

The page features a soft, warm background with several pink lotus flowers in various stages of bloom, positioned in the corners. The central text is written in a golden, cursive font.

Automatismus

Liebe Freunde,

Babuji Maharaj inspiriert uns durch seine Botschaften dazu, *Automatismus* in unserer Praxis zu etablieren. Im grundlegendsten Sinne fordert er uns auf, unser Sadhana zu regulieren, indem wir täglich zur gleichen Zeit praktizieren. Diese Regelmäßigkeit mit Zeitplänen ist auch für die Gesundheit von Vorteil und schließt auch Zeiten ein, zu denen wir essen und schlafen. Indem wir jede Aktivität jeden Tag zu einer festen Zeit ausführen, wird es natürlich und automatisch, die Aktivität zu dieser Zeit auszuführen, wodurch eine *biologische Uhr* in unserem System etabliert wird. Das ist eine einfache Tatsache der Natur.

Der erste Schritt

Wenn du eine Aktivität mit Regelmäßigkeit ausführst, wird dein System darauf vorbereitet. Dein Geist ist darauf vorbereitet. Wenn du mit Regelmäßigkeit meditierst, wird es dich nicht so sehr anstrengen. Wenn du die Gewohnheit kultivierst, jeden Morgen zur gleichen Zeit zu meditieren, wirst du automatisch in die Meditation hineingleiten; du wirst dich nicht mehr so anstrengen müssen. Und wenn du deine Meditation vor der Morgendämmerung beendest, ganz nach Babujis erster Maxime, wirst du diesen Prozess noch natürlicher finden.

In der Tat ist diese Prozedur der Regularisierung von Zeitabläufen nur der erste Schritt; sie kratzt nicht einmal an der Oberfläche dessen, was Babuji Maharaj wirklich mit Automatismus meint. Doch für viele von uns ist selbst dieser erste Schritt erklärungsbedürftig, da das Wort "Automatismus" oft missverstanden wird. Automatisches Handeln bedeutet nicht, ein Automat zu sein, noch bedeutet es roboterhaftes, mechanisches oder lebloses Handeln. Anstatt die Freiheit einzuschränken, bereitet es uns tatsächlich auf eine immer größere Freiheit vor. Wenn du zum Beispiel die Abläufe in der Natur beobachtest, wirst du erkennen, dass die Bewegungen der Natur automatisch sind. Eine Wolke wählt nicht, ob sie ihren Regen freigibt oder zurückhält. In der Natur gibt es keine Wahl. Alles geht von selbst auf die natürlichste Weise vor sich.

Das Gleiche gilt auch für unsere Aktivitäten. Ein extremes Beispiel ist ein Astronaut, der einen intensiven Automatismus in seinen Gewohnheiten benötigt, um die Freiheit der Reise ins Weltall zu genießen. Viele von uns können sich mit dem Automatismus beim Autofahren identifizieren. Ohne Übung würde es uns sehr schwer fallen, Multitasking zu betreiben - zu lenken, das Gas- und Bremspedal zu bedienen, die Kupplung zu betätigen, während wir schalten, nach vorne, in die Seitenspiegel und in den Rückspiegel zu schauen, den Blinker zu setzen, zu navigieren und oft gleichzeitig ein Gespräch zu führen oder Musik oder einen Podcast zu hören. Um frei fahren zu können, wo immer wir wollen, sind wir auf Automatismen angewiesen.

Um Mühelosigkeit zu erreichen, ist große Anstrengung erforderlich

Wir können diesen "keinen-Gedanken"-Zustand auch auf eine viel höhere Ebene der Vollkommenheit bringen, die Patanjali so schön und einfach am Anfang des Yoga in seinen Yoga Sutras definiert:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

Yoga ist der Seinszustand, in dem die ideelle Entscheidungsbewegung des Geistes langsamer wird und zum Stillstand kommt.

Dieser ideale Zustand der Perfektion erfordert keinen bewussten Korrektoreinsatz. Je mehr mentaler Input erforderlich ist, desto weniger perfekt ist die Arbeit. Eine große Flötistin spielt auch dann meisterhaft, wenn sie aus dem Schlaf geweckt wird. Die Flötistin mag nur halb wach sein, ihr Geist mag nicht voll arbeiten, aber wenn man ihr eine Flöte in die Hand gibt, wird ihr Atem fließen und ihre Finger sich bewegen. Sie ist vielleicht nicht in der Lage zu erkennen, welches Stück sie spielt, aber es zu hören, bedeutet, sich in der Gegenwart von Kunst zu befinden. Ihr Musizieren ist automatisch geworden; es erfordert keine aktive mentale Entscheidung mehr.

In einem bestimmten Zustand, in dem es keinen Platz für das Denken gibt, verschwindet der Denkende. Die Psychologie beschreibt dies als den "Flow-Zustand" oder "being in the zone", ein Zustand, in dem ein Experte so tief in seine Expertise eintaucht, dass sich sein Selbstgefühl auflöst. Wo ist er geblieben? Er ist in seiner Arbeit aufgegangen.

Ein Basketballspieler hat oft keine Zeit zu berechnen: "Soll ich diesen oder jenen Wurf machen?" Bis sie sich entschieden haben, ist die Gelegenheit schon vorbei. Ihre Handlungen müssen reflexiv und automatisch sein. Wie kommen sie also zu diesem Zustand des Automatismus? Wir müssen die Anstrengungen anerkennen, die sie in die Vorbereitung investieren, um diesen Zustand zu erreichen. Um Mühelosigkeit zu erreichen, ist große Anstrengung erforderlich. Eine Flötistin verbringt lange Jahre mit dem Üben und kämpft bisweilen darum, jede Facette ihrer Kunst zu beherrschen. Der Basketballspieler übt Würfe tausende Male, aus jedem Winkel, so dass die Bewegung zum Zeitpunkt der Notwendigkeit automatisch wird.

Automatisches Handeln bedeutet nicht, ein Automat zu sein, noch bedeutet es roboterhaftes, mechanisches oder lebloses Handeln. Anstatt die Freiheit einzuschränken, bereitet es uns tatsächlich auf eine immer größere Freiheit vor. Wenn du zum Beispiel die Abläufe in der Natur beobachtest, wirst du erkennen, dass die Bewegungen der Natur automatisch sind. Eine Wolke wählt nicht, ob sie ihren Regen freigibt oder zurückhält. In der Natur gibt es keine Wahl. Alles geht von selbst auf die natürlichste Weise vor sich.

Beherrschung des Bewusstseins

In der Spiritualität geht es um die Beherrschung des Bewusstseins selbst. Betrachte das Spektrum des Bewusstseins als einen Regenbogen, bei dem jede einzelne Farbe eine individuelle Bewusstseinsfrequenz darstellt. Die Integration spiritueller Praktiken in unser materielles Leben soll uns dabei helfen, ein Stadium zu erreichen, in dem wir automatisch auf jede Bewusstseinsfrequenz zugreifen können, je nach den Bedürfnissen des Augenblicks. Babuji hat das beispielhaft gezeigt. In einem Moment hat er sich selbst völlig vergessen, ist vollkommen im Zentrum. Kurze Zeit später sah man ihn, wie er auf höchst lebendige Weise Abhyasis unterhielt. Die Frequenz seines Bewusstseins passte sich ständig den Anforderungen seiner Arbeit an. Wir können uns nur vorstellen, wie er mit den Jüngeren und Älteren im Büro interagiert haben muss. Das alles geschah automatisch. So natürlich war er.

Um uns automatisch zu einer bestimmten Bewusstseinsfrequenz bewegen zu können, müssen wir diese bereits gemeistert haben. Solange wir eine bestimmte Bewusstseinsfrequenz nicht erreicht und transzendiert haben, können wir sie nicht auf Kommando wieder aufsuchen. Wie ein Basketballspieler, der jeden Wurf üben muss, um zum richtigen Zeitpunkt den richtigen Wurf abrufen zu können, müssen wir jede Bewusstseinsfrequenz beherrschen, um uns auf die benötigte Frequenz einzustimmen.

Das Springen auf eine bestimmte Frequenz wird nicht einfach dadurch geschehen, dass man es sich wünscht oder darum betet. Immer wieder kommen wir auf den alles entscheidenden Aspekt der Praxis zurück. Ohne Übung können wir keine reflexive Handlung erzeugen. Wie beim Radfahren, beim Fußballspielen oder beim Spielen eines Musikinstruments ist Übung der Schlüssel. Was ist Übung? Es ist die Anwendung von Anstrengungen um der Mühelosigkeit willen.

Anstrengung, Anstrengungslosigkeit und ‚Macherschaft‘

Unsere Bemühungen, das Bewusstsein zu meistern, können zu dem Gefühl führen: „Ich bin der Handelnde.“ Dieses Gefühl, das ein Nebenprodukt der Anstrengung ist, ist auch die genaue Beschreibung des Egos. Wir können dies

in der Etymologie von Ahamkara, dem Sanskrit-Wort, das "Ego" bedeutet, wiederfinden. Aham bedeutet "ich" und kara kommt von der Wurzel kr, die "tun" bedeutet. In diesem Sinne bedeutet ahamkara wörtlich "Ich [bin] der Handelnde". Das Meditieren mit Anstrengung und das damit verbundene Gefühl der "Macherschaft" stärken nur das Ego. Dies macht den eigentlichen Zweck der Meditation zunichte.

In der Praxis bedeutet Automatismus tatsächlich, dass du deine ‚Macherschaft‘ oder dein Ego überträgst. Wie ist das möglich? Es geschieht, wenn du in dem Maße, in dem du dir einer bestimmten Handlung bewusst bist, das Gefühl hast, dass es durch eine andere Instanz als Dir selbst erfolgt. (Bitte beachte, dass die ‚Macherschaft‘ nur ein Gefühl oder eine Einstellung ist. Darauf zu verzichten, bedeutet nicht, dass du untätig bist.)

Die Weisen neigen dazu, sakshi bhava, den bezeugenden Zustand, zu loben, in dem wir uns nicht als Urheber unserer Handlungen empfinden, sondern nur als deren Zeuge. Lord Krishna, der Weise Ashtavakra und die Upanishaden lobten alle den bezeugenden Zustand, der an verschiedenen Stellen ausreichend erklärt wurde. Aber in den bezeugenden Zustand einzutreten, ist für die meisten Menschen nicht einfach. Ein Zeuge ist losgelöst und unbewegt und bleibt unidentifiziert mit seinen Erfahrungen und seiner Umgebung. Kannst du losgelöst und unidentifiziert mit deiner eigenen Familie sein? Deshalb hat Babuji die Dinge für uns vereinfacht, indem er eine einfache Methode zur Verfügung gestellt hat, um die Nachteile der ‚Macherschaft‘ zu überwinden. In seiner Methode bleiben wir die Handelnden, aber wir widmen unsere Handlungen Ihm. Auf diese Weise führt Babuji eine selbstlose Motivation in

Deshalb hat Babuji die Dinge für uns vereinfacht, indem er eine einfache Methode zur Verfügung gestellt hat, um die Nachteile der ‚Macherschaft‘ zu überwinden. In seiner Methode bleiben wir die Handelnden, aber wir widmen unsere Handlungen Ihm. Auf diese Weise führt Babuji eine selbstlose Motivation in all unsere Aktivitäten ein. Mit dieser neuen Einstellung können wir unsere Bemühungen im spirituellen und weltlichen Leben sicher anwenden, ohne dass es zu Explosionen des Egos kommt. Das ist die Wirksamkeit des Bhakti-Ansatzes. Wir kennen ihn auch als die Praxis des ständigen Erinnerns.

all unsere Aktivitäten ein. Mit dieser neuen Einstellung können wir unsere Bemühungen im spirituellen und weltlichen Leben sicher anwenden, ohne dass es zu Explosionen des Egos kommt. Das ist die Wirksamkeit des Bhakti-Ansatzes. Wir kennen ihn auch als die Praxis des ständigen Erinnerns.

Arbeiten mit Bewusstseinsfrequenzen

Wenn wir lernen, eine bestimmte Bewusstseinsfrequenz zu meistern und zu integrieren, welche Anstrengungen müssen wir dann unternehmen? Im Allgemeinen wenden wir an, der durch das Akronym AEIOU (Einen Zustand Erlangen/Acquiring the condition, den Zustand beleben/ Enlivening the condition, den Zustand in sich aufnehmen/Imbibing the condition, mit ihre Eins werden/becoming One with it, und zuletzt, mit dem Zustand vereint sein/being United with the condition) beschrieben wird. AEIOU ist ein wichtiger Schritt, um jede neue Bedingung zu absorbieren, so dass sie in das Unterbewusstsein integriert wird und ein Automatismus entstehen kann. Eine weitere wichtige Anstrengung, die wir unternehmen, ist unser regelmäßiges tägliches Cleaning, denn ohne die Reinheit des Bewusstseins machen alle anderen Anstrengungen das Leben nur noch komplexer. Ohne die Reinheit des Bewusstseins wären wir uns nicht einmal der Nuancen der verschiedenen Frequenzen bewusst, die dort wirken.

Die Art und Weise, wie wir mit jedem neuen Zustand arbeiten, muss ganzheitlich sein. Wenn wir wollen, dass er dynamisch ist, muss er seinen Ausdruck auf jeder Ebene haben, auch auf der körperlichen Ebene. Die Anpassung unserer Physiologie an den inneren Zustand kann den Zustand verbessern. Wenn Sie zum Beispiel zulassen, dass sich Ihr Atemmuster verlangsamt und mit Ihrem inneren Zustand übereinstimmt, wird sich Ihr innerer Zustand intensivieren. Umgekehrt kann ein angespanntes Atemmuster eine Emotion der Aggression erzeugen, die dann Ihren inneren Zustand beeinträchtigt.

Wenn du zum Beispiel zulässt, dass sich dein Atemmuster verlangsamt und mit deinem inneren Zustand übereinstimmt, wird sich dein innerer Zustand intensivieren. Umgekehrt kann ein angespanntes Atemmuster eine Emotion der Aggression erzeugen, die dann deinen inneren Zustand beeinträchtigt.

Dieses Prinzip, das Äußere anzupassen, um das Innere anzupassen, kann auf viele Aspekte des Lebens angewendet werden. Ob es die Art und Weise ist, wie du kommunizierst, deine Einstellung und Gedanken gegenüber äußeren Dingen, dein Verhalten und deine Handlungen, die Art und Weise, wie du Nahrung zu dir nimmst, die Art und Weise, wie du schläfst, die Art und Weise, wie du atmest, oder die Art und Weise, wie du aussiehst, sie alle beeinflussen deinen inneren Zustand und können zu dessen Verbesserung beitragen.

Babuji kannte dieses Prinzip der Abstimmung des inneren Zustands durch Abstimmung des Äußeren. Es ist zum Beispiel die Grundlage seiner Methode, um Liebe und Sehnsucht zu erzeugen. Babuji erkannte, dass wir uns an denjenigen erinnern, den wir lieben; er schlug vor, diesen Prozess umzukehren, um Liebe für jemanden zu erschaffen, indem wir uns an die Person erinnern, die wir lieben möchten. In seiner Botschaft in Surat 1982 schlug er vor, dass, wenn echte Sehnsucht in einem Abhyasi nicht vorhanden ist, er sie erschaffen kann, indem er einfach diesen Zustand der Sehnsucht nachahmt. Obwohl sie künstlich ist, wird sie zu gegebener Zeit real werden.

Dieses Prinzip, das Äußere anzupassen, um das Innere anzupassen, kann auf viele Aspekte des Lebens angewendet werden. Ob es die Art und Weise ist, wie du kommunizierst, deine Einstellung und Gedanken gegenüber äußeren Dingen, dein Verhalten und deine Handlungen, die Art und Weise, wie du Nahrung zu dir nimmst, die Art und Weise, wie du schläfst, die Art und Weise, wie du atmest, oder die Art und Weise, wie du aussiehst, sie alle beeinflussen deinen inneren Zustand und können zu dessen Verbesserung beitragen.

Während jeder neue Zustand in dein Wesen integriert wird, werden deine Bemühungen subtiler werden. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du nicht mehr um jeden Preis an der Bedingung festhalten, sondern dass du unterstützt wirst und dein Handeln gelenkt wird. Es scheint, dass eine höhere Instanz der Handelnde ist und nicht du selbst. Wenn dies auf natürliche Weise geschieht, kannst du Babujis Methode übernehmen, diese höhere Instanz als deinen Meister zu identifizieren und denke: "Er ist der Handelnde." Mit dieser Einstellung überträgst du deine ‚Macherschaft‘, dein Ego, auf deinen Meister und wirst zu einem bloßen Zeugen des höheren Werkes, das sich entfaltet.

Das ist der Zustand des Bezeugens, der von den früheren Ältesten beschrieben wurde. Das Gefühl von "Ich bin der Handelnde" scheint jetzt so weit entfernt zu sein. Dennoch ist der Automatismus noch nicht abgeschlossen.

Die subtilste Manifestation des Automatismus - *Turiyatit*

Schließlich verschwindet auch die Identität des Zeugen, und es gibt auch keinen Handelnden mehr - nicht einmal den Meister. Obwohl nichts mehr da ist, läuft die Handlung dennoch automatisch ab. Dieser Zustand wird *turiyatit* genannt, ein Zustand, in dem man versunken bleibt, während die Arbeit ungehindert weiterläuft. Er taucht immer wieder auf, jedes Mal mit höheren Frequenzen, während du dich auf deiner Reise bewegst.

Manche werden in der Tasse ertränkt,
manche ertrinken im Eimer,
Manche ertranken in der Badewanne,
Manche sind im Teich ertrunken,
Manch einer ertrinkt im Fluss,
Manche sind im Meer ertrunken,
Manche ertrinken im Ozean.

Mit Liebe und Respekt,

Kamlesh

Anlässlich des 122. Geburtstages von

Pujya Shri Babuji Maharaj

30. APRIL 2021

heartfulness
purity weaves destiny