



Eine Lösung für die PROBLEME DES LEBENS

Liebe Freunde,

der Hauptzweck des Yoga ist die Vereinigung mit dem Höchsten und unsere Herausforderung ist, uns vollständig mit diesem Ziel zu verbinden.

Unser lieber Bruder, Dr. Ichak Adizes, der ein führender Managementexperte ist, stellt ein einfaches Modell auf, das zeigt, wie die Ausrichtung auf unser Vorhaben erreicht werden kann. Obwohl der Quotient für Organisationen gedacht ist, kann er genauso gut für Abhyasis angewendet werden, welche einen erfolgreichen Abschluss ihres spirituellen Weges anstreben.

Der Quotient lautet wie folgt:

$$f \left\{ \frac{\text{Äußere „Ausrichtung“}}{\text{Innere „Zerrissenheit“}} \right\}$$

Der Nenner repräsentiert die interne Zerrissenheit einer Organisation, ihre Spannung und Dissonanz. Der Zähler drückt den Erfolg einer Organisation aus, sich auf ihr wirkliches Ziel oder Zweck auszurichten. Erfolg ist umgekehrt proportional zum Grad der inneren Zerrissenheit [Anm.: je größer die innere Zerrissenheit, desto geringer der äußere Erfolg].

Ein einfaches Beispiel: Der Motor eines Fahrzeugs erzeugt 100 PS Leistung, um die Räder anzutreiben. Aber wie viel davon kommt an den Rädern an? Nicht alles. Ein Teil geht durch Reibung und Übersetzung verloren. Nur die Leistung, die nach den Verlusten noch übrig ist, treibt die Räder an. Wenn ein Fahrzeug gut gewartet wird, verliert es weniger von der Motorleistung, dann wird mehr Leistung an die Räder übertragen und der Zweck des Fahrzeugs wird besser erfüllt.

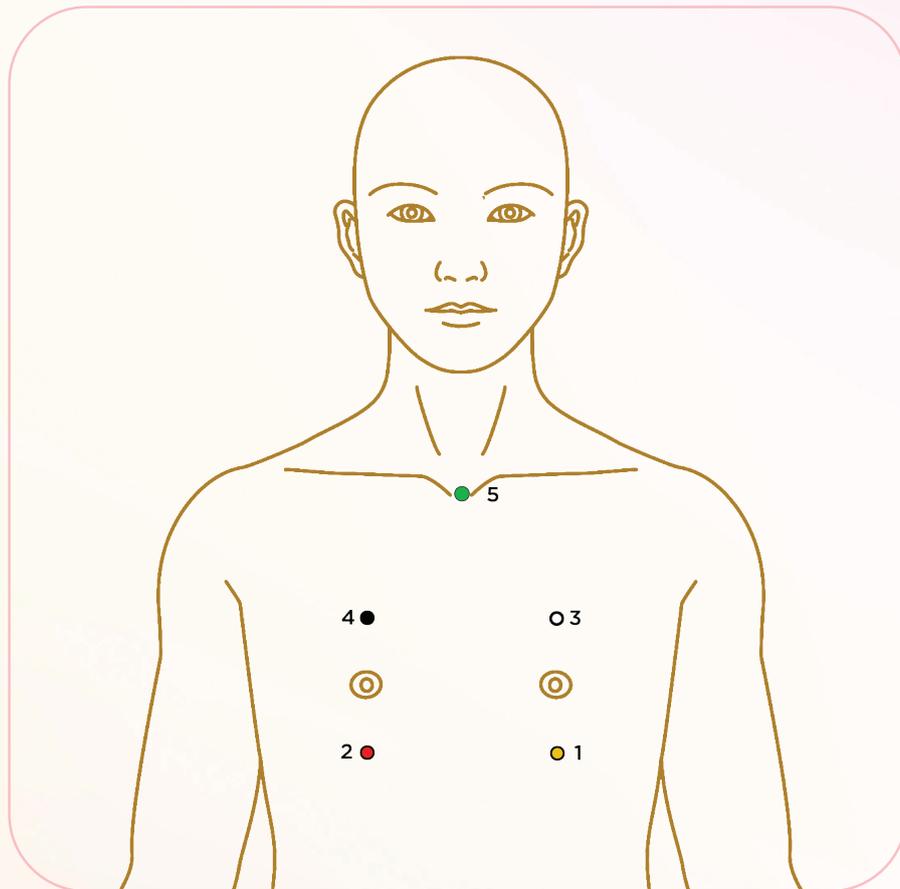
Die begrenzte Energie einer Organisation fließt vorhersehbar. Sie wird zunächst durch die eigene, interne Zerrissenheit aufgebraucht – ihre inneren Spannungen und Ineffizienzen. Je mehr Energie für interne Zwecke aufgewendet werden muss, desto weniger ist für den Zweck der Organisation verfügbar.

Dasselbe trifft auch auf uns als spirituelle Anwärtler zu. Je mehr wir mit unserer eigenen, inneren Komplexität oder Zerrissenheit beschäftigt sind, desto weniger können wir uns mit unserem wirklichen Ziel verbinden. Sahaj Marg bietet eine Lösung für dieses Problem. In der Sahaj Marg Tradition unternehmen wir eine spirituelle Reise, ein inneres Yatra, bei der wir durch dreizehn Punkte reisen, die mit drei aufsteigenden Existenzebenen verbunden sind. Diese sind bekannt als Herzregion (Pind Pradesh), Geistregion (Mind Region) und Zentralregion (Central Region). Während wir uns in diesen Regionen entwickeln, erfahren wir eine schrittweise Ausrichtung, wogegen wir schrittweise Zerrissenheit erfahren, wenn wir uns rückentwickeln.

In der Sahaj Marg Tradition unternehmen wir eine spirituelle Reise, ein inneres Yatra, bei der wir durch dreizehn Punkte reisen, die mit drei aufsteigenden Existenzebenen verbunden sind. Diese sind bekannt als Herzregion (Pind Pradesh), Geistregion (Mind Region) und Zentralregion (Central Region). Während wir uns in diesen Regionen entwickeln, erfahren wir eine schrittweise Ausrichtung, wogegen wir schrittweise Zerrissenheit erfahren, wenn wir uns rückentwickeln.

Die 5 „Cs“ und die 5 „Ds“ der Herzregion

Die Herzregion besteht aus fünf Punkten, die sich in der Brust und am Hals befinden. Jedes dieser fünf Punkte ist gekennzeichnet durch die Präsenz eines der *Pancha bhutas*, der fünf wesentlichen Elemente der Natur.



PUNKT 1
Erde (*prithvi*)



PUNKT 2
Raum (*akasha*)



PUNKT 3
Feuer (*agni*)



PUNKT 4
Wasser (*jal*)



PUNKT 5
Luft (*vayu*)

Jeder Punkt hat auch sein eigenes, einzigartiges Paar gegensätzlicher Qualitäten, die aus diesen Pancha bhutas entstehen.



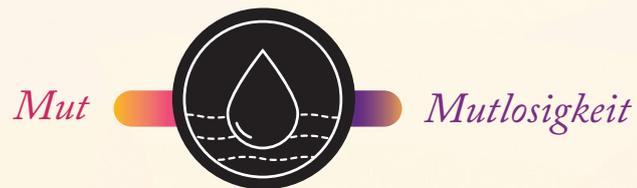
PUNKT 1



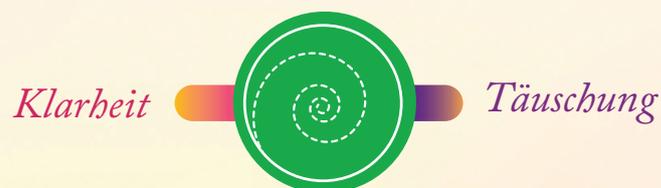
PUNKT 2



PUNKT 3



PUNKT 4



PUNKT 5

Im Englischen beginnen die positiven Qualitäten alle mit dem Buchstaben C und die negativen Qualitäten alle mit D. Wir können sie „die fünf Cs“ und „die fünf Ds“ nennen. Die fünf „Cs“ und fünf „Ds“ sind oft in einem Stadium der Oszillation und schwingen vom Positiven zum Negativen und wieder zurück. Daher bleiben wir in einem Stadium der Instabilität und der Zerrissenheit.

Unser Zustand ist oft eine Mischung aus „Cs“ und „Ds“. Vielleicht sind wir auf einer Ebene zufrieden, auch wenn wir auf einer anderen Ebene Unruhe verspüren. Unsere inneren Zustände können in der Tat sehr kompliziert sein.

Was bestimmt die Arbeitsweise der Punkte? Wenn nichts dazwischen kommt, neigen die Punkte von Natur aus zur Ausrichtung; nur der Zustand der Zerrissenheit hat vielfältige Gründe. Der Hauptgrund ist die Anwesenheit von Samskaras.

Samskaras sind Eindrücke von vergangenen Ereignissen, die in der Tiefe unseres Bewusstseins liegen. Ein Eindruck enthält nicht nur die eigentliche Erinnerung, sondern auch die zugehörige Emotion. Wenn etwas in der Gegenwart einem früheren Ereignis ähnelt, das sich uns als Samskara eingeprägt hat, löst dieses Samskara die damit verbundene Emotion aus, die da war, als das Samskara entstanden ist. Das entsteht auf einer unbewussten Ebene, ob wir uns an das Ereignis erinnern oder nicht. So werden gegenwärtige Situationen von vergangenen Emotionen überlagert, und die Emotionen aus der Vergangenheit verzerren unser Denken und bringen uns dazu, den gegenwärtigen Augenblick falsch zu verstehen. Im Grunde stiften uns die Samskaras dazu an, gegenwärtige Ereignisse zu mögen oder nicht zu mögen, auf der Basis von Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemocht oder nicht gemocht haben.

Zudem können Samskaras „tamasig“, „rajasig“ oder „sattvig“ sein. Tam, raj und sat sind die drei Gunas oder Eigenschaften der Natur. Was sind diese Gunas? Die unbewusste Natur, Prakriti, schwingt in bestimmten Frequenzen, die das Bewusstsein tragen und seinen Ausdruck bestimmen. Die drei Grundschwingungen der Natur sind Tam, Raj

Samskaras dazu an, gegenwärtige Ereignisse zu mögen oder nicht zu mögen, auf der Basis von Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemocht oder nicht gemocht haben.

und Sat. Sie beeinflussen den Zustand des Bewusstseins und bewirken, dass es „tamasig“, „rajasig“ oder „sattvig“ wird. Pujya Lalaji Maharaj erklärt die Auswirkungen der Gunas auf das Bewusstsein folgendermaßen:

„Tam wird als Unwissenheit, Faulheit, Müßiggang, Grobheit, Verwirrung, usw. betrachtet und bildet die Basis oder den Ausgang. Raj wird als die Mitte, den mittleren Bereich bezeichnet. Seine Eigenschaften sind Kampf, Wankelmut, Grübeln, usw. Sie bewegen sich auf der mittleren Ebene. Sat steht für Freude, Freundlichkeit, Hochgefühl, Subtilität, Ganzheit und Erhabenheit und steht ganz zuoberst. So lautet die allgemeingültige Definition dieser Begriffe.“

Durch unsere Neigungen und Abneigungen gegenüber den drei Gunas werden wir dazu verleitet, entsprechende Samskaras anzusammeln, und das führt dazu, dass wir tamasige, rajasige und sattvige Tendenzen entwickeln.

Wird ein Samskara aktiviert, weckt es in dem Herzpunkt ein gewisses Maß an positiven oder negativen Emotionen. Wird beispielsweise ein samskarischer Wunsch erfüllt, so schwingt der erste Punkt in einem Zustand der Zufriedenheit. Bleibt dieser Wunsch jedoch unerfüllt, so schwingt der selbe Punkt in einem Zustand der Unzufriedenheit. Auch wenn wir mit einem Objekt der Abneigung in Berührung kommen, entsteht ein gewisses Maß an Unzufriedenheit.

Bleibt ein samskarischer Wunsch eine Zeitlang unerfüllt, so wächst die Unzufriedenheit. Das kann so weit gehen, dass auch der zweite Punkt in Mitleidenschaft gezogen wird, dessen Ruhe dann in Unruhe umschlägt. Diese Unruhe wiederum kann anwachsen und

Was sind diese Gunas? Die unbewusste Natur, Prakriti, schwingt in bestimmten Frequenzen, die das Bewusstsein tragen und seinen Ausdruck bestimmen. Die drei Grundschwingungen der Natur sind Tam, Raj und Sat. Sie beeinflussen den Zustand des Bewusstseins und bewirken, dass es „tamasig“, „rajasig“ oder „sattvig“ wird.

Eine von äußeren Umständen abhängige Erfüllung ist flüchtig und nicht wirklich echt. Wahre Erfüllung vergisst jegliche Gedanken über Erfüllung und Nichterfüllung. Sie weilt vielmehr in einem Zustand der Leichtigkeit, mit einem Hauch von Oszillieren zwischen „C“ und „D“.

dazu führen, dass sie Unmut im dritten bzw. Entmutigung im vierten Punkt auslöst. Darauf folgt schließlich, dass die Denkprozesse fehlgesteuert werden. Dadurch wird der fünfte Punkt gestört, was zu fehlerhaftem Denken führt.

Die positiven „Cs“ und die negativen „Ds“ dienen als Rückmeldung über unseren Erfolg beim Erreichen eines bestimmten Ziels. Ist dieses Ziel durch Samskaras geprägt, d. h. ist es von einem Wunsch oder einer Abneigung geleitet, fühlen wir die entsprechenden Emotionen, die „Cs“ oder „Ds“, entsprechend ihrer Erfüllung oder Nichterfüllung. In Wirklichkeit sind Samskaras wie Computerviren: Sie infizieren das System der Punkte und übernehmen die Kontrolle über seinen Betrieb. Wenn Samskaras die Kontrolle haben, hängen wir von samskarischer Erfüllung ab, um C-Zustände zu erhalten. Andernfalls bleiben wir in D-Zuständen, d. h. im Leiden.

Eine von äußeren Umständen abhängige Erfüllung ist flüchtig und nicht wirklich echt. Wahre Erfüllung vergisst jegliche Gedanken über Erfüllung und Nichterfüllung. Sie weilt vielmehr in einem Zustand der Leichtigkeit, mit einem Hauch von Oszillieren zwischen „C“ und „D“. Sie erreicht das Gleichgewicht eines Pendels, dessen Bogen immer kleiner wird, bis es in der Mitte seiner Bahn zum Stillstand kommt und sich weder nach der einen noch nach der anderen Seite hin bewegt.

Der geliebte Babuji beschrieb diesen Zustand des Gleichgewichts mit dem Satz: „Dieses und jenes ist nun verschwunden“, was bedeutet, dass man die Pendelbewegungen zwischen den Gegensätzen oder dvandvas überwunden hat. Wenn „dies und jenes verschwunden ist“, ist die Bewegung zwischen den Gegensätzen so gering, dass sie fast identisch werden. Der Zustand wird daher avyaktagati genannt, der „undifferenzierte Zustand“. Vyakta bedeutet „zum Ausdruck gebracht“, also bedeutet avyakta „nicht zum Ausdruck gebracht“. Dass die Dvandvas oder Gegensätze unausgedrückt bleiben, bedeutet nicht, dass sie sich auflösen. Die Dvandvas existieren weiterhin, doch in unmanifestierter Form. Das bedeutet

Wenn „dies und jenes verschwunden ist“, ist die Bewegung zwischen den Gegensätzen so gering, dass sie fast identisch werden. Der Zustand wird daher avyaktagati genannt, der „undifferenzierte Zustand“.

auch, dass sie sich potenziell manifestieren können – und das tun sie auch. Sie tauchen in besonderen Momenten auf, je nach Bedarf. Ein Grund für ihre Manifestation ist, uns zu leiten, indem sie „Cs“ und „Ds“ aussenden, uns zu ermutigen oder aber zu warnen.

Die Schwingungsmuster der verschiedenen Punkte weisen besondere Signaturen auf, zum Beispiel wenn wir mit unseren Kindern, unserem Ehepartner oder unseren Geschäftskollegen zusammen sind. Das Wohlbehagen und der besondere Frieden, den wir im Zusammensein mit unseren Kindern finden, ist einzigartig. Stellt euch einen Moment lang vor, dass euer Sohn auf eurem Schoß sitzt. Beobachtet das innere Pulsieren eures Herzens. Selbst wenn ein Kind wegen eines Spielzeugs einen Wutanfall bekommt oder später ein aufmüpfiger Teenager wird: Beobachtet das Schwingungsmuster eures Herzens, wenn es kommt und sich neben euch setzt. Ganz gleich, wie schwierig eure Beziehung auch sein mag, das ruhige Sitzen mit dem anderen führt dazu, dass ein bestimmtes Schwingungsmuster im zweiten Punkt ausgelöst wird, der mit dem Atma, der Seele, verbunden ist. Der Grund dafür ist zunächst einmal, dass es die Seele unseres geliebten Menschen war, die sich auf uns ausgerichtet und uns als Eltern ausgewählt hat. Lange vor der Empfängnis gab es eine gewisse Resonanz.

Manchmal wird diese Bindung so anstrengend, dass wir darüber ratlos werden und nur noch schreien: „Was ist mit diesem Kind los!“ Doch dieselbe Verbindung ist letztlich voller Freude und vermittelt uns Frieden. In beiden Szenarien sprechen die Schwingungen des zweiten Punktes Bände. Wenn wir im Atma-Punkt Schwingungen spüren und Ruhe finden, können wir daraus schließen, dass eine gewisse Atma-Resonanz (Anm.: Seelenresonanz) vorhanden ist. Dann ist ein Gefühl von Leichtigkeit und Sanftheit in diesem Punkt spürbar. Wenn wir diese Ruhe spüren, wenn wir die Schwingungen im dritten Punkt spüren und das Gefühl dabei nicht schwer ist, sondern uns dabei fühlen, als würden wir dahinschmelzen, dann können wir darauf vertrauen, dass diese Beziehung seelenvoll sein wird. Eine weitere Bestätigung ist, dass sich das Herz frei, unbelastet, ausdehnend, leicht und freudig anfühlt, was immer in dem Moment eintritt, wenn etwas

Gutes für unsere Entwicklung geschieht. Deshalb empfinden wir unvergleichliche Freude, wenn wir an der Seite einer großen Persönlichkeit, wie z. B. an der Seite unserer Meister, sitzen. Aus solchen Signalen können wir sicher schließen, dass eine solche Beziehung blühen und gedeihen wird. Wenn dagegen der dritte Punkt schwer und der erste Punkt ein gewisses Maß an Schwere aufweist, können wir sicher sein, dass diese Beziehung nicht funktionieren wird.

Bevor ihr Lebensentscheidungen trifft, habt ihr vielleicht das Gefühl, dass euer gesamtes System zwischen zwei riesigen Bergen zerdrückt wird. Was auch immer ihr anstrebt, lasst es bitte fallen, wenn ihr das Gefühl habt, zu Pulver zermahlen zu werden. Wenn in der Gegenwart einer Person eure Ruhe gestört ist und ihr eine gewisse Schwere im zweiten Punkt spürt, solltet ihr diese Beziehung vermeiden.

Sowohl die „Cs“ als auch die „Ds“ sollten beachtet werden. Zum Beispiel kann ein Mangel an Mut, der vom vierten Punkt ausgeht, ein wichtiges Signal sein, eine Handlung zu vermeiden, die ihr vielleicht gerade in Erwägung zieht. Stellt euch vor, ihr wärt immer mutig. Vielleicht fragt ihr euch einmal: „Mut, wozu?“ Was nützt der Mut, wenn man etwas Unmoralisches tut, zum Beispiel? Und manchmal verschafft euch der fünfte Punkt nicht die notwendige Klarheit. Ihr könntet euch dann fragen: „Wofür will ich diese Klarheit nutzen? Was sind die Absichten meines Herzens?“ Wenn ihr mit dieser Klarheit etwas Falsches tun wolltet, dann dankt Gott, dass ihr sie gerade nicht hattet.

Das Spiel von „Er und Ich“ in der Region des Geistes

Während die Herz-Region die fünf Gegensätze enthält (ein Gegensatz pro Punkt) gibt es in der Region des Geistes nur einen einzigen: Er und Ich, womit Gott und mein Selbst gemeint ist. Je mehr ich selbst präsent bin, desto weniger ist Er präsent, und je weniger ich präsent bin, desto mehr ist Er präsent. Die Lektion der Region des Geistes ist, sich selber auszulöschen, um sicherzustellen, dass nur Er euer Leben beherrscht.

*Je mehr ich selbst präsent bin, desto weniger ist Er präsent,
und je weniger ich präsent bin, desto mehr ist Er präsent. Die
Lektion der Region des Geistes ist, sich selber auszulöschen, um
sicherzustellen, dass nur Er euer Leben beherrscht.*

In einem Brief an einen seiner Gefährten schrieb Babuji: „Jede Minute, die man ohne Erinnerung an Ihn verliert, sollte bedauert werden“. Das erinnert an die jüdische Vorstellung von Sünde (Hata), was sich verirren oder von der Quelle weggehen bedeutet. Es ist als würde man das Handy auf Flugmodus stellen: Das Signal wäre zwar da, aber man hat sich selber davon abgeschottet, es zu empfangen. Auf ähnliche Weise ist das göttliche Signal immer für uns verfügbar, alles, was es braucht, wäre, dafür offen zu sein. Wenn man die Momente bedauert, in welchen man die Erinnerung verloren hat, so bedeutet das nicht zu verzweifeln, sich schuldig zu fühlen oder enttäuscht zu bleiben: Das Bedauern sollte uns einfach wieder zurück zur Quelle bringen. Es ist die Liebe, die uns den Weg ebnet.

Auf der physischen Ebene manifestiert sich Liebe durch die Sinne als Sinnlichkeit (Kama). Wenn wir uns damit identifizieren, also mit den materiellen Anteilen der Schöpfung, wollen wir auch eine Erfüllung auf dieser Ebene erleben, was den Charakter von „tam“ hat. Körperliches Vergnügen kann niemals das Herz befriedigen. Es ist sogar so, dass, wenn Kama Erfüllung findet, eine Distanz zwischen den beiden Individuen entsteht, weil das Herz keine Zufriedenheit fühlt, und das führt dann zu Schuldgefühlen.

Auf der spirituellen Ebene kann Liebe sich zu Bhakti hochschwingen, welches die höchste Verbindung zum Göttlichen ist, aber voraussetzt, dass sie sich über jede Erwartung an göttliche Attribute oder Qualitäten erhebt, was mit „satoguna“ bezeichnet wird. Lord Krishna hat gesagt, dass Bhakti jenseits aller Gunas ist. Wir können uns Gott also nicht wirklich nähern, solange wir uns durch Attribute bezaubern lassen.

Auf der geistigen Ebene manifestiert sich Liebe emotional (Prema). Wenn wir uns mit dieser äußerst wechselhaften Ebene des Geistes und der Emotionen identifizieren, welche „rajasig“ im Charakter ist, dann wollen wir auch auf dieser Ebene eine Erfüllung finden. Erfüllung auf diese Art ist aber durch die ihr innewohnende Instabilität stets flüchtiger Natur. Und weil „raj“ so instabil ist, bleibt Prema unsicher, versucht ständige die Beziehung neu zu bewerten, und denkt über vergangene Ereignisse und zukünftige Möglichkeiten nach. Erfüllung im Bereich vom Prema ist niemals sicher und bringt immer ein Hin und Her mit sich.

Auf der spirituellen Ebene kann Liebe sich zu Bhakti hochschwingen, welches die höchste Verbindung zum Göttlichen ist, aber voraussetzt, dass sie sich über jede Erwartung an

göttliche Attribute oder Qualitäten erhebt, was mit „satoguna“ bezeichnet wird. Lord Krishna hat gesagt, dass Bhakti jenseits aller Gunas ist. Wir können uns Gott also nicht wirklich nähern, solange wir uns durch Attribute bezaubern lassen.

Wir können dem Formlosen (nirakar) und dem Attributlosen (nirguna) nur begegnen, wenn wir die Verhaftung an Form und Attribut aufgeben. Wenn wir uns also Gott mit einem Wunsch nach „satvigen“ Attributen nähern – selbst wenn es Frieden oder



Bhakti beeinflusst den geistigen Schoß des Meisters, und wenn Bhakti durch liebevolle, ehrfürchtige und dankbare Begegnungen genährt wird, dann wird ein neues Wesen – das Geistige Wesen – in die Lichtere Welt geboren. Das ist euer eigenes Wesen.

göttliches Wissen (brahmavidya) wäre – so wäre unsere Beziehung dadurch gestört. Ein einziger Wunsch führt schon dazu, dass die Beziehung zu einem Geschäft wird. Wenn wir dagegen dem Rat des Weisen Ashtavakra folgen und sämtliche Wünsche als Gift betrachten, dann sehen wir, wie ein einziger Tropfen die heilige Beziehung vergiften und die Entstehung von Bhakti verhindern kann.

Bhakti beeinflusst den geistigen Schoß des Meisters, und wenn Bhakti durch liebevolle, ehrfürchtige und dankbare Begegnungen genährt wird, dann wird ein neues Wesen – das Geistige Wesen – in die Lichtere Welt geboren. Das ist euer eigenes Wesen. Ihr könnt nicht das eines anderen übernehmen, so wie ihr auch nicht Bhakti eines anderen kopieren könnt.

Jedermann kann und sollte ein solches göttliches Wesen besitzen – eure eigene Göttlichkeit. Die Voraussetzung dafür, dass ein Meister einen Schüler in seinem geistigen Schoß behalten kann, ist, dass der/die Abhyasi um der Liebe willen liebt, um der Verehrung willen anbetet und um der Ehrerbietung willen verehrt – und nicht in der Erwartung einer Gegenleistung wie Liebe, Verehrung oder Ehrerbietung. Es kann hier weder persönlichen Wunsch oder Verlangen noch Hoffnung oder Forderung irgendeiner Art geben, die auf Erfüllung wartet.

Ein Bhakta führt das Leben eines saranagati, ein Zustand sorgenfreier Hingabe, in welchem sie wählen, selig verletzlich zu bleiben. In saranagati ist Liebe gegenwärtig, aber die Idee von Liebe ist abwesend, Verehrung ist gegenwärtig, aber die Idee von „Ich verehere“ ist abwesend, Dankbarkeit ist gegenwärtig, aber die Idee von „Ich bin dankbar“ hat sich aufgelöst. Selbst die Idee von saranagati ist abwesend, denn das brutale Ego ist vollkommen gezügelt. Damit der Baum geboren werden kann, muss der Samen verschwinden. Damit das Spirituelle Wesen geboren werden kann, muss das „Ich“ verschwinden. Dann können wir uns dem Zustand Babuji Maharjas nähern – unaufdringlich, nichts irgendjemandem aufzwingend, dennoch geschehen die Dinge um ihn herum.

Der Zustand innerer Zerrissenheit, den wir manchmal in uns wahrnehmen, basiert auf der komplexen Situation, die aus dem Zusammenspiel unzähliger Samskaras entsteht, die unsere Sicht vernebelt, auf den drei Gunas, die unsere Natur verfärben, und den fünf Gegensätzlichkeiten, die im Pind Pradesh (Anm.: der Bereich der fünf Punkte) vorherrschen. Es gibt eine Antwort auf diese Komplexitäten. Es ist das einfache Nebeneinander von „Er und ich“. Indem wir die niedere Natur auflösen, erscheint Seine Natur an der Oberfläche

und die Dualität von „Er und ich“ wird schließlich zur Singularität von „Er“.
Wie Pujya Lalaji Maharaj schrieb: „Gott hat sich selbst in euren Herzen verborgen und euch gezeigt. Verstecke dich selbst und zeige Gott! Das ist die wirkliche Sadhana (Anm.: Praxis)“.

Mit Liebe und Respekt,
Kamlesh

Zum Anlass des 95ten Geburtstages von
SHRI CHARJI MAHARAJ
24. Juli 2022

heartfulness
advancing in love

