menschen hervorgebracht werden muss.

Wenn jeder Einzelne Dankbarkeit fühlt und ausstrahlt, dann wird es keine Lieblosigkeit, keinen Hass und keine Eifersucht mehr geben. Alle möglichen Wurzeln für die globale Negativität können mit genau diesem einen Gefühl zerstört werden, weil sich dadurch die Gründe für alle Negativität einfach auflösen werden. Das ist die Schönheit der Dankbarkeit!

Gut, nun lasst uns einige Zeit damit verbringen, eine schöne Meditationstechnik durchzuführen, die *Sahasrara Dhyana* Meditation genannt wird – die Meditation der Dankbarkeit.

(Freiwillige verteilen Blumen für jeden einzelnen in der Versammlung.)

Die Sahasrara Dhyana Meditation

(Gesamtdauer: 1 Stunde)

Heilt das Chakra: Sahasrara

Ort des Chakra: Auf der Krone des Kopfes

Das Chakra wird blockiert durch: Unzufriedenheit

Das Chakra wird befreit durch: Dankbarkeit und Glückseligkeit

Meditationstechnik aus dem: Sufismus

Anleitung für die Meditation: (Gesamtdauer: 1 Stunde)

Nithya Dhyana ist Teil von dieser Meditation

Warum Nithya Dhyana?

Emotionen und Gedanken bringen unsere geistige Struktur und unsere Haltung hervor. Das Spiel der Emotionen und der Gedanken zu verstehen, ist der erste und der letzte Schritt, um diese zu überwinden. Nithya Dhyana ist eine 35 minütige Meditation, die von Nithyananda geschaffen wurde, um sich vom Verstand abzukoppeln und darüber hinaus zu gelangen.

Der Mensch in seiner eigentlichen Natur ist ein entkoppeltes und glückseliges Wesen. Was meinen wir mit dem Begriff entkoppeln?

Jeder Gedanke, der in uns aufsteigt, ist wie eine Blase, die sich formt, aufsteigt und stirbt. Jeder Gedanke steigt unabhängig voneinander auf und stirbt, bevor der nächste Gedanke hervorkommt. Zum Beispiel, wenn du auf einem Stuhl sitzt und plötzlich aufstehst, dann hat dich in genau *diesem* Moment, wo du dich zum Aufstehen entschieden hast, der Gedanke sitzen zu bleiben, verlassen. Wenn du an deinem Computer arbeitest und du dich dazu entschließt, den Computer herunter zu fahren, in genau *diesem* Moment, ist der Gedanke gestorben, dass du arbeiten möchtest. Jeder Gedanke ist also unverbunden und ereignet sich in Folge, einer nach dem anderen. Ein Gedanke *muss* sterben, bevor der nächste Gedanke aufkommt. Das ist unsere wahre Natur.

Unsere wahre Natur ist es, in jedem vorbeiziehenden Moment Gedanken *aufzugeben*; jeden Gedanken wie eine aufsteigende Blase zuzulassen, dann platzen zu lassen und dann den nächsten Gedanken aufsteigen zu lassen. Unsere Gedanken haben nur eine vertikale Existenz wie aufsteigende Blasen.

Dieser Prozess, die Gedanken aufsteigen und sterben zu lassen, ohne sie miteinander zu verbinden, ist genau das, was wir mit dem Begriff '*entkoppelt sein*' meinen. Solange diesem natürlichen Prozess stattgegeben wird, laufen die Dinge gut.

Aber wir beginnen damit, diese Gedanken willkürlich miteinander zu verbinden und daraus einen Schaft zu formen. Indem wir dies tun, verwandeln wir den vertikalen, entkoppelten Prozess in einen horizontalen Prozess mit geradliniger Verbundenheit. Hier beginnt nun das ganze Problem. Solange jedem Gedanken erlaubt wird, aufzusteigen und zu sterben, können wir jegliche Belastung auf der physischen und mentalen Ebene ertragen, wobei unser Bewusstsein leicht und glückselig bleibt. Wenn wir aber anfangen, die Gedanken

miteinander zu verbinden, beginnt unser Bewusstsein zu leiden und wir fangen an uns belastet zu fühlen. Dies wirkt sich schädigend auf unser Wesen aus.

Alle Emotionen wie Sorgen, Lust, Unzufriedenheit, Eifersucht, Angst, Ego und Aufmerksamkeitsbedürfnis existieren bloß deswegen, weil wir eine Verbindung zwischen den unabhängigen Ereignissen, zwischen den unabhängigen Gedanken geschaffen haben und somit ein Konzept für uns selber erzeugt haben und uns schließlich auf dieses Konzept beziehen. Wir schaffen also einen imaginären Schaft aus unseren Gedanken und leiden aufgrund dessen.

Es sind genau diese Emotionen, die alle Formen von Gewalt schaffen, seien es religiöse Kriege, soziale Konflikte oder politische Unruhen. Die Basis oder die Wurzel all dieser Formen von Gewalt sind unsere Emotionen, und die Basis unserer Emotionen ist unsere Gewohnheit, aus unseren Gedanken einen imaginären Schaft zu erschaffen und diesen dann zu ermächtigen, auf uns einzuwirken.

Das Schlüsselereignis, das wir während der Erzeugung dieses Schafte tun, ist das Auswählen von Gedanken in Abhängigkeit davon, ob wir nach Schmerz oder Vergnügen verlangen. Wir wählen vergnügliche Gedanken in zufälliger Weise aus, wenn wir einen Schaft des Vergnügens erzeugen wollen, oder wir wählen negative Gedanken aus und verbinden sie zu einem Schaft des Schmerzes. Wir erschaffen abwechselnd Schäfte des Schmerzes und des Vergnügens für uns selber und schwingen ständig zwischen diesen beiden Emotionen hin und her. Sich von diesen Schäften abzukoppeln, ist der Hauptschlüssel für ein Leben in Glückseligkeit.

Wenn du tief analysierst, wie wir unsere Gedanken miteinander verbinden anstatt sie loszulassen, dann wirst du verstehen, wie wir uns selber Leid zufügen. Es ist der Verstand, der diese Verbindungen herstellt. Ursprünglich gibt es keine Verbindung zwischen unseren Gedanken.

Uns wurde beigebracht, uns ständig mit Gedanken und Worten zu füttern. Deswegen erzeugen wir diese Schäfte. Wir fressen die Worte, weil wir ständig aus Angst oder Gier heraus arbeiten. Motiviert durch Angst oder Gier erzeugen wir Verbindungen zwischen unseren Gedanken. Wir haben Angst, diesen Prozess zu unterlassen, weil es ansonsten nichts gibt, an dem wir uns festhalten können. Wir haben niemals einen *entkoppelten* Zustand des Verstandes erfahren, worin es keinen Schaft gibt, sondern nur blasengleiche Gedanken.

In dem *entkoppelten* Zustand gibt es keine Verwendung für Angst oder Gier. Du wirst einfach nur SEIN, das ist alles. Das ist eine Dimension, die wir nur selten erfahren, weil wir derart daran gewöhnt sind, uns an die gewohnten Schäfte oder Gedanken anzuklammern.

Eine kleine Geschichte:

Ein Augenspezialist behandelte einen blinden Mann.

Er versicherte ihm: „Wenn ich ihre Augen operiert habe, dann werden sie ihre Sehkraft wiedererlangen, und können dann ihren Stock zur Seite legen.“

Der blinde Mann bekam Angst als er dies hörte. Er fragte den Arzt: „Ich verstehe, dass ich meine Sehkraft zurückbekomme, aber wie kann ich ohne mein Stock laufen?“

Der Mann war an das Laufen mit seinem Stock so gewöhnt, dass er sich nicht vorstellen konnte, durch die Wiedererlangung seiner Sehkraft den Stock beiseitelegen zu können! In gleicher Weise, wenn die Wahrheit darin besteht, dass wir in entkoppelter Weise glücklich leben können, dann fragen wir uns trotzdem, wie wir leben können, ohne uns an dem Schaft unserer Gedanken anzuklammern. Wir betrachten es als etwas Unvermeidbares!

Wir erkennen nicht, wie mythisch die ganze Sache ist. Unser Verstand ist ein Mythos. Wir haben ihn ermächtigt und sind so ein Sklave davon geworden. Es ist nichts anderes als geistige Sklaverei.

Beobachte nur einmal die Gedanken, die in dir aufsteigen. Beobachte sie ganz genau, wie jeder Gedanke aufsteigt und stirbt und der nächste Gedanke aufsteigt. Beobachte, wie du unablässig diese Gedanken miteinander verbindest und daraus Ideen und Konzepte erzeugst. Betrachte die Wirkung dieser Konzepte auf dich selbst, und du wirst verstehen, wie du diesen ganzen Mythos erschaffst. Die Gedanken miteinander zu verbinden, ist die ursprüngliche Sünde.

Auf eine *entkoppelte* Weise zu leben, ist der einzige Weg zu einem glückseligen Leben. Entscheide dich einfach dafür, dass du keine zwei Gedanken mehr miteinander verbinden wirst, dass du kein Urteil mehr über einen Gedanken oder ein Ereignis fällen wirst. In dem Moment, wo du dich dabei erwischst, wie du Dinge miteinander verbindest, *kopple* dich einfach davon *ab*. Mache mit dem *Abkoppeln* jedes Mal weiter, wann immer du dich an diese Technik erinnerst; deine geistige Struktur wird sich dann von alleine verwandeln.

Wenn du auf eine *entkoppelte* Weise lebst, dann wirst du feststellen, dass sich deine Kapazität erweitert; du wirst viel mehr Verantwortung auf dich nehmen können, ohne dabei in Stress zu geraten; du wirst keine Stimmungswechsel mehr zwischen Schmerz und Vergnügen erleben; du wirst die ganze Zeit über glücklich sein. Wir sind vollständig an Glück gewöhnt, das mit einem *Anlass* einhergeht. Dieser *Anlass* ist wiederum der Schaft, den wir aus unseren Gedanken erzeugt haben. Wenn du aufhörst diese Schäfte zu erzeugen, wirst du ständig glücklich sein.

Der Begriff *entkoppelt* bedeutet nicht, dass du unnahbar und kalt zu den Leuten und den Situationen um dich herum sein sollst. Verbinde einfach nur keine Gedanken mehr miteinander und vermeide somit den Prozess, einen Schaft zu erzeugen, das ist alles.

Erinnere dich daran, dass du deiner Natur nach ein wunderschönes und entkoppeltes Wesen bist; das ist genug. Dann wirst du damit aufhören, Elend für dich selber und für andere zu erschaffen.

Die Nithya Dhyan Meditation reinigt und energetisiert die vitalen Energiezentren in deinem Körper, die für die schwankenden Emotionen und die gespeicherten, negativen Erinnerungen verantwortlich sind. Sie bringt intensive Bewusstheit in dein System, um die innere Intelligenz zu erwecken; sie erzeugt die Erfahrung einer wachsenden Explosion im Bewusstsein, die dich zu einem ganzheitlichen Leben führen kann.

Die Meditation selber reinigt dich und legt ein Fundament, um die wahre Natur deines Körpers, deiner Gedanken und deiner Emotionen zu erfahren. Sie ist der direkte Weg, um dich mit der jenseitigen Welt zu verbinden, der Welt von ewiger Glückseligkeit, frei von Anhaftungen des eigenen Geistes.

Nithya Dhyan ist eine Technik, die dir das gibt, was du brauchst, um dich selber auszubalancieren und um in vollständiger Harmonie mit deinem Körper zu sein, deinem Verstand und deinem Geist; um die innere Intelligenz als eine Antriebskraft nutzbar zu machen, und um die innere und äußere Welt zu übersteigen.

Sie ist eine angeleitete Meditationstechnik, bestehend aus fünf Schritten. Bitte folge genau den Anweisungen.

Anleitung Nithya Dhyaan

Schritt 1

Sitze in Vajrasana (Fersensitz) mit den Händen auf deinen Oberschenkeln. Um den Vajrasana einzunehmen, sitze zunächst auf deiner Matte oder auf dem Boden mit beiden ausgestreckten Beinen. Dann falte ein Bein nach dem anderen unter deinen Hintern, mit den Zehen nach hinten ausgestreckt. Lass deine Hände auf deinem Schoß ruhen. Du kannst ein Kissen oder ein aufgerolltes Handtuch unter deine Fußgelenke legen. Sitze bequem, mit Kopf, Nacken und Wirbelsäule in der einer geraden Linie. Nun schließe deine Augen und atme für 7 Minuten in einer chaotischen Weise, schnell einen und aus.

Schritt 2

Sitze weiterhin in Vajrasana. Formen einen „Gyan Mudra“ mit deinen Fingern. Wir machen ein Gyan Mudra wie folgt: Lege deine Hände auf deine Knie. Deine Handflächen zeigen nach oben. Dann berühren sich Zeigefinger und Daumen, als wenn du einen Kreis formen wolltest. Die drei anderen Finger, deine Hände und Arme bleiben entspannt. Nun wirst du intensiv für 7 Minuten hummen. (Hummmmm, Hummmmm...)

Schritt 3

Jetzt kannst du, wenn du möchtest, dich im Schneidersitz auf dem Boden setzen, oder weiterhin im Vajrasana sitzen und während der nächsten 7 Minuten wirst du deine Bewusstheit vom *Muladhara Chakra* bis zum *Sahasrara Chakra* führen.

Muladhara Chakra – am Ende der Wirbelsäule

Swadhistana Chakra – 5 cm über dem *Muladhara*

Manipuraka Chakra – auf Höhe des Nabel-Zentrums

Anahata Chakra – am Herzzentrum

Vishuddhi Chakra – am Halszentrum

Ajna Chakra – zwischen den Augenbrauen

Sahasrara Chakra – auf dem Scheitel des Kopfes

Bleibe bei jedem *Chakra* eine Minute lang in dem Bewusstsein, dass das *Chakra* rein ist; dass das *Chakra* mit Energie gefüllt ist, dass es vor Glückseligkeit überfließt und Nithyananda – (Ewige Glückseligkeit) ausstrahlt.

Schritt 4

Verbleibe nun einfach 7 Minuten lang entkoppelt in Stille.

Geführte Meditation, um Dankbarkeit darzubringen

(Sanfte Musik wird gespielt.)

Diese geführte Meditation kommt aus dem Sufismus.

Sitze gerade, halte die Blume in deiner Hand und schließe deine Augen. Konzentriere dich auf dein *Sahasrara Chakra*. Vergiss alle Glieder deines Körpers. Konzentriere dich nur auf dein Kronen-Zentrum und entspanne dich dort. Lächle ein wenig und entspanne dich.

Schenke aus deinem ganzen Wesen heraus, deiner Mutter Dankbarkeit dafür, dass sie dir diesen Körper gegeben hat. Erinnerung dich daran und schenke ihr deine Dankbarkeit aus ganzem Herzen.

Schenke deinem Vater Dankbarkeit, dass er dir das Leben geschenkt, und für all deine Bedürfnisse gesorgt hat.

Schenke allen Ärzten und Krankenschwestern Dankbarkeit, die dich liebevoll zur Welt gebracht haben.

Schenke allen Menschen Dankbarkeit, die das Krankenhaus oder das Heim gebaut haben, wo du geboren bist.

Schenke allen Menschen Dankbarkeit, die auf dich aufgepasst haben, als du noch ein Kind warst.

Schenke all denjenigen Dankbarkeit, die für dein Essen, deine Kleidung und dein Leben gearbeitet haben, als du noch klein warst.

Schenke allen Lehrern Dankbarkeit, die dir die Grundschulausbildung gegeben haben.

Schenke all deinen Kindheitsfreunden Dankbarkeit, dass sie dein Leben fröhlich und glücklich gemacht haben, indem sie ihre Arglosigkeit und Freude mit dir geteilt haben.

Schenke deinen Brüdern und Schwestern und auch den anderen Verwandten Dankbarkeit, dass sie dich gepflegt und sich um dich gesorgt haben.

Bitte um Vergebung für alle Verletzungen, die du ihnen absichtlich oder unabsichtlich, bewusst oder unbewusst zugefügt hast.

Schenke deine Dankbarkeit all den Menschen, die dir eine berufliche Ausbildung gegeben haben, die dir geholfen haben, deinen Beruf auszuüben und dir Mut gemacht haben, auf eigenen Füßen zu stehen.

Schenke deine Dankbarkeit all den Menschen, die dir finanziell geholfen haben, wann immer du es brauchtest.

Schenke deine Dankbarkeit deiner Frau oder deinem Mann dafür, dass sie Liebe und Sicherheit in dein Leben gebracht haben. Vergib ihnen alles, was sie dir angetan haben oder was dich verletzt haben könnte. Bitte um ihre Vergebung für all das, was du ihnen angetan haben könntest, für all die Verletzungen, mit oder ohne dein Wissen.

Schenke deine Dankbarkeit all den Menschen, die dich ermutigt und die dir Inspiration auf deinem spirituellen Weg gegeben haben.

Schenke deine Dankbarkeit all denjenigen, die dir auf die eine oder andere Weise in deinem Leben gedient haben: dem Milchmann, dem Lebensmittelhändler, dem Reinigungsmann,

dem Müllmann, deinen Dienern, deinem Fahrer, all den Menschen, die du als selbstverständlich betrachtest hast.

Bitte jeden um Vergebung für all den Schmerz, den du ihnen absichtlich oder unabsichtlich, bewusst oder unbewusst zugefügt hast.

Schenke deine Dankbarkeit deinen Feinden und all denen, die dich verletzt haben, weil sie dich dadurch stark und nachsichtig gemacht haben.

Bitte um deren Vergebung für jede Verletzung, die du ihnen zugefügt hast.

Schenke deine Dankbarkeit all denjenigen, die dir körperlich, geistig, sozial, wirtschaftlich und spirituell geholfen haben.

Erinnere dich an jeden Einzelnen von ihnen und erweise deine Dankbarkeit, indem du dir die Zeit nimmst.

Schenke deinem Körper mit all seinen Gliedern deine Dankbarkeit, Glied für Glied.

Schenke deinem Verstand Dankbarkeit, für sein wunderbares Funktionieren.

Schenke deine Dankbarkeit dem Göttlichen, dem Ganzen, Gott, dafür, dass all diese Dinge in deinem Leben ermöglicht wurden.

Ich schenke meine Dankbarkeit euch allen, dafür, dass ihr Vertrauen in mich gesetzt und meinen Worten während dieser Tage gelauscht habt.

Schritt 5

Die letzten 7 Minuten könnt ihr sitzen bleiben und das *Guru Puja Mantra* intonieren oder einfach mit dem Fluss des Mantra mitschwingen und eure Dankbarkeit der Existenz und dem Meister darbringen, der die Verkörperung der Existenziellen Energie ist. Schenkt eure Dankbarkeit aus ganzem Herzen.

(Am Ende der Guru Puja)

Nun wird es einen *Ananda Darshan* geben.

KAPITEL 10 – DER ANANDA DARSHAN

Der Meister ist eins mit dem universellen Bewusstsein. Er ist das Formlose in Form – Er ist die Existenz selbst. Aus tiefer Liebe und tiefem Mitgefühl öffnet Er sich allen vollständig mittels des Ananda Darshan, damit jeder das universelle Bewusstsein durch Ihn erfahren kann.

Das Mitgefühl des Meisters und die göttliche Liebe können in enormer Intensität von jedem wahrgenommen werden. Der Meister strahlt ständig die existenzielle Energie aus. Während des *Darshan* macht er sich vollkommen verfügbar in aller Offenheit, um in jedem Einzelnen die göttliche Energie zu erwecken, um in jedem Einzelnen eine Wurzel einzupflanzen, damit sie sich entfalten und ihren eigenen Duft ausstrahlen kann, den Duft der Existenz.

Wenn wir einfach nur für diese Energie empfänglich sind, dann kann sie uns auf der Ebene unseres Wesens durchdringen und transformieren. Wenn wir innerlich still sein können, frei von der Umklammerung der weltlichen Logik, frei von Gedanken und Worten, dann können wir einfach ein Tropfen im Ozean der Glückseligkeit sein, der hier aufgetan wird.

Das Einzige, was von der unumgänglichen und ausgehenden Liebe des Meisters erwartet wird, ist Vertrauen und eine aufnahmebereite Haltung von deiner Seite. Wenn wir unseren Verstand während dieser paar Stunden einfach loslassen können und in Einklang mit dieser hier vorherrschenden Stimmung gelangen können, dann erweisen wir dadurch unsere tiefste Ehrerbietung der gesamten Existenz gegenüber.

Es wird begleitende *Kirtan*-Musik und Tanz während des *Darshan* geben. Die ekstatische Gegenwart des Meisters und die Energie, die während dieser Zeit freigesetzt werden, transformieren die Atmosphäre in erhabene Göttlichkeit. Es ist ein reines Freudenfest der Existenz.

Die Freude, die während des *Darshan* aufkommt, erschüttert den Verstand und erhebt dich über ihn hinaus, um die Einheit mit dem Ganzen zu erfahren. Der Verstand geht in Ferien und befreit damit unser Wesen von dessen Belastung, damit unser Wesen das erfahren kann, wonach es immer verlangt hat; damit es das erfahren kann, was es wahrlich ist; damit es ausgelassen sein kann, in der Freude der Existenz, von der es ein wesentlicher Bestandteil ist. Der Verstand vergeht und lässt eine Leere zurück, die mit überschäumender Liebe für das Leben gefüllt wird.

Der *Darshan* ist der Moment, wo alle Hindernisse brechen – die sozialen, wirtschaftlichen und sonstigen Hindernisse, wo wir die Göttlichkeit auch in den Anderen sehen und die Befreiung genießen dass wir so fühlen. Es ist die Zeit, wo sich alle Identitäten auflösen, die

eigenen und die der Anderen und jeder und alles in vollkommener Glückseligkeit gefeiert wird. Jedes Wesen erstrahlt im Glanze, indem es die innewohnende Göttlichkeit ausstrahlt.

All die Worte, die von dem Meister ausgesprochen wurden sind auch zu anderen Zeiten vernehmbar. Aber beim *Darshan* spricht Er nicht – Er zeigt sich uns einfach. Dies ist das größte und direkte Geschenk vom Meister an jeden Einzelnen. Wenn wir still sein können und bewusst, dann werden wir es erkennen. Wenn wir im Denken und Verbalisieren gefangen sind, dann versäumen wir es.

Ob wir die Darbietung des *Darshan* akzeptieren oder sie zurückweisen, wir verfehlen sie. Wenn wir beides unterlassen und einfach nur *sein* können, ohne zu akzeptieren oder abzulehnen, ohne irgendein Urteil zu fällen, ohne zu verbalisieren, ohne ein positives oder negatives Gefühl, dann haben wir den Faden aufgenommen! Wenn wir einfach nur sein können mit der Liebe der Erkenntnis und nicht der Liebe des Lernens, dann können wir es erfahren. Ohne den Austausch von Worten werden wir finden, dass etwas in uns zu antworten beginnt. Für Millionen von Menschen ist der *Darshan* eine transformierende Erfahrung.

Überall auf der Welt tragen die Menschen wundervolle Erinnerungen an den *Darshan in sich*. Die Menschen hatten viele Visionen, viele Heilungserfahrungen, viele intensive spirituelle Erfahrungen und viele Unbequemlichkeiten, die während des *Darshan* von ihnen genommen wurden.

Diese Energie wird von verschiedenen Menschen auf verschiedene Art und Weise wahrgenommen. Es gibt keine Notwendigkeit, sich nach irgendeiner Erfahrung während des *Darshan* zu sehen. Wir müssen nur zulassen, damit das geschieht, was geschehen soll. Dann werden wir einen Raum in uns schaffen, um den *Darshan* zu empfangen. Energie ist Intelligenz, und sie weiß, was zu tun ist. Da ist keine Notwendigkeit, nach irgendwelchen Erwartungen zu verlangen. Auch besteht keine Notwendigkeit, nach der Erfahrung von Licht oder von Leerheit oder dem Gefühl von Energie oder ähnlichem zu verlangen.

Einfach nur in einer andächtigen Haltung während dieser Zeit zu verweilen ist genug. Dies kann uns mehr transformieren, als Worte es vermögen. Andächtig bedeutet nicht, dass wir um etwas bitten; andächtig bedeutet einfach nur, eine tiefe Dankbarkeit gegenüber allem zu fühlen. Natürlich bietet uns der Meister an, dass wir fragen können, was immer wir wollen, nachdem wir den *Darshan* bekommen haben und bevor wir aufstehen und weggehen. Er sagt, dass wir jede Frage stellen können, die wir in uns tragen, jedes Problem ansprechen, für das wir eine Lösung suchen.

Aber der Moment ist so überwältigend und jenseits der Sphäre von weltlichen Dingen, dass es für uns schwierig wird, überhaupt etwas zu fragen. In dem Moment, wo wir in einer

fragenden Stimmung sind, versäumen wir die ganze Sache. Weil, um zu fragen, unser Verstand hinzugenommen werden muss. Und wenn unser Verstand hinzugekommen wird, dann haben wir bereits alles versäumt.

Es gab viele Berichte von Menschen die erzählten, dass, wenn sie zum *Darshan* vorgekommen sind, Er einfach seine Hand auf genau den Schmerzbereich oder die Problemzone ihres Körpers legte. Sie waren erstaunt. Er legte seine Hand genau auf das Gebiet, das angesprochen werden wollte, ohne ihm etwas zuvor davon gesagt zu haben. Der Meister schenkt uns also seine Liebe und befasst sich mit unseren unausgesprochenen Problemen.

Wenn während des *Darshan* Fragen gestellt werden, dann antwortet der Meister mit tiefem Mitgefühl und großer Fürsorge. Seine Antworten sind für jeden Menschen unterschiedlich, selbst wenn die gleiche Frage gestellt wurde. Dadurch kann man erkennen, dass jedes Wesen unterschiedlich ist, jeder einzelne Weg anders ist, und jeder mit dem Meister direkt und unabhängig voneinander verbunden ist. Der Meister sieht in das Wesen eines Menschen und antwortet dem Fragesteller, nicht der Frage! Für diejenigen mit vollem Vertrauen sagt er einfach: „Ich werde mich darum kümmern...“ Menschen lassen ihre Ängste und ihre Depressionen fallen, allein durch diese Worte der Versicherung des Meisters.

Wenn wir in diesen Momenten nur unsere Gebete vergessen und Vertrauen in die Existenz setzen können, dann werden wir es erfahren. Nur ein wenig Vertrauen darin, dass die Existenz weiß, was das Beste für uns ist, das ist genug. Wenn wir in diese Haltung gelangen, dann werden wir genau das empfangen, was der Meister uns geben möchte und nichts weiter. Es ist ein großer Augenblick für jeden Einzelnen von uns.

Die Zeit während des *Darshan* ist eine wundervolle Gelegenheit, um von der Kommunikation zur Kommunion zu gelangen – zur Kommunion mit dem Meister. In all den Vorträgen stellen wir ständig Fragen, um immer mehr intellektuelle Klarheit zu erlangen. Wir versuchen mit unserem Verstand zu folgen. Wir sammeln mehr und mehr Worte am Ende einer jeden Veranstaltung. Und danach haben wir noch mehr Worte und Fragen! Die Zeit des *Darshan* ist die Zeit, um mit unserem Wesen in Verbindung zu treten.

Wir dürfen die Erfahrungen zulassen, die sich in uns ereignen. Es ist gut, den Verstand zu verlassen und im Herzen zu sein, zumindest während dieser Zeit. Wir können nicht durch unseren Verstand eins werden mit der Existenz. Dies kann nur in unserem Herzen oder Wesen geschehen. Die Vereinigung kann sich nur im Herzen oder im Wesen vollziehen. Während des *Darshan*, wenn der Meister uns direkt in unsere Augen sieht, können wir unsere Reflektion in Ihm betrachten. Er heilt mit seinem Blick, mit seiner Berührung und Umarmung. Aus jedem *Darshan* kehren wir als eine andere Person zurück; ein wenig mehr entwickelt.

Jeder *Darshan* ist anders. Die ganze Schönheit der Existenz, der Natur besteht darin, dass sie sich niemals wiederholt. Deswegen wurde gesagt, dass Gott ein Künstler ist, nicht ein Ingenieur. Jeder *Darshan* entfaltet sich auf eine andere Art, mit einer neuen Dimension, einer neuen Intensität, mit neuer bisher ungekannter Inbrunst. Jeder *Darshan* scheint der beste zu sein, bis sich der nächste entfaltet!

Die Übertragung des Meisters während der Zeit des *Ananda Darshan* kann uns direkt in einen wunschlosen Zustand versetzen. Wenn wir lieben und offen sind, kann er uns auf verschiedene Weise transformieren. Ein Zustand der Wunschlosigkeit kann auch durch ein konsistentes, intellektuelles Verständnis erreicht werden und auch durch Meditation. Aber während des *Darshan* kann man allein durch die Gnade des Meisters direkt in den Zustand der Wunschlosigkeit gelangen.

Wenn wir vollständig von Freude und Dankbarkeit erfüllt sind und ganz und gar gegenwärtig sind, dann kann uns die Energie durchdringen und unsere Wünsche in Erfüllung bringen, und kann uns in einen Zustand der Wunschlosigkeit versetzen, der noch jenseits davon liegt. Vollständig in Freude zu sein bedeutet eigentlich, in einem Zustand wahnsinnigen Verlangens zu sein, nach nichts bestimmtem! Nur intensives Verlangen nach nichts bestimmtem. In diesem Zustand sind wir empfänglich und offen für den Meister. Wir müssen uns dafür nicht anstrengen. Wir müssen nur einfach unsere Anstrengungen fallen lassen, das ist alles! Die Energie wird sich dann um uns kümmern. Sie wird den Rest erledigen. Energie *ist* Intelligenz. Die existenzielle Energie kann durch uns fließen und das Notwendige erledigen, wenn wir dies nur zulassen.

Darshan bedeutet: eine klare Sichtweise zu bekommen, einen Blitz der Klarheit; ohne Verzerrungen zu sehen. Die Energie, die ausgestrahlt wird, kann auf der Ebene des Seins Wunder vollbringen. Wenn wir während des *Darshan* nur genügend Bewusstheit aufbringen, dann können wir bei all dem Eifer, bei all der Musik und dem Tanz erkennen, dass es ein Fundament von Gelassenheit gibt, das diese gesamte Szenerie überstrahlt, ein flüchtiger Einblick in die Tiefgründigkeit der ozeanischen Existenz. Bei all den Geräuschen die entstehen, werden wir den zentralen Klang vibrierender Stille erkennen, der sich durch die gesamte Vorstellung zieht. Dann werden wir das Konzept verstehen, zentriert zu bleiben und all-umfänglich; nichts auszuschließen oder nichts zu entsagen, dabei alles einzuschließen und dennoch zentriert und glücklich zu bleiben, gleichsam als ein Beobachter der gesamten Vorstellung!

Nach jedem *Darshan*, nach jeder Berührung vergrößert sich die Intelligenz, Wünsche gewinnen mehr Klarheit und werden entweder erfüllt, oder fallen einfach von uns ab.

Vor dem Meister sind wir wie ein offenes Buch. Er betrachtet uns immer auf der Seins-Ebene. Jeder Versuch etwas zu fragen, ist tatsächlich von keinem Nutzen, weil wir nur unsere tiefe

Verwirrung ausdrücken werden, unsere tiefe Ignoranz. Wir wissen nicht einmal, was genau wir brauchen. Er weiß jedoch genau, was getan werden muss, um uns weiter zu bringen.

Wenn wir einfach der Musik gestatten können in uns einzudringen und wir uns auf freudvolle Weise ausdrücken können, wenn wir ganzheitlich und ekstatisch sein können, wenn wir einfach mit der Energie mitschwingen können, uns selbst dabei vollkommen vergessen können, dann werden wir automatisch von all unseren angesammelten Worten und Gedanken befreit. Dann wird es nur Leerheit und Freude in uns geben, wenn wir nach vorne gehen.

In diesem Gemütszustand sind wir von selbst innerlich still; wir sind empfänglich und liebend; wir sind einfach übersprudelnd vor innerer Stille. Dann kann uns die Energie wie ein Strahl durchdringen, wie ein Blitz; sie kann tief in uns eindringen und uns auf unserem Grunde erreichen, und uns auf eine Weise transformieren, wie wir sie nicht kennen.

Einfach nur gegenwärtig zu sein und den Meister während des Darshan zu beobachten, ist an sich schon eine ekstatische Meditation. Dies ist eine seltene Gelegenheit in jedermanns Leben. Es ist es nicht wert, in diesem Moment mit irgendeiner anderen Sache beschäftigt zu sein. Nur ganz und gar gegenwärtig sein – ohne Gier, jedoch in vollkommener Liebe und Dankbarkeit, das ist genug.

Der Meister ist während des *Darshan* so schön anzusehen, so anmutig, immer bezaubernd und noch mehr. Er erstrahlt als ein Ozean des Mitgefühls, so flüssig, so offen den hilflosen Bitten und stillen Rufen der tausenden dort Versammelten. Jeder erhält eine Umarmung der existenziellen Energie, die die Seele bewegt und sie aufsteigen lässt, um sich mit der Existenz selbst zu vereinen. Man verliert die Identität und verschmilzt mit dem Einen.

Die existenzielle Energie drückt sich einfach auf ihre Weise aus und erstrahlt aus jeder Zelle des Meisters. Ihn einfach nur währenddessen zu beobachten, kann uns einige Einblicke in die Göttlichkeit vermitteln, die dort vorherrscht. Je mehr wir uns gestatten, sich in dem Ganzen aufzulösen, desto mehr werden wir damit mitschwingen, und umso mehr können wir zu der Berührung und dem Fluss der kosmischen Energie erwachen.

Dies ist der Augenblick, in dem wir mit unseren Pseudoidentitäten, mit unseren sozialen Konditionierungen brechen und in dem wir feiern sollten. Es ist nicht der Moment, in dem wir unseren Sicherheitsgurt festschnallen und uns zurücklehnen sollten. Die Energie würde uns wohl zweifellos berühren, aber wir wären nicht offen dafür sie zu empfangen!

Während dieser Zeit einfach nur nahe dem Meister zu sein, kann unsere Verschmelzung mit ihm bewirken; kann eine Vereinigung des Bewusstseins herbeiführen. Wie ein Fluss in den Ozean mündet, so münden wir in den Meister, der die ozeangleiche Existenz ist, das Formlose in Form, das universale Bewusstsein. Deswegen fühlen wir uns am Ende des

Darshan so entspannt und verjüngt. Manchmal setzt sich dies für viele Stunden während der Nacht fort. Aber am Ende davon fühlt man sich ausgesprochen lebhaft. Die Veränderung im Bewusstsein hebt uns einfach auf eine höhere Ebene.

Wenn man während des *Darshan* in der Nähe des Meisters sitzt, dann werden unbewusste Ängste, Schuldgefühle, Wünsche, intensive Stille, Freude oder Tränen und vieles mehr, an die Oberfläche treten. Vielleicht erkennt man nicht einmal die Gründe dafür, weil diese aus unseren tiefen, unbewussten Schichten herrühren, die durch die bloße Gegenwart des Meisters zutage treten.

Wir sollen keine von diesen Emotionen zurückhalten oder gar unterdrücken. Lass sie frei an die Oberfläche treten, in der Gegenwart des Meisters. Sie werden vollständig herauskommen. Alles, was wir nicht in Worten ausdrücken können, was tief in unseren unbewussten Erinnerungen eingraviert ist, dessen wir nicht einmal bewusst sind, uns aber dennoch Sorgen bereitet, wird in Form von Emotionen hervortreten. Dies ist eine seltene Gelegenheit, sich von diesen tief eingravierten Erinnerungen zu befreien. All diese Emotionen werden einfach von der Wurzel her beseitigt werden. Das überfließende Mitgefühl des Meisters wird sie auslöschen. Die hemmende Struktur, die wir über die Jahre aufgebaut haben, kann in diesem Moment brechen, wenn wir nur eine Möglichkeit dazu lassen.

Was immer auch während dem *Darshan* geschieht, geschieht in vollkommener Ganzheit. Wir klatschen mit unseren Händen oder tanzen oder lachen oder weinen – nicht aus irgendeiner Logik heraus, sondern aus der Ganzheit unserer Gefühle, von innen hervorquellend. Tränen oder Lachen ereignen sich nicht aus dem Anlass von Freude oder Sorge; sie sind einfach nur Ausdruck von überwältigenden und tiefen Gefühlen aus unserem Inneren. Dem Wesen wird niemals die Möglichkeit eingeräumt sich selbst auszudrücken, wegen unseres Verstandes. Dies ist jedoch der Augenblick, in dem unser Wesen sich selbst ausdrückt; und wenn es dies tut, dann kann dieser Ausdruck nicht in den Rahmen von Logik gepresst werden. Es ist reine Ganzheit, die sich ausdrückt, das ist alles.

Wir sind nicht so ganzheitlich, wie wir zu sein glauben. Wir bestehen tatsächlich aus Bruchstücken, die in uns miteinander im Kampf stehen. Während wir in einem Moment das eine wollen, wollen wir im nächsten Moment etwas anderes. Während in einem Moment eine bestimmte Emotion in uns aufsteigt, steigt im nächsten Moment die entgegengesetzte Emotion auf. Wir sind recht chaotisch in uns selbst, obwohl wir äußerlich ruhig erscheinen mögen. Während des *Darshan* ist der Moment gekommen, diesen inneren Kampf fallen zu lassen und dem Meister alle notwendigen Dinge zu überlassen. Er kennt uns, und er wird die notwendigen Dinge tun, wenn wir uns nur entspannen und loslassen. Und es ist auch der Moment, wo wir all unser Lernen zur Seite legen sollten, all unsere gesammelten Bewertungen, all unsere Rückschlüsse auf uns selber, und wo wir uns der transformieren Liebe des Meisters öffnen.

Mit jedem *Darshan* erleuchtet der Meister unser Wesen. Die wahre Übertragung von Ihm geschieht während dieser Zeit. Es ist das Höchste, das Er uns gibt. Er gibt uns Sein eigenes Licht. Wenn Er uns erleuchtet und wir dies zulassen, dann können wir dieses Licht mitnehmen, wo auch immer wir sind, wo immer wir hingehen, bei allem wir tun. Nur eine Berührung ist genug; sie ist eine Gelegenheit, um ohne Kenntnis zu erkennen, um zu erfahren ohne Erklärung.

Und wenn die Energie uns tief berührt hat, dann kann unser Leben für immer transformiert werden. Es wird ein Raum in uns erzeugt werden, wo das Bewusstsein sich entfalten, und all unsere Fragen lösen kann. Es gibt viele Türen zum Göttlichen. Wenn du eintrittst, ist die Erfahrung die Gleiche. Der *Darshan* öffnet alle Türen, die es gibt. Er ist eine Einladung zur höchsten Erfahrung. Jede einzelne Tür ist zwar unterschiedlich; die einzelne Tür spielt jedoch keine Rolle, solange du wenigstens eine davon gefunden hast.

Die Energie, die während des *Darshan* freigesetzt wird, ist so intensiv, dass sie deine Gedanken hin zu einer intuitiven Führung lenken kann. Sie kann deine Intelligenz entfalten, um dich vom Intellekt zur Intuition zu führen. Meistens sind wir in tiefen, unbewussten, geistigen Mustern unseres Verstandes gefangen, die uns immer wieder in die gewohnten Muster des Elends zurückziehen hin zu einer unbewussten Entscheidungsfindung. Mit der Kraft der Intuition haben wir die Möglichkeit, die Energie unsers Wesens anzuzapfen und sie für die Entscheidungsfindung in jeglichem Bereich unseres Lebens zu wappnen. Die Energie während des *Darshan* ist derart, dass sie die intuitive Kraft in uns eröffnen kann.

Wir mögen zwar nicht die Tiefe des Geschehens während des *Ananda Darshan* erfassen, des enormen Geschenks, das uns gegeben wird, aber wir können versuchen uns dem zu öffnen, es zu genießen und es in Offenheit zu akzeptieren; der Rest wird von ganz alleine geschehen.

Der *Ananda Darshan* ist der Moment, in dem wir dem Meister nahe kommen können, in dem wir Seine Liebe durch körperliche Nähe fühlen und die direkte Übertragung von Energie durch Ihn erfahren können. Der *Darshan* kann all das zerstören, was wir nicht sind, all das, was die Illusion in uns erzeugt hat, all unsere geborgten Wünsche, die uns Elend bereiten. Der *Darshan* ist eine enorme Gelegenheit, um mit dem universalen Bewusstsein eins zu werden, um sich im Ozean der Glückseligkeit aufzulösen!

Oh Ozean der Seligkeit!

Wünsche und Emotionen, ein Auf und Ab wie die Gezeiten,

Gedanken erstehen, Pein gegen das Ufer des Lebens,

Pflichten, Verantwortungen, schlagen wie Wellen auf das Ufer,

Führe mich in die Tiefe, wo keine Wellen mehr sind.

Ich kämpfe gegen hohe Wellen, die auf meine Willenskraft einschlagen,

Ich kämpfe gegen steigende Fluten, die mich von der Fern' bedrohn,

Die Gischt der Wellen, erstickend finde ich sie gar,

Oh Ozean der Seligkeit, nimm mich mit, in jenes *Nichts*!

Fest sitze ich am Ufer, nicht fähig weiterzugehen,

Für wie viele Leben, von der Dämmerung zum Morgenrot?

Nicht kann ich mehr ertragen dieses Leben an den Ufern,

Oh Ozean der Seligkeit, schließe mich in deine Weisheit ein!

Nimm mich mit in deine Tiefe, damit ich endlich werde frei,

Nimm mich auf, in dich, mit Freude,

Lass mich teilhaben an deiner Tiefe,

Oh Ozean der Seligkeit, hilf mir zu sein das Sein!

Lass mich mit Klarheit, geboren wieder werden,

Dass ich bin Du, in Ewigkeit,

Dies immer war, doch nur versäumte,

Ganz Eins zu sein, mit dir, oh Ozean der Seligkeit!