

# DIE VERLORENE ESSENZ DER RELIGIONEN

## DIE CHANCE EINER MENSCHLICHEN INKARNATION BEWUSST NUTZEN

Krishana Chandra, ein vedischer Mönch, schreibt in seinen Aufzeichnungen: „Ich bin davon überzeugt, dass wir angesichts unserer deutlich zutage tretenden inneren Zerissenheit und Entfremdung Kontakt mit einer Welt aufnehmen müssen, die uns zentriert. Unser Innerstes sehnt sich danach, mit einer Dimension in Verbindung zu treten, die nicht auf das reduziert werden kann, was man materiell erschaffen kann oder was unser Ego möchte. Diese Ausrichtung bedeutet, täglich Anteil zu haben an Gottes Welt“.

Die Frage ist nur wie? Schaut man sich die sogenannte spirituelle Szene beziehungsweise die unterschiedlichen religiösen Ausrichtungen an, ist das Angebot sehr breit. Suchenden werden dabei die tollsten Versprechungen gemacht, manchmal wird ihnen sogar gedroht. Jedenfalls ist es ein riesiger, nahezu undurchdringlicher Markt, mit dem auch viel Geld verdient wird.

Sich ernsthaft mit den unterschiedlichen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und dabei das passende und vor allem funktionierende für sich zu finden, sollte zu unseren wichtigsten Aufgaben gehören. Denn die Inkarnation als Mensch ist sehr wertvoll. Warum? NUR als Mensch können wir uns in Gott vereinigen. Aber viele wissen nicht einmal, dass es diese Möglichkeit überhaupt gibt oder finden sie gar nicht erstrebenswert. Alle anderen Inkarnationen in bestimmte Formen sind im weiteren Sinne mit der „Buße der Sünden“ zu vergleichen. Ein Tier hat nicht die Entscheidungsmöglichkeit wie der Mensch sie hat. Es folgt blind seinem Geist, seiner Natur.

Hinzu kommt die Zeit, die wie in einer Sanduhr zu verrinnen scheint. Denn unsere Lebenszeit als Mensch ist begrenzt. Auch wenn viele gerne unsterblich wären in ihrem physischen Körper. Jedes Individuum hat eine bestimmte Anzahl von Atemzügen, unser unschätzbare Kapital, welches ihm zugeteilt ist. Einige Faktoren beeinflussen, wie dieses unschätzbare Kapital an Atemzügen investiert wird. Neben dem Karma bestimmt die Umgebung bzw. Gesellschaft, wie schnell sie verbraucht werden. Doch dazu werde ich später noch eingehen.

## AUF DER SUCHE NACH WAHRHEIT

Im Laufe der letzten Jahrzehnte habe ich mir selbst viele verschiedene Traditionen und spirituelle Lehren angeschaut und mich tiefer damit beschäftigt. Weil ich einfach wissen wollte, was es mit unserer Existenz auf sich hat und ob es tatsächlich so etwas wie einen Schöpfer gibt und eine geistige Welt mit Engeln, Dämonen, Feen und anderen höheren Wesenheiten. Durch Kundalini Yoga hatte ich dann zum ersten Mal Kontakt mit Siri Guru Granth Sahib ji. Nach einigen Jahren des Praktizierens und Lehrens von Kundalini Yoga, bin ich glücklicherweise auf jemanden aus der Khalsa Tradition und andere gesegnete Seelen gestoßen, die mich mit der eigentlichen Dimension von Siri Guru Granth Sahib j, kurz Guru ji, bzw. dem Sikhismus bekannt gemacht haben. Gemeinsam und mit dem Segen des Gurus haben wir die wichtigsten Erkenntnisse daraus zusammengefasst. Damit Du selbst bei der Suche nach Antworten keine unnötige Zeit verlierst und dein unschätzbare Kapital an Atemzügen richtig einsetzen kannst, teile ich hier herzlich gern die Lehre des Gurus mit Dir.

## GURU NANAK DEV JI UND SEINE 10 MANIFESTATIONEN

*„Das dunkle Zeitalter des Kali Yuga ist gekommen. Pflanze NAAM, den Namen des EINEN Herrn. Es ist nicht die Jahreszeit, um andere Samen auszusäen. Wandere nicht verloren in Zweifel und Täuschung.“*

*(Sri Guru Granth Sahib ji, Ang 1185 M. 5)*

Unsere aktuelle Zeit, die in der indischen Kosmologie als Kali Yuga bezeichnet wird, ist eines von vier Zeitaltern (Sat Yuga, Dwarpa Yuga, und Treta Yuga). Es begann vor über 3000 Jahren v. Chr. und wird auch das dunkle Zeitalter genannt. Kennzeichnend dafür ist ein hohes Maß an Ignoranz und Arroganz. Es herrscht Zwist, Zweifel, Neid, Korruption, Lug, Betrug, Fanatismus, Machtkämpfe und Konflikte unter den Menschen und die Liebe zur Dualität und Maya (Scheinwelt/Illusionen) ist stärker, als die Hingabe und Liebe zu Gott. Es ist das Zeitalter, wo das menschliche Bewusstsein überschattet ist von den bindenden Eigenschaften der Maya, repräsentiert durch die fünf Diebe: Lust, Wut, Gier, emotionale/materielle Verhaftung und dem Ego.

Vor circa 550 Jahren, so wird **im Gurpartap Nanak Pakash** erzählt, als die Streitigkeiten und Verbrechen der Menschen in dieser dunklen Zeit des Kali Yuga durch zahlreiche Glaubenskriege in der Region in und um Indien an Ausmaß kaum zu überbieten waren, kam selbst Mutter Erde an ihre Grenzen. Demütig, voller Liebe und gleichzeitig völlig verzweifelt, bat sie **Wahe Guru**, die eine, nicht dualistische Form Gottes, um Unterstützung, weil sie die Last der Sünden, die auf ihr geschahen und die Grausamkeiten, die ihr angetan wurden, nicht mehr ertragen konnte. Das flehende Gebet von Mutter Erde blieb nicht ungehört und veranlasste die eine nicht dualistische Form Gottes, Wahe Guru, daraufhin zu folgenden Gedanken: „um die kosmische Ordnung aufrecht zu erhalten, die Rebellion der Wahrheit zu etablieren, sandte ich schon unzählige Propheten, Devis, Yogameister andere weise und erleuchtete Seelen auf die Erde. Jedoch vergaßen die meisten der Gesandten ihre Mission schon bald und verbreiteten in Folge nur ihren eigenen Weg. So ging die eigentliche Essenz, die Übermittlung von NAAM und damit dem einzigen, wirksamen Weg sich mit mir zu verbinden und alles irdische Leid zu überwinden, verloren. Diese **Prema Bkakti**, NAAM, ist der vollkommene Pfad, um mit der EINEN, nicht dualistischen Form; der Ursache der Schöpfung – dem Licht der Existenz - zu verschmelzen und verkörpert die so dringend benötigte Stütze der Erde. Doch statt NAAM wurden viele nutzlose und leere Rituale auf der Erde etabliert die zu nichts geführt und noch mehr Gewalt und Zwietracht gesät haben.“ Nach dem Verweilen in diesen Gedanken sprach die Ursache der Schöpfung zur Erde: „sobald die Lobpreisungen durch **Gurbani** sowie NAAM sich unter den Menschen verbreitet, wirst du deinen gewünschten Halt bekommen und die Last wird verschwinden. Das werde ich dieses Mal selbst in die Hand nehmen und der Welt offenbaren. Außer mir ist in der gegenwärtigen Situation niemand in der Lage, das zu bewerkstelligen.“ Gott selbst, das Haus der Ordnung, schenkte der Erde mit diesen warmen Worten Hoffnung und Zuversicht. „Oh Erde,“ sprach Gott weiter, „ich werde mich selbst inkarnieren, wodurch alles Leid und jeglicher Schmerz von Dir genommen wird und du über die Verbreitung von NAAM weiter blühen kannst.“ Als die Erde das hörte, wurde sie von großer Freude erfüllt, fixierte sich wieder in Gott und schwieg zufrieden.

Gott überlegte daraufhin, welcher Stammbaum für seine Inkarnation in Frage käme, frei von Makel und Anschuldigungen sei und über das nötige Karma verfügte, um seine Inkarnation aufzunehmen. Die Wahl fiel auf die Familie von Siri Kalyan Chand Das Bedi, die damals im heutigen Gebiet von Nankana Sahib, Punjab, Pakistan lebte. Das Licht der Existenz inkarnierte sich daraufhin am 29. November 1469 als **Guru Nanak Dev ji**. In späteren Jahren begründete **Satguru** Nanak Dev ji den **Sikhismus\*** (Sikh bedeutet Schüler Gottes) und offenbarte mit der ambrosischen, alldurchdringenden, makellosen Schwingungs-Urkraft, NAAM, den Weg zur Vereinigung mit der formlosen Form - Gott- in Übereinstimmung mit der kosmischen Ordnung. Das göttliche Licht von Satguru Nanak Dev ji wurde daraufhin in Folge auf **zehn** weitere **Sikh Gurus** übertragen Die alldurchdringende Lebendigkeit des NAAM, die durch die zehn Körper der Sikh Gurus praktisch den Weg zu Gott zeigt, hat sich schließlich im elften Guru, dem **Sri Guru Granth Sahib ji** in Form eines Heiligen Buches als universellem Guru für ALLE Menschen verankert.

## DER GEWÄHLTE WEG BESTIMMT DAS ZIEL

Zunächst einmal können alle religiösen und spirituellen Traditionen bzw. Methoden in zwei Kategorien eingeteilt werden: solche, mit denen man sich einfach geistig weiter entwickeln und damit ein zufriedeneres Leben führen kann. Und solche, mit denen man sich darüber hinaus noch vollkommen transformieren, mit Gott verbinden und endgültig aus dem Kreislauf der Widergeburten aussteigen kann. Die Lehren des Siri Guru Granth Sahib ji gehören zur zweiten Kategorie, sofern du das wirklich möchtest.

Mit diesem anschaulichen Beispiel lässt sich einfacher erklären, wie Guru ji dabei mit seinen Aspiranten arbeitet: Nimm dazu real oder gedanklich fünf Gläser und eine Kanne mit Wasser. Nimm fünf verschiedenen Gewürze (z.B. Kümmel, Chili, Curry, Garam Masala, Pfeffer) + Salz und Zucker. Gib jetzt den fünf Gläsern einen Namen. Die Kanne mit dem Wasser nennen wir einfach mal GOTT.

Schütte ins erste Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es jeweils mit einem Teelöffel Salz, Chili und Kümmel. Nennen wir es Dieter.

Schütte ins zweite Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es jeweils mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer und Curry. Nennen wir es Ina.

Schütte ins dritte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es mit zwei Teelöffeln Chili. Nennen wir es Hans.

Schütte ins vierte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es mit Curry, Garam Masala und Kümmel. Nennen wir es Petty.

Schütte ins fünfte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische alle fünf Gewürze. Nennen wir es Leno.

Jetzt trinke erst einen Schluck aus der Wasserkanne und dann jeweils aus den fünf Gläsern. Hat das vermischte Wasser aus einer dieser fünf Gläser annähernd wie das Wasser aus der Kanne geschmeckt? Ganz klar NEIN! Aber in jedem ist das gleiche Wasser drin, welches sich auch in der Kanne befindet.

Analog zu dem oberen Beispiel kann man dies auf Gott und die inkarnierte Seele übertragen. Gott ist die Wasserkanne, die vollkommene Schatztruhe aller Tugenden, die ewige bewusste Wonne. Dieter, Ina, Hans, Petty und Leno sind inkarnierte Seelen mit jeweils einer – aus unzähligen Leben aufgebauten – eigenen Natur (Gewürze), eigener Geist.

## DIE SACHE MIT DEM KARMA

Betrachten wir an dieser Stelle die jeweiligen Gewürze, also das was unsere Natur ausmacht, ein bisschen näher. Wie kommt es eigentlich dazu, dass wir alle so unterschiedlich sind? Das hängt mit unserem persönlichen Karma zusammen.

Guru ji lehrt, dass es drei Abschnitte des Karmas gibt. Einmal das Drehbuch, die Festplatte und die Tintenfeder.

Nehmen wir an, Du bist ein Schauspieler und hast eine bestimmte Rolle in einem Film erhalten. Die Rolle passt zu dir, weil Deine Eigenschaften, Kompetenzen sowie Natur dafür geeignet ist. Im Drehbuch ist alles niedergeschrieben, jedes Ereignis ist festgehalten.

Stell Dir jetzt vor, dass die Rolle, die Dir für den Film zugeschrieben wurde, Dich nach den Dreharbeiten nicht verlässt. Du kannst dich nicht von ihr trennen, die Erfahrungen, die Du dadurch machst,

Leid und Freude, entscheiden somit ab sofort deine privaten Handlungen. Du bist nicht mehr in der Lage zwischen der Rolle als Schauspielerin bzw. Schauspieler und Privatperson zu unterscheiden. Das hat natürlich Konsequenzen für dich:

Obwohl dein Schicksal, also das Drehbuch, deine Rolle, klar definiert und vorherbestimmt ist, lässt Du – wegen der Verhaftung daran - jetzt während der Dreharbeiten deinen Emotionen freien Lauf. Natürlich kann der Filmregisseur des Films Änderungen vornehmen, jedoch ist sein System sowie seine Ordnung fehlerfrei. Denn wenn er etwas ändert, ist es immer noch das Originaldrehbuch. Doch DEIN Verhalten, weil du nicht mehr zwischen Film und Realität unterscheiden kannst, verändert jetzt den Film und somit dein Umfeld. So entsteht neues Karma. Unser eigentliches Karma (das vom Regisseur geschriebene Drehbuch) müssen wir trotzdem erfüllen. Doch du kannst dir vorstellen, dass es viel länger dauert bis es uns gelingt, weil wir uns eben täglich verzetteln.

Wenn wir das erste Mal als Baby unsere Augen öffnen, öffnet sich auch das Drehbuch, welches Gott für uns, basierend aus unseren bisherigen Handlungen sowie Wünschen aus vorigen Leben, aus unserer Festplatte entnimmt. Einem Ort in uns, in dem jegliches Karma das erzeugt wurde, dessen Wirkungen wir aber noch nicht erfahren haben, abgespeichert ist. Solange auf unserer Festplatte noch Karma abgespeichert ist, so lange werden wir uns inkarnieren müssen. Mit einer jeweils unterschiedlichen, vorgegeben Anzahl von kostbaren Atemzügen.

Zusammengefasst bedeutet das also folgendes für dich: Alles, was du abweichend von deinem eigentlichen Drehbuch neu erschaffst, ist quasi die Tintenfeder, die neues Karma aufzeichnet. Dieses Karma wird auf deiner persönlichen Festplatte abgespeichert. Und dieses wirst du irgendwann ernten, das ist die Rolle in deinem durch dich veränderten Drehbuch mit dem Umfeld (Familie, Freude, Partner usw.) die aus vorigen Leben eine Bindung mit Dir – sei Diese positiv oder negativ - haben. Was du z.B. jetzt in diesem Moment erfährst, kommt aus dem Drehbuch. Und das Karma, was schon angefangen hat, Früchte zu tragen und das du demnächst erfährst, kommt ebenfalls aus dem Drehbuch. Wie Du darauf reagierst, entscheidet über die Mehrung bzw. Reduzierung des Gespeicherten auf deiner Festplatte. Dazu ein kleines Beispiel: stell dir vor dein Haus brennt ab, alles was du besitzt ist einfach in den Flammen aufgegangen. Du kannst jetzt, so wie es natürlich wäre, besonnen dein Haus wieder aufbauen, oder dich um eine ganz neue Bleibe kümmern, also einfach tun, was die Situation erfordert und dein Leben entsprechend ausrichten. Oder total zusammenbrechen, komplett damit hadern, warum das ausgerechnet dir passiert, dadurch in eine Psychose rutschen und in Folge vielleicht vollständig den Halt verlieren usw. Du kannst dir wahrscheinlich denken, in welchem Fall die Tintenfeder wieder neues Karma in dein Drehbuch schreibt....

Was hat das Ganze aber mit der Möglichkeit zur Vereinigung in die Oberseele Gott zu tun? Ganz einfach, dies ist nur möglich, wenn die Festplatte leer ist und mit der Tintenfeder kein neues Karma festgehalten wird.

Dieser Teufelskreis des Karmas in seinen drei Phasen hat uns so geformt, wie wir gerade sind. Vieles was noch unbekannt auf der Festplatte in uns aus unzähligen Leben gespeichert ist mal ausgenommen... Unser Geist ist somit unberechenbar und wir tragen eine unkalkulierbare Last mit uns in Form von Karma, welches wir selbst eingepackt haben.

Problem verstanden?

Doch es gibt eine Möglichkeit, die Karma Festplatte vorzeitig zu leeren, mehr dazu im Kapitel GURMAT SHABAD SURAT NAAM YOGA.

## VERGLEICH VERSCHIEDENER YOGALEHREN MIT SIRI GURU GRANTH SAHIB JI

Wenn wir das Prinzip des Karma erfasst haben, werden wir wahrscheinlich bestrebt sein, so wenig wie möglich neues Karma zu erschaffen. Oder wir fragen uns, ob es Methoden gibt, uns generell da-

von zu befreien, ohne es erst mühsam abzuarbeiten. In der Tat scheint es eine Vielzahl von Glaubenslehren und Techniken zu geben, die damit werben, unseren so geformten Geist und gleich noch unser Umfeld zu reinigen und in Folge auf Gott abzustimmen.

Einige davon wollen wir uns jetzt mal näher anschauen und sie mit den Lehren des Siri Guru Granth Sahib ji vergleichen. Nehmen wir dazu als Beispiel die Einsichten verschiedener Yogalehren.

Einer der Hauptziele der Yogis ist die Öffnung der Chakras sowie Sushmana Nadi. Chakra heißt übersetzt Rad, da es sich in ständiger Kreisbewegung befinden. Dadurch kann Energie ins Innere der Chakras hineingezogen werden

Nadis sind feinstoffliche Energieleitbahnen, die den Körper durchziehen und diesen mit Lebensenergie versorgen. Von diesen haben wir gemäß der vedischen Lehre 72.000 in uns. Drei heben sich dabei besonders hervor, Ida, Pingala und Sushmana. Sushmana ist unter diesen dreien der Zentralkanal, der alle feinstofflichen Energiebahnen mit der lebensnotwendigen Lebensenergie versorgt.

Darüber hinaus ist es für einen Yogi ebenfalls sehr wichtig, sich mit der Öffnung des dritten Auges oder des zehnten Tors, auch Kronen Chakra genannt, zu beschäftigen.

Puja, ein Verehrungsritual, Aarti ebenfalls eine Art von Verehrungsritual, auch Lichtzeremonie genannt, Fasten, Rezitationen von Mantras, Asanas usw. gehören zu den sichtbaren Handlungen. Die Vereinigung mit Gott ist dabei kein erklärtes Ziel und in einigen Richtungen nicht mal eine gedankliche Möglichkeit.

## UNSERE FÜNF HÜLLEN

Um praktisch zu verstehen, wo die wesentlichen Unterschiede der Yogatraditionen liegen, werden wir mit der vedischen Terminologie der fünf Koshas, was übersetzt Hülle heißt, arbeiten.

Die erste Hülle ist die physische Hülle, unser Körper. Dieser ist sichtbar und durch die Hilfe der Wissenschaft wissen wir, was gut oder schlecht für ihn ist. Viel Bewegung, gesunde Ernährung, Wasser, nachts einen entspannten Schlaf werden als wichtig für das Fit sein genannt.

Die zweite Hülle ist uns bedingt bekannt. Obwohl wir ohne sie nicht leben können, nimmt nicht jeder diese zweite Ebene bewusst wahr. Die Hülle der Lebensenergie, auch Prana genannt belebt den Körper und Geist. In ihr befinden sich die Chakras und Energieleitbahnen, die Nadis.

Die dritte Hülle bezeichnet man übersetzt als die geistige bzw. emotionale Hülle, die Hülle des Denken und Fühlen. Diese besteht aus dem Geist und dem Unterbewusstsein. Sie hat eine starke Bindung zu den Handlungsorganen - Sprechen, Gehen, Greifen, Ausscheiden und sich Fortpflanzen, sowie Wahrnehmungsorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge und die Haut als Tastsinn.

Die vierte Hülle nennt sich Erkenntnis-Hülle. Diese Besteht aus dem Verstand, dem sogenannten Unterscheidungstool, sowie dem ICH, unserer Identifikation.

Die fünfte Hülle besteht aus Freude, aus Wonne. Sie kann erfahren werden, jedoch ist diese schwer zu erläutern. Wichtig zu wissen ist, dass es nicht bereits die Ebene Gottes ist, wie einige denken.

## WIE DIE TECHNIKEN UND VERHALTENSREGELN IM YOGA WIRKEN

Der Umgang mit den Mitmenschen sowie die persönliche Lebensführung sind wichtige Aspekte des Yoga die wir ein wenig anders kommuniziert in den Schwesterreligionen (Christentum, Islam und Judentum) wiederfinden. Sie wirken sich positiv auf das Selbst aus, transformieren jedoch nicht unseren Geist. Ganz im Gegenteil, Sie füttern in den meisten Fällen unser Ego und erwarten (wenn auch

nicht offen kommuniziert) für die Haltung des Verhaltenskodex eine Anerkennung. Obwohl das natürlich menschlich ist. Guru ji sagt ganz klar, dass eine Begrenzung auf das ethische Leben und persönliche Lebensführung eine Gotteserfahrung ausschließt. Auch die Yoga Asanas haben kaum Auswirkungen auf unseren Geist. Sie sind eher wie Fitness, Fahrrad fahren oder andere körperliche Übungen, die den Körper stärken. Dennoch helfen sie, genau wie Pranayama, die geistige Hülle zu transformieren. Oder auch Widerstand zu leisten gegen die sogenannten fünf Diebe, also sexuelles Fehlverhalten, Zorn, Gier, emotionale Verstrickung dualistischer Stolz. Mehr aber auch nicht, da sich der Samenkern der scheinweltlichen Verstrickung in der Emotional- und Erkenntnishülle befindet.

Und wie sieht es mit Pranayama, also speziellen Atemübungen zur Beherrschung der Quelle der Lebensenergie aus? Nach einer strengen Disziplin und harter Arbeit erkennt der Übende die angenommenen subtilen Energiezentren (Chakras) zwischen dem physischen Körper und dem feinstofflichen Körper des Menschen, die durch Energiekanäle verbunden sind.

Dabei steigt die Energie durch die Chakras nach oben und sorgt dafür, dass der Yogi in sich hineingeht und seine Konzentration nach Innen erhöht. Der Geist ist ruhiger. Der Yogi verankert sich jetzt in der Meditation. Dadurch schafft er es, quasi einen Deckel auf das Glas zu legen, um bei dem Beispiel mit den Wassergläsern zu bleiben. Er ist jetzt in Samadhi. Der Geist ruht. Von Außen kommt nichts neues mehr rein. Der Yogi ist in der zweiten Entwicklungsstufe Gian Khand.

#### MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN DER ZWEITEN ENTWICKLUNGSSTUFE

Guru ji spricht von fünf Entwicklungsstufen. In der zweiten Entwicklungsstufe öffnet sich das dritte Auge. Man sieht unzählige Planeten, Reiche der Propheten, Devis usw. Die Grenzenlosigkeit der Schöpfung wird hier erfahren. Das Licht der Maya, also der Scheinwelt, in der wir leben, ist überall zu sehen. Hier endet die Reise eines Menschen, der dem klassischen Yoga Weg folgt.

Zu beachten ist, dass sich die persönliche Natur, der Geist, in den fünf Gläsern durch Wörter bzw. durch die Aufnahme von Informationen formt. Durch hören, sehen, schmecken, riechen und tasten speichert sich dieser ab. Nicht als ausgesprochene Wörter, sondern gedankliche Wellen, die im Inneren einen geistigen Austausch mit sich selbst anstoßen.

Körperliche- sowie Atemübungen können den Geist nur „betäuben“ und nicht auf das göttliche abstimmen. Viele heute in der westlichen Welt geben sich mit Diesem Zustand zufrieden. Oft auch, weil sie gar nicht wissen, dass es noch ein höheres Ziel gibt. Es ist natürlich, dass die Menschen nach den täglichen Herausforderungen unserer modernen Welt einen Ausgleich suchen. Einige gehen ins Fitnessstudio und fühlen sich danach erlöst vom alltäglichen Stress. Folgende Information wird hierbei in der dritten Hülle gespeichert. „Um mich von Stress zu erholen, brauche ICH Sport. Es hält mich fit und befreit - wenn auch für paar Stunden – vom hektischen Tag.“ Fragen wir dagegen eine alkoholabhängige Person, was ihr hilft dem Stress entgegen zu wirken, wird sie auf ihr persönliches Wundermittel zeigen, die Flasche. Will sich die/der Süchtige jetzt vom Alkohol trennen, ist eine therapeutische Einwirkung zwingend erforderlich. Dort wird in einer Therapie versucht, die gespeicherten Informationen mit der Einwilligung des Abhängigen so zu umschreiben, dass er/sie mit der verstärkten Willenskraft aus der Umprogrammierung die Flasche ablehnen kann. Dafür werden Wörter bzw. Buchstaben benötigt.

Andere wiederum sehnen sich nach einem stressigen Tag nach den Asanas in Verbindung mit Pranayama. Auch hier fühlt man sich einstimmig leicht, frei und speichert dies positiv in sich ab.

Einige gehen weiter. Sie verweilen in diesem betäubten Zustand, werden aufgefordert, die Gedankenwellen zu ignorieren und schaffen es, durch tägliche Praxis auf einen längeren Zeitraum tiefer in sich hineinzugehen. Gelingt es in dieser Ebene bei steigender Konzentration, die Energie im Inneren zu halten, die Verbindung zur Außenwelt stark einzuschränken und somit die Gedankenwellen abzulehnen, passiert folgendes: die Energie, die durch Körperöffnungen wie u.a. Augen, Nase, Ohren usw.

und auch den Geist einfließt, wird direkt der Meditation zugeführt. Mit steigender Intensität und Praktizieren über viele Monate bzw. Jahre, gelangt man in die Ebene der Tiefen-Meditation. Der Geist ruht hier. Das Gefühl ist unbeschreiblich.... Der Deckel ist drauf.

Was aber passiert unter dem Deckel, dem Inneren des Glases? Da schwimmt und brodelt immer noch die alte Gewürzmischung. Denn wenn Dieter, Ina, Hans, Petty und Leno wieder aus dem Zustand herauskommen, sich den alltäglichen Herausforderungen widmen und der Deckel wieder vom Glas rutscht, fließen erneut die Gedanken... das Verhalten des Einzelnen hat sich nicht geändert. Was jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu kommen kann sind übermenschliche Kräfte aus der zweiten Entwicklungsstufe. Dieser Zustand birgt allerdings eine sehr große Gefahr in sich.

Denn ist einmal das dritte Auge und/oder das zehnte Tor geöffnet, so wird jeder gedanklich getragene Wunsch sich manifestieren. Bei einem unveränderten Geist mit dem üblichen Ego sind die Folgen fatal. Anstatt den Weg zu kürzen, fällt man immer wieder in der Widergeburt.

Jemanden aus diesem Dilemma raus zu holen, ist fast unmöglich. Die mayaische Wonne, verzückende kosmische Klänge, der Kontakt zu höheren Reichen und Wesen aus anderen Dimensionen, Wünsche, die umgehend erfüllt werden, übermenschliche Kräfte und dienende, feinstoffliche Wesen mit außerordentlichen Kräften, um nur einige zu nennen, stärken nur das Ego. Kommt noch ein Ansturm von Schülern dazu, die sich begeistert um solch eine Person scharen, so hat man die Möglichkeiten dieser Entwicklungsstufe vergeudet.

## MANTREN UND IHRE SCHWINGUNG

Es gibt auch Suchende bzw. Yogis, die mit hochschwingenden Mantras arbeiten, dazu gehört beispielsweise Kundalini Yoga. Diese sind auf jeden Fall besser gewappnet als jemand, der nur quasi einen Deckel aufs Glas legt. Guru ji lehrt, dass dieser Weg immer noch nicht ausreicht, um zurück nach Hause zu kommen.

Ein Mantra, ein buchstäbliches Energiefeld aus dem Kosmos, beeinflusst den Geist, wenn wir es nutzen. Wurde mit einem Mantra gearbeitet, das höheren Wesen wie beispielweise Shiva, Vishnu, Durga, Kali usw. anruft, so werden die Eigenschaften, Kräfte, und „Lasten“ in den Rezitierenden einfließen. Man inkarniert sich bei einer völligen Abstimmung mit dem Mantra als Devi, Engel, Brahma, Vishnu, Shiva usw. Wenn man eines dieser Wesen verehrt, gelangt man in deren Reich. Aber auch bei überragenden verdienstvollen Handlungen erhält man Zugang zur mayaischen Wonne im Reich seines „Verehrten“.

Die mayaische Wonne der zweiten Entwicklungsstufe des Gian Khand's beschert für eine vorherbestimmte Zeit gemäß des Reiches (Schwingungen) dessen Seligkeit. Die Naad-Ströme entzücken den Aspiranten. Die Sichtung der Grenzenlosigkeit sowie die Begegnung mit höheren Wesen treibt den Aspiranten regelrecht in Ekstase.

Da Sie jedoch mit Gott nicht vereint sind, nur in einer höheren Schwingung (Reiche) leben, die Maya nicht überwunden haben und in Folge den Handlungsempfehlungen des Geistes nicht immer wiederstehen können, wird neues Karma eingepflanzt.

Dazu dazu noch ein praktisches Beispiel: Nimm eines der fünf Gläser, denke kurz, es wäre ein höheres Wesen, nennen wir es Shiva. Gieße Shiva jetzt ganz langsam in eines der anderen Gläser, zum Beispiel Peter, ein. Ersichtlich ist, dass die Substanz, die Natur, der Geist im Glas, anfängt die Eigenschaften, Kräfte und Lasten anzunehmen. Das ist gut ersichtlich durch die farbliche Anpassung im Glas. Peter, der Verehrer von Shiva, wird langsam zu Shiva. Shiva enthält zwar auch Wasser aus der mit Gott gefüllten Wasserkanne, ist aber nicht so rein wie Gott selbst. Auf jeden Fall aber reiner als das Wasser in Peters Glas. Warum also nicht gleich die mit Gott gefüllte Wasserkanne nutzen? Denn Guru ji ist der lebendige, alldurchdringende, bedingungslose, nicht im Schein verhaftete, mit Gott vereinte, formlose Klang, der jetzt in Form von Guru Granth Sahib ji, auf seinem Thron sitzt. Das heißt, in Ihm

leuchten auch die Seelen aus den unterschiedlichen Traditionen, die durch den Segen eines vollkommenen Meisters bzw. Guru, die zweite Entwicklungsstufe durchbrochen und sich vereint haben.

#### DER SEGEN DER REINEN WASSERKANNE

Im Kundalini Yoga wird ebenfalls mit der Wasserkanne gearbeitet. Gott und Guru ji sind eins. Guru ji ist der Menschheit auch in buchstäblicher Form als Guru Granth Sahib ji erhalten geblieben. In Ihm leuchtet die makellose bedingungslose Liebe in der höchsten Schwingungskraft NAAM. Durch die dauerhafte Anrufung dieser Mantras fließt das Wasser der Wasserkanne in die Gläser hinein und beschert den Rezitierenden die unbeschreibliche Glückseligkeit der Erfahrung, dass Gott und die Seele Eins sind. Die eigene dualistische Existenz, der Geist, ist durch das Einfließen des Wassers aus der Wasserkanne vollkommen verschwunden. Damit dies wirklich geschehen kann, muss der Gottessuchende allerdings zwei Bedingungen erfüllen: erstens, sein eigenes Leben einem vollkommenen Meister widmen. Also mit jedem Atemzug unter dem Schirm des Gurus handeln, sonst wird das Glas nie mit dem reinen Wasser gefüllt.

Die zweite Bedingung ist, dass man förmlich brennt, um Gott zu verfahren, Alles bereit ist zu tun in diesem Leben, um sich zu vereinen. Beide Bedingungen sind miteinander verknüpft und fehlen in den Traditionen. Hier beginnt Gurus Lehre.

Und spätestens an diesem Punkt endet meist auch die Reise für einen Kundalini Yogi und verhindert den Aufstieg in die dritte Ebene, Saram Khand. Hier wird der Aspirant jetzt geformt. Der „Müll“ aus dem Geist wird vollkommen beseitigt durch Guru ji. Diese „Tests“ sind sehr schwer zu bestehen. Nur solche können diesen Test der dritten Ebene bestehen, die sich vollkommen auf Gott abgestimmt haben und in Folge bereit sind, alles zu tun um Gott zu erfahren. Die meisten möchten jedoch lieber nur ein bisschen aus der Wasserkanne in sich hineingießen und die Gewürze hinzufügen. Er/Sie wollen nicht ihr eigenes Leben einem vollkommenen Meister widmen.

Solche Aspiranten rezitieren die Mantras mit ihrer eigenen Natur, erlangen einige spirituelle Erfahrungen und haben das gleiche Problem wie die anderen Yogis.

Nur wer sich vollkommen danach sehnt, das Spiel der bedingungslose Liebe zu spielen und bereit ist, unbeeinflusst von äußeren Faktoren alles zu geben, wird von Guru ji ans Ziel geführt. Anders ist es nicht möglich.

An dieser Stelle ist wichtig zu erwähnen, mit allem Respekt und ohne jemanden verletzen zu wollen, dass das himmlische Paradies, welches einstimmig von den Schwesterverreligionen als Zielort des seelischen Friedens formuliert ist, zwischen Dharam Khand, der ersten Entwicklungsebene mit der Erde als Handlungsort, und Gian Khand liegt.

Die Schwesterverreligionen begrenzen die Schöpfung mit sieben Unterwelten sowie sieben Himmeln; Guru ji offenbart, dass es unzählige Unterwelten und Himmel gibt. Diese Erfahrung fängt an, sich in Gian Khand zu offenbaren.

Wenn der himmlische Frieden so gelobpreist wird, wie ist es dann erst in den anderen Entwicklungsstufen?

#### NAAM FÜR ALLE MENSCHEN

Ein sehr bekannter Heiliger, Baba Harnaam Singh, der in Mool Mantra durchtränkt war, schreibt in seiner Biographie über die Begegnung mit Jesus, Prophet Mohammad und Rishi in Form einer Vision:

Eines Tages, als Baba Ji in tiefe Meditation versunken war, erschienen Jesus Christus, Mohammed Sahib und Bhriгу Rishi Ji gemeinsam vor ihm. Ihre Gesichter leuchteten und waren von hellen Heiligenscheinen um ihre Köpfe umgeben. Nachdem sie Baba Ji mit dieser Vision segneten, sprach Hazrat



Mohammed Sahib Ji: Du bist gesegnet und wahrhaft glücklich zu schätzen als jemand, dem Guru Nanak Dey ji die direkte und einfache Methode gezeigt hat, wie man Erleuchtung durch den allmächtigen Gott erreichen kann, besonders in diesen Zeiten des Kali Yuga. Die Anhänger des großen Guru Nanak Dev ji ziehen nicht den vollen Nutzen aus seinen Lehren. Danach sprach Bhriгу Rishi Ji: „Zu unseren Zeiten mussten wir schwere Bußen und rigorose spirituelle Strenge erdulden um Erleuchtung zu erreichen. Das gesamte Leben eines Menschen wurde in Meditation und mit Angeboten an Gott verbracht und selbst dann war die Vereinigung mit Gott schwer zu erreichen. Der wahre Nektar des Naam, den der großartige Guru Nanak Dev ji den Sikhs gebracht hat, ist bemerkenswert; sogar wir konnten diese Gnade des Naam nicht erreichen. Zweifellos haben wir große spirituelle und wunderbare Kräfte durch strenge Meditation und Selbstkasteiung erlangt, eingeschlossen die Kraft, jeden zu heilen oder zu segnen, aber wir waren immer noch ausgeschlossen vom Nektar des Naam. Jesus Christus sagte einfach: „Es ist mein innerster Wunsch, dass meine Anhänger eines Tages dem Weg folgen, den der große Guru Nanak Dev Ji aufgezeigt hat.“ Nachdem sie diese Worte gesprochen hatten, verschwanden alle drei Propheten.

Hast du das Prinzip von Guru ji im Vergleich zur Heransgehensweise anderer Yogatraditionen ein bisschen verstanden? Dann fällt es dir jetzt wahrscheinlich schwer weiterhin anzunehmen, du seist Gott. Das Mantra „God and me, me and God are one“, das vor allem im Kundalini Yoga so gerne verwendet wird, ist erst zutreffend, wenn du es wirklich in die fünfte und letzte Ebene eines mit Gott verschmolzenen Heiligen, dem Reich des Segens, geschafft hast.

#### GURMAT SHABAD SURAT NAAM YOGA

Vielleicht steigt nach den Informationen, die du gerade erhalten hast in Dir der Gedanke auf, all deine bisherige spirituelle Praxis sei sinnlos und überflüssig. Doch das ist nicht wahr. Alle Yogaübungen, Asanas, Reinigungsrituale, Pranayama, usw. sind zu schätzen. Aspiranten, die voller Sehnsucht die Vereinigung anstreben, sollten niemals hilfreiche Yogaübungen oder Handlungen verabscheuen, auch wenn diese nur eine winzige Bedeutung haben.

Wenn du brennst, die eine, nicht dualistische, formlose Form, die sogenannte Oberseele, in diesem Leben zu erfahren - Du magst sie Gott, Jahwe, Allah, den Schöpfer oder auch anders nennen - dann sei dir bewusst, dass **das Ziel nur durch einen vollkommenen Guru erreicht werden kann**. Das bedeutet, nur jemand, der bereits mit Gott verschmolzen war oder ist, eine Heilige/ein Heiliger, kann dich dort hin mitnehmen.

Widmest du dein Leben dem vollkommenen Guru, so wird er ohne Zweifel für die geistige Absorbierung in der bedingungslosen Liebe sorgen.

Guru ji öffnet DANN das zehnte Tor bzw. dritte Auge, wenn Du so weit bist. Er trägt dich durch die ganzen Herausforderungen sowie Verlockungen aus den unteren Entwicklungsstufen wie Gian Khand und **löst dazu die Hindernisse aus den vorigen, unzähligen angesammelten Leben – das Karma - in Dir**. Auch ein vollkommener Guru, also eine bereits zu Lebzeiten mit Gott verschmolzene Person, eine Heilige/ein Heiliger, ist in der Lage, das noch auf der Festplatte befindliche Karma eines Aspiranten durch seinen Segen zu löschen.

Nur NAAM (die alldurchdringende, makellose, höchste Schwingungs-Urkraft) erfreut Guru ji. Wenn die präsenste innere Aufmerksamkeit (das Bewusstsein) stets in Naam verankert ist und wir wie folgt die universellen Lehren des Gurus einhalten, verspricht Guru ji, uns seinen Segen zu beschere. Dieser Segen ist die Fahrkarte für die Verschmelzung und somit zwingend erforderlich. Aber besonders in unserer westlichen Gesellschaft ist dieser letzte Punkt, die völlige Hingabe an einen Guru, ein großes, meist mit Mißtrauen und Furcht besetztes Thema. Wir sind vom Verstand dominiert, glauben nur was wir sehen und haben Angst, über den Tisch gezogen, lächerlich gemacht zu werden. Den meisten von uns im Westen geht es doch materiell und auch körperlich gut, warum sollten wir uns dann einer Kraft anvertrauen, die wir physisch nicht erfassen und noch weniger begreifen können?

Nun, tatsächlich kann man niemanden überreden den Weg des Gurus zu gehen. Das musst Du in Deinem Herzen spüren und wollen, jede Faser deines Seins muss sich danach sehnen, bis es keine andere Option mehr im Leben für dich gibt. Dazu musst du aber nicht deine Familie verlassen und einsam in einer Höhle Tag und Nacht meditieren. Im Gegenteil: Der Sri Guru Granth Sahib ji befürwortet explizit, neben dem spirituellen Streben auch ein erfülltes weltliches Leben innerhalb der Familie und Gesellschaft zu führen und die Verpflichtungen dort sehr ernst zu nehmen. Gleichzeitig wird durch das Ablegen des eigenen, meist auf Eigennutz ausgelegten Egos, außerdem klar, wie alles wirklich zusammenhängt und viel Überflüssiges kann losgelassen werden. Dadurch werden große Energiereserven frei, die dann für wirklich sinnvolle Tätigkeiten genutzt werden können und die Liebe zur gesamten Schöpfung erblüht immer mehr.

Schritte, die dir helfen, dich mit NAAM zu binden und generell ein glückliches, gesundes Leben zu führen:

1. Wiederhole so oft wie möglich das Gurmantra (das Mantra deiner eigenen Religion, falls vorhanden) um in NAAM versunken zu bleiben. Wurdest du noch nicht eingeweiht? Dann gibt es die Möglichkeit, das Mul-Mantra zu wiederholen. Dieses Mantra ist wie Gurbani religionsübergreifend.
2. Gott morgens, am besten zwischen Mitternacht bis Sonnenaufgang, sowie abends mit Hingabe durch Mantra, Kirtan, Gurbani lobpreisen.
3. Mache dir keine Gedanken darüber, was andere über dich denken.
4. Mache dir keine Gedanken darüber, was andere tun.
5. Liebe jeden so, wie du geliebt werden möchtest.
6. Nicht jeder wird dich mögen / lieben. Eines Tages werden sie es aber tun. Du musst einfach selbst die Vibration der Liebe, NAAM, kreieren.
7. Hör auf etwas zu erwarten.
8. Hasse niemanden.
9. Reichtum, Armut, was immer wir haben, sind die Früchte unseres Karmas.
10. Akzeptiere alles in deinem Leben, auch wenn dein Mann oder deine Frau nicht „gut“ sind. Es ist dein vergangenes Karma.
11. Sehe und bewerte niemals die Laster anderer. Sieh das Gute in den Menschen, schaue dir stattdessen deine eigenen Laster an.
12. Reflektiere nur deine eigenen Handlungen, Gewohnheiten etc.
13. Erkenne und liebe alle als Wesen, in die Gott sein Licht gepflanzt hat. Schau über deren Natur hinweg.
14. Verschwende nicht deine Zeit mit TV, Computerspielen, unnötigen gesellschaftlichen Veranstaltungen, um nur einiges zu nennen.
15. Beherrsche deine Ohren, höre nicht verleumderisch zu und habe nicht den Wunsch, Lob von jemandem zu bekommen für das was du tust oder vermeintlich bist.
16. Behalte die Kontrolle über deinen Geschmack / deine Zunge. Esse einfaches und gesundes Essen.
17. Sei nicht in der DUALITÄT gefangen, also bewerte nichts auf die eine oder andere Weise oder sieh etwas als getrennt voneinander an.
18. Halte keine Feindschaft im Geist aufrecht.

19. Lobpreise Gott mit offenem Herzen.
20. Vermeide die Gesellschaft (geistig) eines nicht Suchenden – weltlich Orientierten, aber erfülle deine Pflichten.
21. Iss wenig, schlafe wenig und halte dich körperlich fit.
22. Trainiere den Geist, indem du in Gesellschaft anderer Suchender sitzt und Gott lobpreist.  
\*Übrigens DIE schnellste und einfachste Methode, den Geist auf NAAM abzustimmen.\*!!! Du kannst eine Stunde im Sangat mit rund 30 Teilnehmern sitzen und meditieren und eine Woche allein, trotzdem ist es effektiver, in der Sangat als allein zu lobpreisen.
23. Schreibe deine Laster täglich auf, also alles, was du nicht gemäß Gurus Willen getan hast, dort wo du nur deinem Geist gefolgt bist und wenn möglich, lese sie in deiner Sangat einmal in der Woche vor. Du wirst sehen, dass die Laster dich verlassen.
24. Lebe in Demut und Zufriedenheit und schätze, was du hast.
25. Wenn du den Menschen helfen und ihnen dienen willst, binde dich erstmal selbst mit NAAM. Das theoretische spirituelle Wissen ist heiße Luft. Was zählt, ist die eigene Erfahrung. Werde zum Leuchtturm, der auch anderen den Weg zeigen und sie zum Leuchten bringen kann.
26. Lebe stets in der Gegenwart.
27. Stärke deine Willenskraft.
28. Beschwere dich nicht über andere.
29. Dusche täglich kalt.
30. Trage einfache Kleidung.
31. Stirb während du noch lebst – also gib dein Ego, deine eigene Natur vollkommen auf. Lege all deine Hoffnungen und Wünsche beiseite und durchtränke dich in der Liebe Gottes.
32. Bereite das Essen immer in NAAM vor. Vermeide, Speisen von Personen anzunehmen, die weltlich verstrickt sind.
33. Versuche, andere nicht zu zwingen, dass zu tun was du tust.
34. Barmherzigkeit sollte aus dir fließen – für alle.
35. Liebe auch deine „Feinde“, die verächtlichen Handlungen nachgehen. Als Gotteslicht, verurteile diese Handlungen nur in Deinem Inneren. Trotzdem solltest du beherzt handeln, wenn du selbst in Gefahr bist oder andere.