

AUS BRIEFEN DES MEISTERS AN INITIIERTE IN NEW YORK

Sant Kirpal Singh

Die kostbaren Gaben der Initiation sollten durch regelmäßige, gewissenhafte und genaue Meditation von Tag zu Tag entwickelt werden.

Der Satsang ist ein sehr hilfreiches Element, um die Lehren in der rechten Sicht aufzunehmen und die innere Hingabe zu stärken. Überdies wirst du dich der überwältigenden Seligkeit der geladenen Atmosphäre erfreuen, in der die gütige Meisterkraft ihre liebevollen Lebensimpulse zur spirituellen Erhebung der Anwesenden ausstrahlt.

Bitte wende dich liebevoll und regelmäßig deinen Meditationen zu, mit tiefem Glauben und heiligem Ernst. Die Meisterkraft achtet beständig auf dich und gewährt dir alle mögliche Hilfe, Gnade und Schutz.

Ich freue mich, daß du alle Treffen des Ruhani Satsang besuchst. Diese Treffen dienen als schützende Hecke für die heiligen Meditationen und fördern den schnellen Fortschritt auf dem spirituellen Weg.

Ich ersehe aus deinen spirituellen Tagebüchern, daß du nicht genügend Zeit für die Meditationen aufbringst. Bitte versuche die Zeit für die Meditationen auszudehnen, damit du die angestrebten zwei Stunden täglich einsetzen kannst, um deinen schnellen Fortschritt zu sichern. Bitte werde nicht so schnell ungeduldig oder entmutigt und sitze für längere Zeit-

spannen in der Meditation, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Nur wenn du auf dem spirituellen Pfad ausreichend fortgeschritten bist und das Antlitz der strahlenden Form des Meisters erblickst, kannst du mit ihm über alle deine Angelegenheiten sprechen und seine höchste Führung direkt erhalten.



Die kurzen Meditationen können durch ernsthafte und unermüdliche Anstrengung auf die angestrebte Zeit verlängert werden. Um Schlaf während der Meditationen zu vermeiden, solltest du eine Zeit dafür wählen, wo du nach normalem Schlaf und Ruhe ganz frisch, ausgeruht und weit erwacht bist. Zudem solltest du den inneren Blick in die Mitte des inneren göttlichen Lichts gerichtet halten und damit fortfahren, die geladenen Namen geistig, ganz langsam, vielleicht auch mit Pausen, zu wiederholen, damit der innere Blick nicht gestört wird. Du wirst erkennen, daß dich der Schlaf nur dann überwältigt oder die Gedanken im Äußeren umherzustreifen beginnen, wenn der innere Blick nachzulassen beginnt. Dies kann durch sorgsame Wachsamkeit überwunden werden.

Übung hat noch jede Schwierigkeit gemeistert. Das bedeutet einfach, eine bestimmte Zeit festzulegen, wo du ganz allein, frisch, ausgeruht und ungebunden bist und dich deinen Meditationen liebevoll zuwenden kannst, die so einfach, leicht und interessant sind. Alles andere wird sich mit der Gnade des Meisters von selbst ergeben.



Es ist in der Tat ein seltenes Vorrecht, angenommen und in die Mysterien des Jenseits initiiert worden zu sein, um unter der beschützenden Führung des lebenden Meisters während dieser Lebenszeit in die Heimat des wahren Vaters zurückzukehren.



Die kostbaren Gaben der Initiation vom gütigen Meister müssen durch vertrauensvolle, liebevolle und genaue Meditationen täglich weiterentwickelt werden.

Der heilige Tonstrom ist die astrale Form des Meisters und daher solltest du mit ganzer Aufmerksamkeit auf ihn hören.



Zurückhaltung beim Sprechen ist hilfreich für die Meditation. Es ist eine Tatsache, daß uns alle Sinne zu ihrem rechtmäßigen Gebrauch gegeben wurden; und wenn diese Grenze überschritten wird, bringt es nur Gebundenheit und Leid. Die spirituellen Aspiranten müssen eine strenge Selbstdisziplin beachten, um die Sinne des Sprechens, Hörens und Sehens zu beherrschen, durch die die spirituellen Energien zerstreut werden.



Dir wird geraten, mit frischem Eifer und Geduld einen neuen Anfang zu machen. Die heiligen Meditationen dürfen nicht mißachtet werden, da du während dieser kostbaren Augenblicke der Stille und Ruhe der Quelle göttlicher Weisheit und Wissens nahe bist. Die inneren, himmlischen Offenbarungen

haben einen beruhigenden Einfluß auf dein erregtes Gemüt. Nimm es als gewiß, daß ein jeder für seine Taten, Handlungen oder Gedanken verantwortlich ist. Jedes Vergnügen hat seinen Preis; das ist ein göttliches Gesetz. Die göttliche Vorsehung fordert im Laufe der Zeit einen gerechten Ausgleich für alles.

Erfolgreich Simran zu üben, bedeutet die geladenen Namen in Gedanken oder im Geiste zu wiederholen. Dies scheint auf den ersten Blick eine einfache Sache zu sein, doch es erfordert viel Mühe und Geduld.

Wenn das Gemüt zu unruhig ist, kann vor dem geistigen Simran der mündliche Simran geübt werden. Gleichzeitig sollte der innere Blick in die Mitte der Dunkelheit oder des Lichts gerichtet werden und dies mit entsagungsvoller Geduld und liebevoller Bescheidenheit, gerade wie ein Säugling, der nach seiner geliebten Mutter Ausschau hält. Du solltest dessen sicher sein, daß dich der gütige Meister hinter diesem dunklen Schleier im Innern erwartet. Solch eine Haltung wird dir erlauben, dich ganz nach innen zurückzuziehen.

Die Schwierigkeit der nachlassenden geistigen Aufmerksamkeit kann durch unermüdliche Wachsamkeit und sorgsame Aufmerksamkeit überwunden werden. Das Gemüt lehnt die innere Ruhe ab – aber es muß durch diesen Vorgang gefesselt werden. Übung macht den Meister. Konzentration lernt man nur, wenn man sich immer wieder regelmäßig konzentriert.



Ja, du sollst in der Meditation deine ganze Aufmerksamkeit einsetzen – und dies so sehr, daß du mit dem inneren Blick eins wirst: doch ohne jede Anstrengung deinerseits. Lege alles in die Hand des Meisters. Alle Wünsche sollten zur Ruhe kommen – selbst der Wunsch nach dem Überschreiten des Körpers.



Die Schwierigkeiten bei der Konzentration werden im Lauf der Zeit durch regelmäßige, hingebungsvolle und genaue Meditationen überwunden. Erfolgreiche Sammlung erfordert zweifelsohne unnachlässige und geduldige Bemühung. Die Zeit für das Hören auf den Tonstrom sollte allmählich verlängert werden, wodurch dir unsagbare Seligkeit und Harmonie zuteil werden wird.

Das Gebet ist der angstvolle Schrei der Seele, aber manchmal steht uns Selbstmitleid im Weg. Wenn du betest, dann bete ernsthaft; und wenn du meditierst, dann meditiere ganz genau, ohne dies oder jenes erreichen zu wollen. Er erkennt und sieht deinen inneren Zustand und belohnt deine Mühen so, wie er es für richtig hält. Bitte begreife, daß all dein Streben hinter dem Schleier vermerkt wird.



Der Aufrichtige gibt den langen Kampf mit dem Gemüt niemals auf und nimmt immer bereitwillig die große Mühe auf sich, an dem heiligen Plan festzuhalten. Ein wahrer Sucher gibt nie auf, noch unterwirft er sich dem Diktat des Gemüts. Du wirst erkennen, daß die gütige, beschützende Hand des Meisters immer bei dir ist.



Wenn du wegen bestimmten körperlichen Störungen durch die Wirbelsäule nicht lange in der Meditation sitzen kannst, dann versuche es bitte solange wie möglich und meditiere dann im Liegen weiter. Sei dabei völlig entspannt, aber bleibe innerlich ganz wach und bewußt.



Die Schwierigkeit, den inneren Blick festzuhalten, sollte durch Entwickeln der inneren liebevollen Hingabe an die gütige Meisterkraft und geduldiges Üben überwunden werden. Übung führt uns zur Vollkommenheit.

Die Schlüssel zum Erfolg sind Liebe und Hingabe. Je mehr davon, um so mehr Erfolg haben wir.

Der göttliche Weg zurück zu Gott während dieser Lebenszeit, das heißt, der Weg, auf den du gestellt worden bist, ist eine klar umrissene, praktisch anwendbare und unveränderliche Wissenschaft der Natur im Gegensatz zu den von Menschenhand gemachten Wissenschaften. Die inneren Erfahrungen und die Geschwindigkeit des Fortschritts mögen von Mensch zu Mensch verschieden sein, entsprechend des karmischen Hintergrundes und ihrer Hingabe. Man sollte also geduldig weitermachen und die Meisterkraft wird einem immer alle nur mögliche Hilfe gewähren.



Die Gedanken sind die Wurzeln des Karmas. Freundliche Gedanken, begleitet von freundlichen Worten und Taten führen zu einem Leben der Rechtschaffenheit, in dem die heilige Saat der Initiation am besten gedeiht.

Selbstdisziplin bedeutet Zurückhaltung und Selbstbeherrschung. Eine Armee ohne Feldherr endet im Chaos. Die Sinne sollten unter völliger Kontrolle sein, was für den spirituellen Fortschritt sehr hilfreich ist. Spiritualität ist mehr eine Sache des Herzens als des Verstandes. Bitte studiere das Kapitel über die „Rechte Lebensweise“ im „Rad des Lebens“ („Karma“), in dem du eine ausführliche Erklärung dieses Themas finden wirst.



Du solltest wissen, daß man den Weg zur Vollkommenheit nur langsam gehen kann; doch unter der beschützenden Führung des Meisters ist jeder Schritt in die rechte Richtung ein Schritt vorwärts, der die lange, schwierige Reise verkürzt, die vor uns liegt.



Die Initiierten sind gewiß die wenigen Erwählten, denen es bestimmt ist, in die Regionen unvermischter Seligkeit und Freude einzugehen. Die heilige Initiation ist der Höhepunkt der göttlichen Barmherzigkeit und zugleich eine reine Gnade der Vorsehung.

Die Weiterführung des Tagebuches zur Selbstprüfung ist sehr hilfreich für den inneren spirituellen Fortschritt. Es ist eine langsame, aber sichere Methode, um allmählich fortzuschrei-

ten. Durch die Aufzeichnungen wird man regelmäßig und kann darüber hinaus die rechte Führung erhalten, wenn es notwendig ist.

Die Unzulänglichkeiten des menschlichen Verhaltens sind Rückwirkungen vergangenen Karmas, können jedoch durch einen entschlossenen Willen und ernsthafte Anstrengung überwunden werden.

Die Abwicklung des Karmas der Initiierten wird durch ein höheres göttliches Gesetz gelenkt, das vom menschlichen Verstand nicht erfaßt werden kann. Doch um dies recht zu verstehen, magst du bitte anerkennen, daß dieses gegenwärtige Leben hauptsächlich auf den Rückwirkungen vergangenen Karmas beruht, durch das die Länge des Lebens, Leid oder Freude, Reichtum oder Armut, Ruhm oder Schande bestimmt werden. Jene, die begünstigt sind, zu den heiligen Füßen des lebenden Meisters zu gelangen und in die Mysterien des Jenseits initiiert worden sind, deren karmische Last wurde von der negativen an die positive Kraft - die vom lebenden Meister verkörpert wird - zur völligen Auflösung übertragen; und die gütige Meisterkraft beginnt mit der karmischen Begleichung, so gut es nur irgend möglich ist. Durch diese Begleichung geschieht es, daß manche der Initiierten nach der Initiation verschiedene Wechselfälle des irdischen Lebens zu durchstehen haben, wodurch sie unerträgliches Leid erleben. Aber all dies wird immer durch die göttliche Barmherzigkeit der Meisterkraft begleitet und gemildert.



Das Schicksalskarma, auf dem das gegenwärtige Leben gründet, wird uns unberührt überlassen, doch das zukünftige Karma wird beschränkt, indem man unter der Führung eines fähigen Meisters zum bewußten Mitarbeiter am göttlichen Plan heranwächst. Der hörbare Lebensstrom löscht das Saat-Karma aus, das nun nicht länger Frucht trägt. Es ist wie das Rösten einer Saat, wodurch sie nicht mehr keimen und Frucht tragen kann. Bei der Initiation gibt der Meister eine klare Richtlinie für die Handlungen in diesem Leben, damit die zukünftigen Saaten von ruhiger und tugendhafter Art sein werden.



Wie du weißt, wirkt das Gemüt auf subtile Weise – zu subtil für den gewöhnlichen Menschen, um es zu wahrzunehmen und vor allem rechtzeitig zu erkennen und einzugreifen, bevor ein Fehler geschieht. Alle Handlungen, Worte und Taten gehen aus der Fülle unseres Herzens aus. Wir müssen uns deshalb unserer Gedankenwellen bewußt werden, um fähig zu sein, ihr Kommen und Gehen rechtzeitig zu erkennen und sie durch einen Prozeß der Konzentration zu überwinden, bei dem wir alles über das Gemüt und die mentalen Zustände vergessen, selbst die reine Gemütssubstanz, die die Seele wie ein feines Gewebe umhüllt.

Ich hoffe, du bist nun in der Lage, etwas über die Ursachen zu verstehen, die den Unzulänglichkeiten zugrunde liegen. Die Erinnerung an Erlebnisse in der entfernten Vergangenheit und in der lebendigen Gegenwart heftet sich beständig und unerschütterlich an unsere Fersen, und da wir noch nicht gelernt haben, uns von ihr freizumachen und uns über sie zu erheben, geschehen die Fehler wie von selbst. Der

Vorgang des Aufzählens ist somit der erste Schritt, uns der Handlungen bewußt zu werden, die wir in selbstgerechter Anmaßung gerne übersehen.

Wenn wir einmal fähig sind, uns über das Körperbewußtsein zu erheben, treten wir in eine Bewußtheit höherer Ordnung ein, die jenseits des Bereichs aller Philosophien und Psychologien liegt; denn dann sind wir auf dem Weg zum grundlosen Urgrund, durch dessen Kenntnis man alles andere gleich einem offenen Buch erkennt. Das ist sodann das Alpha und Omega der Religion der Seele, die dort beginnt, wo alle Religionen, Philosophien und Wortgefechte enden. Hier fällt alles Denken, Planen, Vorstellen und Phantasieren wie Blätter im Herbstwind ab.

Der Wunsch ist die Ursache aller Unruhe und allen Leids. Wenn du regelmäßig eine bestimmte Zeit auf den Tonstrom hörst, wirst du wunschlos werden. Er ist das bewährte Heilmittel dafür. Das Verschmelzen der Seele mit dem heiligen Shabd gewährt solch eine unaussprechliche Seligkeit und Harmonie, daß die Wurzeln des Wunsches jeden Halt in uns verlieren. Selbstbeherrschung und Disziplin sind die wichtigsten Voraussetzungen, um regelmäßig Zeit für die heiligen Meditationen einzusetzen.

Wiederum sind Zuneigung und Abneigung Eigenschaften des menschlichen Gemüts. Es ist wirklich nur eine Haltung deines Gemüts, wenn dir etwas gefällt oder du für andere Menschen Haß empfindest. Durch die innere Verbindung mit dem heiligen Naam entwickelt sich ein Sinn für Gleichmut und Gelassenheit, wodurch dich all diese Dinge nicht länger berühren. Simran bildet die Grundlage für jede spirituelle Entwicklung. Bitte akzeptiere, daß die Ursache für diese menschliche Ge-

burt das ständige Denken an weltliche Dinge ist. Und wenn wir nun die Befreiung von diesem Kreislauf von Geburt und Tod erlangen wollen, müssen wir genau dieses Gedankenmuster umgestalten, indem wir es durch Gedanken an Gott ersetzen.



Erkenne bitte an, daß wir uns gewöhnlich die meiste Zeit am Herzzentrum befinden und uns deshalb von zahllosen Emotionen, Empfindungen und Impulsen verschiedenster Art hinwegtragen lassen: Abneigungen und Zuneigungen, Vorlieben und Persionen, Stolz und Vorurteile, Wahrnehmungen und Empfindlichkeiten, die uns alle, ob wir es wollen oder nicht, an diese Welt und alles weltliche gebunden halten. Wir müssen das Gemüt also mit großer Sorgfalt an den umgekehrten Vorgang gewöhnen – an den Vorgang der Umkehr oder des Nachinnenwendens – indem wir mit liebevoller Sehnsucht nach dem Herrn den inneren Blick allmählich entwickeln. Er ist in uns und wir sind in Ihm, wie der sprichwörtliche Fisch im Meer. Die scheinbare Wolke der Dunkelheit, die uns empfängt, wenn wir die Augen schließen, wird allmählich heller werden (weil die Sonne der Spiritualität hinter ihr leuchtet) und sich schließlich öffnen, wenn wir nur lernen, unablässig und liebevoll in ihre Mitte zu schauen.



Jede Handlung hat ihre entsprechende Rückwirkung. Eine individuelle Handlung hat eine individuelle Rückwirkung. Die Menschen werden gebeten, gemeinsam ethisch zu handeln. Dies bringt wiederum gute Rückwirkungen für die Gemeinschaft hervor. Gegenteiliges Handeln führt zu schlechten

Auswirkungen für die Gemeinschaft. Die Natur hat ihre eigenen Wege, um gute und schlechte Handlungen des Einzelnen zu korrigieren und zu belohnen. Gleicherweise müssen gemeinsame Handlungen ihre Erfüllung finden. Es ist kaum möglich, die Tiefe des Gesagten wirklich zu begreifen, denn unsere Wahrnehmung und unser Verständnis sind einfach zu begrenzt. Erst der innere Aufstieg zu höheren Ebenen öffnet unsere Sicht, um die Dinge klar zu erkennen und wie sie geschehen.

Wir sollten also ernsthaft, aufrichtig und eifrig danach streben, vertrauensvoll nach innen zu gehen. Ernsthaftes und hingebungsvolles Streben wird von Erfolg gekrönt. Vieles wird uns klar werden, das wir sonst trotz allem Überlegen und aller Klugheit nur vage und umrißhaft zu erkennen vermögen.

Aber jene, die sich ihren Meditationen regelmäßig und auf genaue Weise hingeben, deren innere Entwicklung bringt sie vor das Antlitz der strahlenden Form des Meisters im Inneren, in dem sich Gott offenbart. Er wird zu ihnen sprechen, wie wir uns im Äußeren unterhalten und sie bei allen Handlungen leiten. Wenn die Zeit zum Verlassen des physischen Körpers kommt, sagt Er ihnen, daß sie gehen müssen. Das ist nichts Ungewöhnliches. Es geschieht jeden Tag.



Das Prinzip der Gewaltlosigkeit sollte nicht allzu schwer mit dem Militärdienst zu vereinbaren sein. Die rekrutierten Soldaten sind für die Ausführung der Befehle, die ihnen im Einsatz gegeben werden, nicht verantwortlich, da sie einfach die Befehle des vorgesetzten Offiziers ausführen, der den Einsatz

leitet. Das Zahlen von Steuern für militärische Zwecke ist gleichermaßen legitime Pflicht für einen guten Bürger, wenn er von den Zivilbehörden, die für Sicherheit und Wohlergehen verantwortlich sind, dazu aufgefordert wird.

Bitte erkenne an, daß gewöhnlich kein Beruf dem spirituellen Fortschritt im Weg steht; bewußtes Töten ausgenommen, das zur Quelle der Bindung und Anhäufung von Karma wird. Gewaltlosigkeit bedeutet, wenn nötig, sich zum Wohle anderer selbst zu opfern und nicht aus Gier ein Leben auszulöschen. Sie ist eine veredelnde Tugend, die bedeutet, kein Lebewesen in Gedanken, Worten oder Taten zu verletzen. In dem in Kürze erscheinenden Buch über „Karma“ wirst du eine ausführlichere Erklärung dieses Themas finden, was dein Verständnis erweitern wird.



Ja, es ist falsch, wenn ein Initiierter Tiere mit Fleisch füttert. Das führt zu karmischen Verwicklungen.



Der menschliche Geist ist von der Vorsehung so geformt, daß ihm alle göttlichen Kräfte zu Hilfe kommen, wenn er entschlossen ist, den vorgegebenen Weg aufzunehmen, um das Ziel zu erreichen. Wenn andererseits jemand der Versuchung unterliegt, wenden sich dieselben Kräfte gegen ihn, was sich unweigerlich in Schande und Schuld auswirkt.



Der leichteste Weg, sich vor einer negativen Einstellung zu schützen, liegt darin, daß man die Gemeinschaft solch geariteter Menschen meidet. Was auch immer in einem Menschen ist, das wird er ausstrahlen, ungeachtet dessen, was seine Worte ausdrücken mögen. Die Gesellschaft guter Menschen ist hilfreich. Wenn man keine guten und gleichgesinnten Menschen finden kann, sollte man die Kontakte auf das unbedingt Notwendige beschränken und auch das so zurückhaltend wie möglich. Wenn immer man während des Tages nicht mit Arbeit beschäftigt ist, sollte das unbeschäftigte Gemüt daran gewöhnt werden, sich liebevoll des Meisters zu erinnern oder auf den Tonstrom zu hören, wenn er, ohne die Ohren zu schließen, ständig hörbar geworden ist. Der Arbeit sollte man jedoch mit ganzer Aufmerksamkeit nachkommen, da Arbeit Andacht ist. Auf diese Weise wird man vor vielen ungesunden Schwingungen geschützt. Die Dinge werden mit ein wenig Selbstdisziplin leichter. Dir wird jede mögliche innere Hilfe und Schutz aus dem Inneren zuteil.



Übermäßiges Reden vergeudet spirituelle Energie. Du solltest versuchen, deine Worte zu kontrollieren, indem du still beim Simran der heiligen Namen Zuflucht suchst. Überlege zweimal, bevor du sprichst, ob das, was du sagen willst, wahrhaftig, freundlich und notwendig ist.



[Über die Kritik an anderen.] Beginne dich an ihre Schwächen und Unzulänglichkeiten anzupassen, entweder indem du über ihre Fehler hinwegsiehst oder ihnen hilfst, sie zu überwinden... Wenn du auf ruhige und gelassene Weise

nachdenkst, wirst du erkennen, daß die meisten von uns noch nicht vollkommen sind. Also sollte niemand zwischen dir und dem Meister stehen. Eine Empfindung enger Zusammengehörigkeit unter den Kindern des Vaters führt zu innerer Freude und Seligkeit, voll erhabener Heiterkeit. Wenn zwei Liebende des Meisters in Seinem Namen zusammenfinden, nimmt ihre liebevolle innere Hingabe und Demut zu.



Aller Dienst, den man scheinbar anderen erweist, geschieht in Wahrheit dem eigenen Selbst. Wenn man diese Haltung pflegt, entwickelt man einen „Zustand der Selbstlosigkeit“, wie du es sagst.

Ein disziplinierter Initiierter sollte nur nach dem Grundsatz leben, die heiligen Gebote des Meisters mit tiefen Glauben und unbedingtem Gehorsam zu befolgen. Dies sichert beständigen Fortschritt und ein ruhiges und harmonisches physisches Leben.

Dankbarkeit ist das Tonikum für ein Herz, das an Stärke, Tapferkeit und Demut wächst.



Wenn wir einer Sache mehr Wert beimessen, als ihr tatsächlich zukommt, wird auch die Furcht vor ihrem Verlust unangemessen groß sein. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen. Da du unter der beschützenden Obhut der großen Meisterkraft lebst, bist du wirklich eine gesegnete Seele, weil du immer die Möglichkeit hast, dich an diese große Kraft zu wenden. Der Weg dies zu tun, wurde dir bereits gezeigt.

Wenn du nur einen Schritt tust, wird Er dir Millionen Schritte entgegengehen, um dich zu sich zu ziehen, dir zu helfen und dich bei jedem Schritt zu führen. Du brauchst dich nur auf die Quelle im Innern einzustimmen. Das kannst du, indem du Ihm vertrauensvoll gehorchst und hingebungsvoll nach Seinen Weisungen fortfährst.



Bitte akzeptiere, daß noch nicht alle vollkommen sind. Aber jene, die mit dem heiligen Vorrecht der Initiation gesegnet wurden und auf die rechte Weise meditieren – mit liebevollen Glauben und heiligem Ernst – erringen großen spirituellen Reichtum. Die spirituelle Entwicklung ist eine persönliche Angelegenheit; und allen Lieben wird die Bedeutung eines ethischen Lebens in ihrem eigenen spirituellen Interesse mit Nachdruck ans Herz gelegt. Wer die Gebote befolgt, bereichert sein Leben und wird zu einer Quelle der Hilfe und Inspiration für andere. Jene hingegen, die sich einem egoistischen Leben zuwenden und den heiligen Pfad verlassen, werden nicht aufgegeben, aber es wird ihnen selbst überlassen, sich zu einem späteren Zeitpunkt zu besinnen und wieder zur Vernunft zu kommen. Die gütige Meisterkraft sieht nicht nur jede Handlung, sondern erkennt auch jeden Gedanken des Initiierten; aber sie wartet geduldig auf den rechten Augenblick, wenn sie oder er sich umkehrt und um Hilfe und Gnade bittet. Das Gesetz des Karmas ist unerbittlich und fordert die Begleichung der geringsten Schuld. Darum wird den Initiierten immer nahegelegt, für ihren spirituellen Fortschritt nur auf den Meister und nicht auf andere zu schauen. Keiner unter dem Himmel ist vollkommen außer der Meisterkraft, die durch den Körper eines Menschen wirkt. Das menschliche Element gewinnt unter ungünstigen Einflüs-

sen gern die Oberhand, was leider zu Rückschritt und Entartung führt. Bitte sei versichert, daß die Meisterkraft die ganze Sache in Ordnung bringen wird.



Demut ist eine göttliche Tugend. Bitte lies das kleine Heft „Die sieben Wege zur Vollendung“, das dir eine erschöpfende Erklärung dieses Themas geben wird. Dein starkes Verlangen, selbstlos zu dienen, wird anerkannt. Es ist ein heiliger Impuls der gütigen Meisterkraft, wenn du danach strebst, anderen zu dienen. Glücklich sind die wenigen Erwählten, die mit diesem seltenen Segen begabt und zu einem Werkzeug im göttlichen Plan bestimmt worden sind.



Der physische Körper ist ein kostbares Gut, das der menschlichen Seele für einen höheren Zweck gegeben wurde. Wir sollten uns mit allen Kräften bemühen, ihn gesund und wohl zu erhalten, damit wir unsere weltlichen und spirituellen Verpflichtungen erfüllen können.



Die Übungen des Hatha-Yoga helfen, gesund zu bleiben; aber es ist riskant, sie ohne kompetente Führung durchzuführen. Du kannst aber regelmäßig gymnastische Übungen machen, die dich mit seiner Gnade mit guter Gesundheit segnen werden.



Keuschheit ist eine göttliche Tugend. Sie ist die Frucht einer langen Entwicklung. Es wird dir geraten, es zu vermeiden, in die Augen anderer zu schauen, vor allem in die des anderen Geschlechts. Du solltest auch dein Gemüt immer beschäftigt halten, entweder mit Arbeit oder mit dem Simran der geladenen Namen, der liebevollen Erinnerung an den Meister oder mit dem Hören auf den Tonstrom von der rechten Seite, wenn er hörbar geworden ist. Daneben solltest du jede unpassende Gesellschaft meiden. Das Lesen obszöner Literatur ist gleichermaßen schlecht und sollte deshalb gewissenhaft unterlassen werden.



Die Ehe ist ein Sakrament und bedeutet, einen Lebensgefährten zu erwählen, der einem in Freude und Leid beisteht. Zudem geschieht es in Übereinstimmung mit den Rückwirkungen vergangenen Karmas, wenn die Lieben zur Begleichung ihres gegenseitigen Gebens und Nehmens in den heiligen Banden der Ehe vereint werden.



Was deine Heirat betrifft, so nimm bitte zur Kenntnis, daß Ehe bedeutet, einen Gefährten für diesen Aufenthalt auf Erden zu wählen, der Leid und Freude teilt; doch beide sollten Gott erreichen. Wenn sie den heiligen Schriften gemäß gelebt wird, schadet sie der spirituellen Entwicklung keinesfalls.

Die wirklich vielen Schwierigkeiten, die du aufzählst, sollten sorgsam sortiert und nach ihrer Wichtigkeit erledigt werden. Bitte vergiß die Vergangenheit ganz und arbeite in der le-

bendigen Gegenwart, indem du alles sorgfältig planst und umsichtig ausführst. Jeder Tag gibt uns viele Gelegenheiten für eine erfolgreiche spirituelle Entwicklung. Wenn du von der Gegenwart den besten Gebrauch machst, brauchst du dich nicht um die Zukunft zu sorgen. Meine Liebe und meine Segenswünsche sind immer mit euch beiden.



Milch und Milchprodukte sind bei maßvollem Verzehr *sattvic* (von reiner Natur); wohingegen sie zu *rajasic* (von erregender Natur) werden, wenn man sie im Übermaß verzehrt.



Es wäre am besten, wenn du deinen Käse selbst zubereiten könntest. Diese Kontroverse wurde mir schon früher zur Kenntnis gebracht. Man hat sich nach der Zusammensetzung von gekauftem Käse im Handel erkundigt, der Lab enthält. Doch die Menge an Lab im fertigen Produkt ist nur ein Zehntausendstel, was zu vernachlässigen ist. Entscheide bitte selbst, ob du davon lassen kannst.



Kinder im zarten Alter von fünf oder sechs Jahren können die Technik lernen, wie man auf den heiligen Tonstrom hört, der vom Meister gegeben werden kann. Heranwachsende, die über 16 Jahre alt sind, können initiiert werden (in beiden Fällen mit vorheriger Genehmigung). Disziplinierte Eltern bringen eifrige Schüler der Spiritualität hervor.



Es gibt verschiedene Ansichten über das Eintreten der Seele in den Embryo während der Schwangerschaft. Es mag Hunderte von Verbindungen geben, doch eine Schwangerschaft stellt sich nur in seltenen Fällen ein. Es ist also eine ganz vernünftige Erklärung, daß sich eine Schwangerschaft nur dann ergibt, wenn eine Seele in den Embryo eintritt. Die Seele hat während dieser Zeit eine gewisse Bewußtheit und lebt in der Seligkeit Gottes, die ihr dort gegeben wird; aber bei der Geburt verliert sie diese Verzückerung.



Wenn du glaubst, daß dir fünf oder sechs Stunden Schlaf nicht ausreichen, um die verlorene Energie wiederzugewinnen, solltest du ein oder zwei Stunden länger schlafen. Wenn du dich zum Schlaf zurückziehst, solltest du dich am Augenbrennpunkt ganz entspannen und alle Gedanken an die äußere Welt oder selbst an den Körper ausschalten und im liebevollen Gedenken an den Meister ruhen. Versuche es und du wirst nicht nur mit tiefem, gesundem Schlaf gesegnet, sondern dein Körper wird mit neuer Energie und Vitalität geladen. Am frühen Morgen wirst du mit der Gnade des Meisters ganz erfrischt und belebt erwachen. Bitte belaste dein Gemüt nicht unnötig!



Es ist gut, daß du dir des göttlichen Schutzes durch die Meisterkraft bewußt bist. Bitte lies meine Geburtstagsbotschaft (vom Februar 1967), die inzwischen veröffentlicht worden ist. Die Menschen sind nur Puppen in den göttlichen Händen der Meisterkraft. Jene, die ihren Willen mit Seinem Willen ver-

schmelzen, werden sich mit der Gnade des Meisters in jedem Bereich des Lebens einer überwältigenden Seligkeit erfreuen.



Du solltest deine Frau davon abhalten, alkoholische Getränke zu trinken und sie mit Liebe und Zuneigung überzeugen. Vorbild ist besser als Vorschrift. Wenn sie an deinem Leben und Verhalten den Wert eines enthaltsamen Lebens erkennt, wird sie von selbst versuchen, deinem Beispiel zu folgen. Wenn sich eine passende Gelegenheit bietet und ihr beide in guter Stimmung seid, kannst du ihr klarmachen, daß sie mit der Gnade des Meisters vom Elixier des Lebens kosten kann, das viel berausender und trunkenmachender ist als jedes alkoholische Getränk. Zudem ist die spirituelle Trunkenheit von Dauer, im Gegensatz zur alkoholischen Berausung, die wieder vorübergeht. Das spirituelle Elixier bringt uns in den Himmel, während die alkoholischen Getränke den Weg ins höllische Inferno weisen. Das spirituelle Elixier führt zur moralischen und gesellschaftlichen Erhebung, während Alkohol zur moralischen Verderbtheit und zum sozialen Abstieg beiträgt. Ich hoffe, daß du sie mit diesen Argumenten überzeugen kannst und sie durch dein Beispiel bald diesen trügerischen Irrweg verläßt und mit der Gnade des Meisters den Pfad der Spiritualität zu gehen beginnt.



Es tut mir leid, daß dein lieber Vater verstorben ist. Der höchste Wille des Herrn bestimmt, daß wir alle diesen Planeten zur rechten Zeit verlassen müssen. Deine tiefempfundene innere Stärke, diesen Verlust mit der Gnade des Meisters zu ertragen, ist anerkennenswert. Es wird dich freuen, zu

hören, daß die gütige Meisterkraft den Blutsverwandten und nahen Angehörigen des Initiierten hier und im Jenseits allen möglichen Schutz gewährt.



Die Welt und ihr glitzernder, kurzlebiger Zauber gehen allzu schnell vorüber und lassen in uns ein Gefühl der Leere zurück. Wir müssen diese Leere mit der Liebe Gottes und der Liebe des Meisters erfüllen - durch liebevolles Denken an den Meister und ein Leben, wie er es uns zu führen heißt, werden Liebe und Demut in uns wachsen. Bitte mache mit Liebe und Freude weiter, so gut du es vermagst.



Bitte ersuche alle Lieben, die den Satsang besuchen, ihre kleinen Kinder, die während des Satsang nicht still bleiben können, nicht mitzubringen. Auch die Mütter von ganz kleinen Kindern und Säuglingen, die leicht schreien oder unruhig werden, sollten gebeten werden, nicht im Satsang-Raum zu bleiben, besonders während der Meditationen; da ihre kleinen Kinder auch dann alle Segnungen der Meisterkraft erlangen, wenn sie aus den gerade erwähnten Gründen nicht beim Satsang sein können. Nur wenn sie nach der Meditationszeit völlige Ruhe zusichern, kann ihnen erlaubt werden, am Satsang teilzunehmen, sonst müssen sie draußen bleiben. Wenn du es jedoch einrichten kannst, daß alle kleinen Kinder unter Aufsicht von jemandem an einem Platz außerhalb des Satsangraumes bleiben können, ist dagegen nichts einzuwenden. Die Stille und Ruhe des Hauses sollte mit Umsicht bewahrt werden. Ich hoffe, daß alle liebevoll zusam-

menarbeiten. Bitte übermittle allen Satsangis dort drüben meine liebevollen Grüße.



Du kannst die Neulinge ermutigen, die hier veröffentlichten Bücher zu studieren, die den Lebensimpuls des Meisters in sich tragen und daher höchst wirksam sind, um ein rechtes Verständnis des heiligen Pfades zu geben.

Die Lieben [Satsangis] sollten seltene Geduld und Toleranz entwickeln und an den Tag legen, so daß jeder selbst daraus ersehen und erkennen kann, daß sie zum lebenden Meister gehören. Ich erkenne dein wachsendes Verständnis in dieser Beziehung sehr an. Du solltest bitte den heiligen Rat befolgen, aus den Fehlern anderer zu lernen.

Beim Satsang sollte aus den Büchern gelesen werden, die der Meister geschrieben hat, denn sie geben eine klare Sicht des Themas und tragen den Lebensimpuls des Meisters in sich und segnen die Lieben dadurch mit dem rechten Verständnis des heiligen Pfades. Du kannst auch auf wichtige Teile aus den Büchern anderer Meister, die sich mit Sant Mat oder dem Surat-Shabd-Yoga befassen, wie Kabir, Nanak, Christus usw. zurückgreifen, wenn es notwendig ist. Bücher von anderen Schriftstellern zu diesen Themen können von jedem persönlich daheim gelesen werden, aber nicht beim Satsang. Bitte halte dich gewissenhaft daran.



Es gibt nichts gegen eine kurze Zeit für Fragen und Antworten nach dem Satsang einzuwenden. Aber nimm bitte zur

Kenntnis, daß die heiligen Zusammenkünfte nicht in einen Debattierklub verwandelt und keine strittigen Punkte zur Diskussion gestellt werden sollten. Aufrichtige Fragen, die sich auf den heiligen Pfad beziehen, sollten liebevoll beantwortet werden. Die Neulinge sollten mit großer Freundlichkeit auf die Bücher verwiesen und gegebenenfalls ermutigt werden, an mich zu schreiben.

Bitte benütze ein gutes Farbband und schreibe mit doppeltem Zeilenabstand, wenn du einen Brief an mich verfaßt, was mir das Lesen sehr erleichtert. Vielen Dank!



Bitte übe dich in mehr Geduld und Ernsthaftigkeit. Alles kommt zur rechten Zeit. Meine Liebe und Segenswünsche sind immer mit dir.



Es ist nichts dagegen zu sagen, wenn du die guten Ratschläge, die der Meister gibt, mit anderen teilen möchtest. (Dies bezieht sich auf das Sammeln von Auszügen aus Briefen an Satsangis in New York, um ihren Inhalt miteinander zu teilen.)



Du solltest dir nicht alle [Schüler] als Beispiel nehmen. Bitte erkenne, daß noch nicht alle Beauftragten vollkommen sind, aber sie dennoch gebührende Achtung als ältere Brüder auf dem heiligen Pfad verdienen. Kürzlich habe ich in einem Rundschreiben ganz deutlich gesagt, daß es keinem erlaubt

werden sollte, zwischen dem Schülerkind und dem Meister zu stehen. Sie [die Beauftragten] sind da, um den Schülern Liebe und Hingabe für den Meister einzuprägen. Das Verhalten deiner kritischen Freunde braucht dich nicht zu verwirren. Noch nicht alle, die angenommen und auf den Pfad gestellt worden sind, haben die Vollendung erreicht. Unter der beschützenden Führung des Meisters befinden sie sich jedoch auf dem Weg zur Vollkommenheit. Versuche immer, zum Meister als Vorbild aufzuschauen und seinen Tugenden nachzueifern, was dir helfen wird, innerlich fortzuschreiten.



Das Hören auf den Tonstrom sollte in der Öffentlichkeit un-
terlassen werden, damit es kein Befremden auslöst.



Was deine finanziellen Angelegenheiten betrifft: achte bitte
sorgsam auf deine Ausgaben! Sparsamkeit ist sehr hilfreich.



Eine Stunde Meditation bei den Satsangs ist mehr als genug
und in Ordnung.



Ich freue mich, daß du nach spirituellem Fortschritt strebst.
Durch die Entfaltung ungewöhnlich edlen Karmas aus ver-
gangenen Leben verlangt man nach der göttlichen Gnade.
Die gütige Meisterkraft, die das Geschick der Menschenkinder
überwacht und lenkt, ermöglicht es den aufrichtigen Wahr-

heitssuchern, daß sie zum lebenden Meister geführt werden. Es gibt Nahrung für die Hungrigen und Wasser für die Durstigen. Das Gesetz von Bedarf und Versorgung wirkt ständig.

Ein unvoreingenommenes Studium der Bücher wird dir den großen Unterschied zwischen den Lehren der Meister und den anderen Schulen zeigen, denen du bis jetzt gefolgt bist. Du solltest jedoch deinen früheren Lehrern dankbar sein, durch die deine Schritte schließlich zum Meister geführt worden sind.



Ich habe dir bereits geraten, dich den Umständen bitte so gut wie möglich anzupassen und das Übrige der gütigen Meisterkraft zu überlassen, die beständig über dich wacht. Sorge und Angst zerstören den Glauben und beeinträchtigen die Meditation. Fühle dich nicht im Geringsten entmutigt, sondern vertraue deine Hoffnungen und dein Streben der Meisterkraft an. Meine Liebe und Segenswünsche sind immer bei dir.



Deine liebe Mutter tut mir sehr leid. Du solltest ihr liebevoller, geduldiger und aufmerksamer dienen, was dich mit innerem Frieden und Harmonie segnen wird. Ein Kranker wird gewöhnlich schnell verärgert und beunruhigt. Die gütige Meisterkraft segnet auch die nahen Verwandten und Freunde der Initiierten. Bitte übermittle ihr meine Liebe.



Bitte lies im „Rad des Lebens“ („Karma“), um die Zusammenhänge deutlicher zu begreifen, was deinen Glauben angeht, daß unehrliche Menschen erfolgreicher sind als die Tugendhaften.



Du solltest deinen Hund nicht mit Fleisch füttern, da dir dies eine karmische Schuld auferlegt. Er kann recht gut von vegetarischer Kost leben, genauso wie auch du dich umgestellt hast.



Obschon die Ursache des Hinscheidens deines lieben Mannes auf den ersten Blick in einer Überdosis an Medikamenten zu sehen ist, geschah es dennoch zur festgelegten Stunde in Übereinstimmung mit dem höchsten Willen des Herrn.



Ich freue mich, daß du regelmäßig Zeit für deine spirituellen Meditationen einsetzt. Bitte dehne die Zeit für die Seh- und Hörübung auf zwei Stunden täglich aus, um dir einen schnellen Fortschritt auf dem spirituellen Pfad zu sichern.



Der Krieg in Vietnam ist wirklich ganz schrecklich. Ein gottesfürchtiger Mensch mit einem mitfühlenden Herzen wird ihn verurteilen. Derartige Kriege entwickeln sich als unvermeidliche Rückwirkungen des kollektiven Karmas der Menschen

verschiedener Länder. Wir sollten die Barmherzigkeit des Herrn erleben.

Die Meister predigen und handeln nach dem wahren Bild einer gerechten Gemeinschaft, das auf der Bruderschaft der Menschen und der Vaterschaft Gottes beruht. Alle Menschen sind die Kinder des einen höchsten Vaters und einander gleich, da sie alle mit denselben spirituellen Attributen gesegnet sind. Sie treten für den Grundsatz des „leben und leben Lassens“ ein und dies nicht nur für die Menschen, sondern auch für die Tiere. Wir können das unterstützen, indem wir ein Zehntel unseres Einkommens mit jenen teilen, die unter weniger guten Umständen leben.



Bitte versuche die Satsang-Treffen so oft zu besuchen, wie es das Wetter erlaubt. Der Satsang ist eine große Hilfe, um die Lehren in der rechten Sicht aufzunehmen und die innere Hingabe an die Meisterkraft zu entwickeln. Daneben wird es dir möglich sein, dich der überwältigenden Seligkeit in der geladenen Atmosphäre zu erfreuen, in der die Meisterkraft ihre liebevollen Lebensimpulse zum spirituellen Nutzen der Lieben verströmt.

Simran ist äußerst hilfreich, um das Gemüt gefesselt zu halten. Bitte nimm auch die kleine Broschüre „Simran“ zur Hand, die der liebe Russell Perkins veröffentlicht hat, und lies sie sehr sorgsam, um den Wert des Gesagten aufzunehmen.



Die Lieben sollten im weitem Interesse ihres spirituellen Fortschritts ein wohl diszipliniertes und geordnetes Leben führen. Tue nur eine Sache auf einmal und dies zudem mit ungeteilter Hingabe und Aufmerksamkeit. Auf diese Weise wird das Haus in Ordnung gehalten. Ein freundlicher Gedanke zieht alle Freundlichkeit des Universums an, und dem entgegengesetzt wird eine sündhafte Vorstellung einen verderblichen Kreislauf anregen, der alles Böse im Universum gutheißt. Ein Mangosetzling sammelt alle Süße aus dem Boden in sich, und nicht weit weg davon zieht ein Pfeffersamen alle Bitterkeit aus der Erde. Beide Pflanzen wachsen durch die verschiedenen Elemente der Natur auf demselben Boden heran und erblühen. Die eine ist voller Süße und die andere voller Bitterkeit. Das ist in Einklang mit dem ewigen Gesetz. Das menschliche Herz ist der Boden, in den die Saaten der guten und schlechten Gedanken sorgsam gesät und durch gezielte und aufrichtige Pflege heranwachsen können. Du magst nun die edelsten Tugenden wählen und in dein Leben aufnehmen, damit du im Laufe der Zeit eine gute Ernte einbringst. Du bist in gewissem Maße frei und kannst von dieser begrenzten Freiheit durch harte Arbeit, rechtes Leben und zielbewußte Disziplin profitieren. Lerne einfach, erhabene Ideen in dein Unterbewußtsein zu pflanzen und sie mit den Wassern des Selbstvertrauens, der Entschlossenheit, des Fleißes und der Anpassungsfähigkeit zu nähren. Bleibe deinen Prinzipien treu! Gib nie und nimmer der Versuchung nach! Bleibe dem weltlichen Treiben fern und bewahre deine erhabenen Grundsätze, die dir in der Stunde der Not Kraft verleihen.



Es ist sehr erfreulich, daß du eine gute Arbeit hast, die dich ausfüllt. Jede hingebungsvolle Arbeit ist wie ein Gottesdienst.



(Antwort auf eine Frage über Fernsehen und Fernsehreklame, wo äußerst negative Beiträge über kriminelle Dinge wie Morde usw. gesendet werden und in den Reklame-Beiträgen für schädliche Produkte usw. geworben wird:) Was deine Arbeit auf der Bühne des Fernsehens betrifft, so denke bitte daran, daß Arbeit Gottesdienst ist und daher jede ehrliche Arbeit in diesem Sinne akzeptiert werden sollte. Du solltest versuchen, ein diszipliniertes Leben zu führen, wodurch sich dein Wesen bereichert, was sich in deinem Handeln zeigen und dir Kraft für ein besseres Leben geben wird. Erkenne bitte, daß sich das innere Leben deutlich in unserem äußeren Betragen und Verhalten widerspiegelt. Wenn du ein rechtschaffenes und diszipliniertes Leben führst, wirst du für deine Arbeit größeren Lohn und mehr Anerkennung erhalten.



Ich bin sehr bestürzt über den traurigen Tod des lieben Herrn ... , der sich erschossen hat. Solche Hauptereignisse in diesem Leben sind vorherbestimmt. Da er jedoch den Sat-sang besucht und den gütigen Schutz des Meisters angestrebt hat, wurde seine Seele im Jenseits durch die göttliche Gnade gesegnet. Die gütige Meisterkraft gewährt den angenommenen Seelen in Übereinstimmung mit dem göttlichen Willen hier und im Jenseits allen nur möglichen Schutz.

Den Kindern im zarten Alter wird jeden Monat bei den großen Initiationen eine Verbindung mit dem heiligen Tonstrom

gegeben. Die Filme mit Bildern von diesem Geschehen können ohne Bedenken gezeigt werden. Bitte erkenne an, daß die jungen, unverbildeten Gemüter eine größere Empfänglichkeit für die göttliche Gnade besitzen, wenn die heilige Gabe von Gottes Naam in ihre Seelen gepflanzt wird, damit sie sich spirituell entwickeln können, bis ihnen später die ganze Initiation gewährt werden kann.



Es tut mir leid, daß du dich in schwierigen Umständen befindest, die dich gänzlich beherrschen und dir mentales Leid und Unruhe bringen. Das unerbittliche Gesetz des Karmas wirkt und doch wird die Schwere und Dauer der Belastung durch den Einfluß der gütigen Meisterkraft erheblich gemildert. Du solltest dich nicht zu sehr damit befassen, da dieses Grübeln nur düstere Gefühle hervorbringt, die deine bestehende Bedrücktheit noch verstärken. Du solltest deinen weltlichen Pflichten ernsthaft nachkommen und alles Übrige der Meisterkraft überlassen. Das ist alles, was du tun kannst. Und wenn du das tust, wirst du einen neuen Weg zur Lösung deiner Probleme finden und die Folgen mit Heiterkeit ertragen, da du weißt, daß sie bald vorüber gehen.

Wir sind für einen höheren Zweck in dieser sterblichen Welt; und unser Hauptziel ist die Erkenntnis des Selbst und seine Wiedervereinigung mit der Gottheit im Inneren. Alle Anstrengungen, um diese erhabene Lebenseinstellung mit Erfolg zu krönen, führen durch die Gnade des Meisters zum Ziel. Das heilige Naam ist das Heilmittel für alle ererbten Leiden des Fleisches. Wende also bitte deine ganze Kraft den heiligen Meditationen zu und gib dich ihnen mit tiefem Vertrauen und

heiligem Ernst regelmäßig hin. Die höhere Kraft wird dir in ihrer Güte alle Hilfe und allen Schutz zukommen lassen.

Ich freue mich über deinen hingebungsvollen und selbstlosen Dienst für die heilige Sache. Begünstigt sind die wenigen Auserwählten, die zu Werkzeugen des göttlichen Planes bestimmt wurden, um den Weltmüden und Verlorenen Trost zu geben, damit sie unter dem gütigen Schutz des lebenden Meisters den Weg zur ewigen und wahren Heimat des Vaters finden. Eure gemeinsamen Bemühungen, anderen zu helfen, werden mit Seiner Gnade reiche Frucht bringen und vielen Seelen, die nach spiritueller Erleuchtung verlangen, Trost und Erfüllung geben. Der Meister weiß solche edlen Anstrengungen immer zu schätzen und freut sich darüber.



Schwarzer Pfeffer ist ein Gewürz und wirkt als solches negativ auf die Yoga-Sadhanas [Yoga-Übungen] ein, da er im Wesen rajasic (von anregender Natur) ist. Ähnlicherweise enthalten Wassermelonen zuviel Flüssigkeit, was zu großem Harndrang führt, der den inneren Fortschritt beeinträchtigen kann, wenn man dadurch zu oft [in der Meditation] gestört wird. Bitte nimm zur Kenntnis, daß diese Vorschriften auf einer allgemeinen Einschätzung von Tatsachen beruhen und nur als Leitprinzip dienen sollten. Denn jeder einzelne hat seine eigene gesundheitliche Balance, die sich in den verschiedenen Arten von Nahrungszusammenstellungen wieder spiegelt, die der jeweiligen Natur, dem Geschmackempfinden und Temperament entsprechen. Lerne ganz einfach, dich maßvoll von jener Nahrung, die deinem Körper und Geist Kraft und Ruhe verleiht, zu ernähren.



Selbstloses Dienen ist eine große Tugend und bedeutet entsprechend, zusätzliche Arbeit und Opfer auf sich zu nehmen. Es ist eine Offenbarung von Liebe und Güte. Durch selbstlosen Dienst und Opfer werden Geist und Körper geheiligt. Ein demütiger Mensch erkennt am besten, wie er unter der beschützenden Führung des lebenden Meisters der heiligen Sache dienen kann. Die Auslöschung des Ego ist der Höhepunkt des selbstlosen Dienens, indem man sich als einen bescheidenen Diener des Herrn und Meisters sieht, dem bestimmte Pflichten zur Erfüllung übertragen wurden und dies als höchstes Glück betrachtet.



Mir tut es leid, daß der liebe ... wieder erkrankt ist. Du brauchst deinen Kummer nicht aufzubauschen, da der gütige Meister immer auf dich achtet. Du solltest dich selbst als einen bescheidenen Diener des Herrn und Meisters betrachten und die dir übergebenen Pflichten mit Fleiß und Ernsthaftigkeit erledigen, ohne viel dafür zu erwarten. Solche Schwierigkeiten und Anfechtungen sind normale Ereignisse unseres physischen Lebens; und eine gelassene Haltung wird dich mit ungewöhnlicher Kraft und Stärke segnen.



Es tut mir leid, daß der liebe ... erkrankt ist, was eine Quelle unaufhörlicher Sorgen für dich war und dich sehr in Anspruch genommen hat. Du weißt sehr gut, daß physisches Leid durch Rückwirkungen vergangener Karmas entsteht und wohl oder übel ertragen werden muß. Doch seine Schwere

und Dauer wird durch die liebevolle Gnade der gütigen Meisterkraft, die über uns wacht, beträchtlich gemildert. Durch den gnädigen Schutz des Meisters müssen wir das bloße Minimum ertragen, das nicht beseitigt werden kann.



Wenn wir uns in einer geistigen Haltung tiefen Glaubens und heiligen Ernstes den Meditationen zuwenden, werden uns die göttlichen Offenbarungen mit unsagbarer Seligkeit und Harmonie erfüllen. Trübsinn und Pessimismus stehen uns im Weg. Bitte nimm es als gewiß, daß eine negative Einstellung des Schülers solche Probleme hervorruft, wenn er sich erlaubt, ihr nachzugeben. Doch da du das Licht siehst und durch die Gnade des Meisters mit der seltenen Gabe seines Schutzes in allen Lebensbereichen gesegnet bist, besteht kein Grund für irgendwelche Gefühle der Bedrücktheit. Sei dessen versichert, daß du mir sehr teuer bist und ich große Liebe für dich empfinde und dir wünsche, auf dem heiligen Pfad schnell fortzuschreiten. Sei frohen Mutes und mache freudig weiter wie ein gehorsamer Diener, der sich nicht um den Lohn sorgt, sondern bereitwillig seine Pflicht erfüllt.



Die Schwierigkeiten bei der Führung eines ethischen Lebens sollten durch bedachte Wachsamkeit und das geduldige und beharrliche Entwickeln eines ausgeprägten Sinnes für die entgegengesetzten Tugenden überwunden werden. Bitte vermeide auch, in die Augen des anderen Geschlechts zu schauen [dieser Brief war an einen Initiierten mit besonderen Problemen hinsichtlich der Keuschheit gerichtet]. Ein wirklich demütiger und gehorsamer spiritueller Aspirant wird die

Situation durchstehen, indem er den Erfolg seines Bemühens ganz in die Hände der gütigen Meisterkraft legt, die über ihn wacht. Bitte suche immer Seine göttliche Führung, indem du durch demütiges Bitten Seine Gnade erflehest und die intensive innere Sehnsucht nach Seinem Darshan entwickelst.

ÜBER DEN BESUCH DES SATSANG

Ich lese über den Satsang bei euch, daß ihn nicht alle regelmäßig besuchen. Es ist anerkennenswert, daß dich ihre Gleichgültigkeit besorgt. Wenn es dir oder einem anderen Initiierten möglich ist, so rufe doch bitte die einzelnen Schüler an und erinnere sie an ihre spirituellen Verpflichtungen. Es ist im besten Interesse der Satsangis, für ihr spirituelles Wohlergehen mit dem Satsang verbunden zu bleiben. Bitte übermittle ihnen meine Liebe.

Du brauchst jedoch in dieser Beziehung nicht enttäuscht zu sein. Tue einfach das beste auf deiner Ebene und lasse die Initiierten und andere am heiligen Pfad Interessierten wissen, daß sie die Treffen regelmäßig besuchen sollten. Manchmal geschieht es, daß die Lieben ihre spirituellen Pflichten vernachlässigen, wenn sie kein Licht sehen und die Hoffnung aufgeben, auf dem Pfad fortzuschreiten. Du solltest in einem Geist der Selbstlosigkeit wirken und deine Pflicht gut erfüllen. Die gütige Meisterkraft, die auf uns achtet, wird deine Anstrengungen segnen.

[Antwort auf eine Frage über die Zahl der Anwesenden beim Satsang:] Sie ist nicht so wichtig, da die Quantität nicht viel zählt, sondern allein die Qualität, die von höchster Bedeu-

tion ist. Deine liebevollen und hilfsbereiten Bemühungen werden mit einer zunehmenden Besucherzahl gesegnet sein und die Aufrichtigen werden für ihre untadelige Hingabe und Entschlossenheit belohnt.

KEUSCHHEIT, EHE UND FAMILIENLEBEN

Ehe bedeutet, einen Lebensgefährten zu wählen, der einem auf dieser irdischen Lebensreise in Freude und Leid beisteht und auch hilft, den Herrn zu finden. Es mag eine Pflicht sein, Kinder zu zeugen. Die heiligen Schriften sagen, daß diese Kraft allein für die Zeugung genutzt werden sollte und jeder solcher Kontakt während der Schwangerschaft und Stillzeit unterbleiben muß. Auf diese Weise werden das Kind, die Mutter und der Vater gesund bleiben. Die meisten Krankheiten, an denen die Menschen leiden, können dadurch vermieden werden. Die Heiligen sagen, wenn ein Kind geboren wird, sollte es entweder ein Heiliger, ein Wohltäter der Armen und Diener der Notleidenden oder ein Kämpfer werden, der die Schwachen und Hilflosen beschützt.

Die Meister führen ein vollkommenes Familienleben; doch wenn sie die eine Rolle [eines Meisters] übernehmen, beenden sie die andere. Eheliches Leben ist also kein Hindernis für die Spiritualität, wenn es in Übereinstimmung mit den heiligen Schriften geführt wird. Den Ehepartnern wird in ihrem besten spirituellen Interesse geraten, Keuschheit zu beachten, indem sie sich gegenseitig helfen, ein Leben der Mäßigung zu führen. Die entsprechenden Punkte in den Tagebüchern sind für Menschen, die sich allmählich entwickeln wollen, sehr wesentlich. Wir lernen durch Selbstbeo-

bachtung und eine bedachte Lebensführung. Den Lieben ist es jedoch nicht verboten, zu heiraten und eine Familie zu gründen. Aber sie sollten ein vorbildliches Familienleben führen, das von der göttlichen Gnade des Meisters durchdrungen ist.

Die jungen unverheirateten Leute sollten ersucht werden, ein keusches Leben zu führen, da Keuschheit Leben und (sexuelle) Zügellosigkeit der Tod ist. Eine wohlgefüllte (Öl-)Lampe spendet helles Licht; doch wenn alles Öl ausgelaufen ist, wie kann sie dann noch leuchten? Ein Leben der Selbstbeherrschung kräftigt Körper und Geist.

Gleicherweise sollte man die Bildung nicht vernachlässigen, da sie uns bei der Entwicklung innerer Fähigkeiten zur rechten Lösung der Nöte des Lebens hilft.

Gelehrtheit ist wie ein Blumenkranz um den Hals eines praktisch erfahrenen Menschen. Er wird uns mit dem reichen Wortschatz, über den er gebietet, vieles erklären. Doch ein gelehrter Mensch ohne eigene Erfahrung ist wie ein Lastesel, der nur einen Haufen Bücher mit sich schleppt. Buchwissen ist wie eine Wildnis, in der man sich ohne jeden Ausweg verliert. Ein Gelehrter rührt den Pudding um und verteilt ihn an andere, ohne ihn selbst zu kosten. Ein ungebildeter Mensch mit wirklicher Erfahrung erfreut sich am Geschmack des Puddings und gibt uns mit eigenen Worten Beispiele aus seinem Leben. Doch der Gebildete wie auch der Ungebildete müssen den gleichen Weg gehen, sich von außen zurückziehen und sich über das Körperbewußtsein erheben, um das Licht Gottes zu sehen und ein bewußter Mitarbeiter am göttlichen Plan zu werden.

Eine allzu enge Annäherung an einen Menschen oder ein geringes Nachlassen in der Beachtung der ethischen Gebote, die uns auf dem heiligen Pfad gegeben sind, können leicht Schaden anrichten. Normale Geselligkeit und Gemeinschaft führen zu Gebundenheit. Doch wenn eine Beziehung von göttlichem Wohlgeruch durchdrungen ist und man sich ihrer im Namen des Meisters erfreut, ist sie von einer weit tieferen Bedeutung erfüllt. Die Geschlechter üben eine sehr starke Kraft aufeinander aus, da der Zauber und die Anziehung zu groß sind, um ihnen zu widerstehen. Das führt allmählich zu Vernarrtheit und Bindung. Ein leichter Fehltritt kann schlimme Folgen haben, wenn sich die Lieben in einen Abgrund der Sinnesbefriedigung stürzen. Göttliche Liebe und sexuelle Freuden sind ganz entgegengesetzte Pole. Erotik ist nicht nur sündhaft, sondern ein ernsthaftes Hindernis auf dem heiligen Pfad. Nur nach langem Ringen kann man einen gewissen Erfolg beim Führen eines reinen und keuschen Lebens erwarten. Die älteren Mitglieder des Satsang sollten diesen Aspekt des Lebens im Auge behalten, um den „Jüngeren“ für ihren weiteren spirituellen Fortschritt den rechten Weg zu zeigen.

Ich habe von deinen lieben Kindern gelesen... Die Erziehung von Kindern ist eine edle Pflicht. Die kleinen Kinder ahmen einfach ihre Eltern nach, die von Friede, Harmonie und Heiterkeit erfüllt sein sollten, indem sie ein diszipliniertes Leben voll spiritueller Seligkeit führen. Die selbstsichere Haltung des lieben ... zeigt seine Seelengröße. Selbstsicherheit ist eine angeborene Eigenschaft der Seele, die in kleinstem Maßstab alle Attribute der Gottheit in sich trägt. Diese freundliche Empfindung zeigt sich meist bei vielversprechenden Persönlichkeiten, die in passende Umstände hineingeboren werden, die ihre spirituelle Entwicklung begünstigen. Du brauchst dich nicht zu sorgen, wenn er erst spät sprechen lernt oder

sich selbst anzuziehen. Die innere Reifung wird durch die Natur bestimmt und recht gelenkt. Was seine Wünsche angeht, solltest du liebevoll darauf eingehen, soweit es dir möglich ist und sie auch seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechen. Seine zarten Empfindungen sollten auf keine Weise verletzt werden. Die grenzenlose Liebe der Eltern für ihr Kind läßt es zu einem mutigen, tapferen und unternehmungslustigen Menschen heranwachsen. Du mußt eine zärtliche Mutter sein, die auch den Mut zur Strenge hat, soweit es die liebevolle Disziplin im Umgang mit deinen Kindern betrifft. Es ist anerkennenswert und eine gute Sache, wenn du dich regelmäßig mit ihnen hinsetzt, um auf den Tonstrom zu hören. Das wird ihr spirituelles Wachstum beschleunigen. Bitte übermittle ihnen meine liebevollen Grüße.

Die Zärtlichkeit der Mutter für ihr Kind ist angeboren und sollte nicht fälschlich als Unkeuschheit betrachtet werden. Dein wiederkehrendes Verlangen, sie zu umarmen, ist ein natürlicher menschlicher Instinkt. Du solltest verstehen, daß die Mutterliebe ein innerer Impuls ist, der für das gesunde Heranwachsen des Kindes von großer Bedeutung ist. Jede Seele, die diese Welt betritt, braucht diese liebevolle Sorge und Wärme, die ihr ein inneres Gefühl des Mutes und der Stärke gibt. Diese unmittelbaren, heiligen Regungen übertragen sich auf das Kind und ermöglichen ihm eine stetige Entwicklung und lassen es mit der Gnade des Meisters zu einem gesunden, kräftigen Menschen heranwachsen.

... du solltest bitte versuchen, sie großzügig mit den Dingen zu versorgen, die sie zu stehlen neigt. Du wirst erkennen, daß sie, wenn sie alles bekommt, mit der Zeit die Neigung überwindet, sich diese Dinge durch Diebstahl anzueignen. Gleichzeitig kannst du ihrem Gemüt einprägen, daß sie wirk-

lich mit allem, wonach sie verlangt, versorgt werden wird. Ich hoffe, daß sie sich mit der Gnade des Meisters bessert.

Du kannst den lieben ... von seinem angstvollen Schreien im Schlaf befreien, wenn du zum Simran der geladenen Namen Zuflucht nimmst. Achte auch bitte auf seine Verdauung, daß sein Magen nicht überlastet ist, denn manchmal können Verdauungsbeschwerden solche angstvollen Träume auslösen...

Die Ehe ist ein Sakrament und die Wahl eines Lebensgefährten, der einem in Freude und Leid beisteht. Sie ist eine geheiligte Einrichtung zum Schutz vor sozialen Übeln und Sünde. Sie füllt den Schoß. Sie ist kein Vertrag, sondern eine heilige Gemeinschaft nach göttlichem Willen, wenn zwei Seelen zusammengebracht werden, um das höchste Ziel der spirituellen Vollendung anzustreben. Das geschlechtliche Verlangen ist ein heiliger Instinkt, der der Fortpflanzung dient und durch ein wohlbedachtes Leben voller Zurückhaltung veredelt werden kann. Die ernsthafte Liebe zwischen den Lebenspartnern beginnt im Fleische und endet in der Seele. Sie ist eine Verbindung, um das höhere Ziel des Lebens und die schließliche Befreiung vom karmischen Rad zu erreichen. Sie bedeutet, ein Leben voll spiritueller Seligkeit und Hingabe zu führen, das als sicherer Zufluchtshafen vor den Ungerechtigkeiten der Gesellschaft dient.

Ich freue mich, zu hören, daß du geheiratet hast und sich deine Familienangelegenheiten mit der Gnade des Meisters zum Besseren wenden. Dir wird geraten, auf deine physische Gesundheit zu achten, wobei dir eine gelegentliche ärztliche Untersuchung helfen wird.

Die Erinnerung an dich ist noch ganz frisch und ich denke an dein liebes Mädchen ..., mit seinen unschuldigen, leuchtenden Augen, die von geistigem Licht erstrahlen.

Es ist schön, daß die liebe ... (ein Kind) mit der Gnade des Meisters nun laufen gelernt hat. Sie ist eine sehr liebe und reizende Seele. Ihre lächelnden Augen sind noch ganz frisch in meinen Gedanken. Bitte übermittle ihr und dem lieben ... meine liebevollen Grüße.

Den täuschenden Reizen der Sinnesbefriedigung zu folgen, endet gewöhnlich in Frustration. Sinnliches Verlangen wird kaum durch Zügellosigkeit befriedigt. Spirituelle Disziplin und Verzicht auf die Dinge, die uns im Weg stehen und stolpern lassen – indem wir die Fehlhandlungen erst bereuen und dann durch sorgsames Abwägen vermeiden – ist sehr hilfreich für die spirituelle Entwicklung. Blinde Leidenschaft führt zur Sinnesbefriedigung, wohingegen sich durch Enthaltensamkeit und Verzicht innere Gelassenheit und Heiterkeit entwickeln. Du solltest es als Gewißheit annehmen, daß das Gemüt ein sehr nützlicher Diener, aber nur ein schlechter Herr ist. Durch die gütige Gnade des Meisters wird das Schülerkind von der barmherzigen Meisterkraft, die über uns wacht, daran erinnert, dem rechten Weg zu folgen. Jene, die seine Weisungen beachten, sind gesegnet und können den Versuchungen erfolgreich widerstehen. Ihr Gemüt läßt von den üblen Streichen ab und arbeitet mit ihnen zusammen am spirituellen Fortschritt. Wer aber andererseits den Sinnesreizen zum Opfer fällt und dem göttlichen Ratschlag keine Beachtung schenkt, wird in einen Strudel der Erniedrigung gezogen und das gleiche Gemüt eilt ungestüm ins Verderben. Du verstehst nun die grundlegende Notwendigkeit, den

heiligen Impulsen der gütigen Meisterkraft zu folgen, die edle Gedanken in uns erwecken.

„Sei im Kleinen sparsam, doch im Großen verschwenderisch“, lautet ein nützliches Sprichwort. Man sollte ein wachsames Auge auf die Gedanken richten, die sich im allgemeinen unbemerkt in uns regen und zu großer Unruhe führen, die beim geringsten Anlaß Leidenschaft in uns auflodern läßt. Spirituelle Disziplin erfordert ein entsagungsreiches Leben mit einem höheren Ziel im Blick. Und man sollte alles dafür tun, um es zu verwirklichen.

MEDITATION

Das Gemüt sollte normalerweise ganz in die Arbeit vertieft sein, die man gerade erledigt, da Arbeit Anbetung ist. Aber wenn das Gemüt untätig ist, sollte es nicht unbeschäftigt bleiben, da ein leeres Gemüt die Wohnstatt des Teufels ist. Man sollte es entweder mit der Wiederholung der fünf heiligen Namen oder mit der liebevollen Erinnerung an den Meister beschäftigt halten oder auf den Tonstrom hören, wenn er so entwickelt ist, daß er den ganzen Tag hörbar geworden ist und ständig erklingt. Aber man muß für die Meditation regelmäßig Zeit einsetzen. Wenn du so beschäftigt bist, daß du nicht die erforderliche Zeit [von zwei Stunden] einsetzen kannst, dann meditiere bitte die maximal mögliche Zeit, aber auf genaue, hingebungsvolle und aufmerksame Weise, ohne dabei einzuschlafen. Das ist notwendig, um innerlich wirklich regelrecht fortzuschreiten. Mach also bitte weiter, so gut du es kannst. Die Meisterkraft, die über uns wacht, wird dir alle mögliche Hilfe und Schutz erweisen.

Die Größe und Unermeßlichkeit der Gottheit liegt weit über dem Fassungsvermögen des menschlichen Geistes. Deine Frage bezieht sich auf den Bereich des Intellekts, wohingegen die Spiritualität erst aufdämmert, wenn der Verstand durch liebevolle Hingabe und ehrfurchtsvolle Demut zur Ruhe gebracht worden ist. Während dieser stillen und erhabenen Augenblicke der heiligen Meditationen nähert sich das Schülerkind der Quelle aller Seligkeit und Harmonie und wird durch die Gnade des Meisters mit der seltenen Gabe des rechten Verstehens beschenkt. Der regelmäßige Genuß des Heiligen Naam wird dir die göttliche Glorie in ihrer ursprünglichen Schönheit offenbaren. Den Initiierten wird unverändert nahegelegt, die göttlichen Tugenden zu beachten, die für einen regelmäßigen Fortschritt auf dem heiligen Pfad hilfreich sind. Es ist ein langsamer aber sicherer Weg.

Wie bereits beschrieben, sollte der innere Blick stetig in die Mitte des Lichts oder dessen, was du im Inneren siehst, gerichtet werden. Wiederhole dabei die heiligen Namen geistig und mit Zwischenpausen. Alles andere wird sich durch die Gnade des Meisters im Laufe der Zeit von selbst ergeben. Wenn du Gesichter siehst, dann wiederhole einfach die fünf Namen, und die negativen Erscheinungen werden verschwinden. Die inneren göttlichen Offenbarungen sind die astrale Manifestation des gütigen Meisters; und wenn sie schließlich an Beständigkeit gewinnen, offenbart sich die strahlende Form. Am Anfang erscheint die Form hin und wieder, und später wirst du sie - zur rechten Zeit - ohne Unterbrechung erblicken. Das große, glänzende Auge, das du im Inneren siehst, ist das des Meisters und sollte bitte liebevoll durchdrungen werden. Innere Erfahrungen erlangt man nur, wenn man den Körper für eine Weile vergißt. Den verschiedenen Melodien, die du im Inneren hörst, als ob sie von

der rechten Seite kommen, solltest du mit ganzer Aufmerksamkeit lauschen, während du in der Hocke auf den Füßen sitzt [Beschreibung einer in Indien üblichen Sitzposition für die Hör-Übung]. Es wird dir gelingen, den Tonstrom als große Glocke, Muschelhorn, rollenden Donner, Trommel, Violine, Flöte oder einen anderen hohen Ton wahrzunehmen, der näherkommen, stärker werden und schließlich von oben erklingen wird. Alle anderen Töne sind niedrigerer Art und sollten bitte nicht beachtet werden. Regelmäßigkeit und Genauigkeit sind die Schlüssel für spirituell erfolgreiche Übungen.

Du gibst an, in deinen Meditationen Worte oder Sätze gehört zu haben, deren Ursprung du nicht genau erkennen kannst. Manchmal kommt eine negative Erscheinung störend dazwischen und erzeugt solch ein verwirrendes Phänomen; aber die heiligen geladenen Namen bilden eine sichere Zuflucht vor allen Widrigkeiten. Wenn du wieder solche Stimmen hörst, dann bitte den Sprecher, vor dich zu treten; wenn er dir erscheint, so wiederhole die Namen im Geist. Wenn die Gestalt bei der Wiederholung bestehen bleibt, ist sie echt. Du kannst dann auf das Hören und nach dem Handeln, was sie sagt. Wenn sie die negative Kraft oder eine der niedrigen Ebenen verkörpert, wird sie weggehen, denn keine dieser Kräfte kann vor dem Simran bestehen, da die Namen den Lebensimpuls des Meisters in sich tragen, der Herr über alles ist.

Die Wiederholung der Namen mit Pausen hat eine Bedeutung, auf die eben hingewiesen wurde; sie ist ein Schutz gegen negative und behindernde Einflüsse, die uns auf dem Pfad bedrängen, und sie hilft uns, die Sinnesströme vom Körper unten ohne jede Anspannung für das Schülerkind

zum Augenbrennpunkt zurückzuziehen. Die Aufmerksamkeit sollte völlig und durchdringend in die Mitte dessen, was du vor dir siehst, gerichtet werden. Wenn man die geistige Wiederholung der Namen ohne Pausen übt, teilt sich die Aufmerksamkeit. Man sollte den Blick unaufhörlich festhalten und die Wiederholung mit Abständen durchführen, um sich einfach vor negativen Einflüssen zu schützen und um den Vorgang des Zurückziehens vom Körper zu fördern. Ich hoffe, du verstehst das jetzt.

Die beiden Übungen des inneren Sehens und Hörens haben ihre eigene besondere Bedeutung, mit der die Pflichten des Simran, Dhyan und das Tonprinzip verbunden sind. Durch die Übung des Wiederholens [Simran] werden die Seelenströme zum Augenbrennpunkt zurückgezogen und das Licht erstrahlt. Dhyan oder das beständige Festhalten des Blicks in der Mitte des Lichts ermöglicht es dem Ton, dort zu verbleiben; und die Aufgabe des Tonstromes ist es, die Seele ins Jenseits zu ziehen. Das heilige Shabd hat eine bezaubernde Wirkung, wodurch die Seele ganz darin aufgeht und dadurch mit der Gnade des Meisters zu den inneren Regionen geleitet wird.

Die spirituellen Meditationen sind die Nahrung für die Seele und sollten nicht versäumt werden. Ein Tag ohne sie wird deinen Fortschritt erheblich beeinträchtigen. Diese Übungen sollten daher vertrauensvoll, regelmäßig und voller Liebe ausgeführt werden. Sie dienen als erster Schritt, um deine Seele über den Körper zu erheben, um sie im Innern zur strahlenden Form des Meisters zu leiten, der dich führen und Schritt für Schritt weiter hinauf bringen wird, bis du dein Ziel erreichst. Dort wirst du den Unterschied zwischen den Ritualen sehen, die im Bereich des Körpers und der Sinne ausge-

führt werden, und denen, die dich über das Körperbewußtsein erheben.

Wie in meinem letzten Brief erklärt, mußt du aus dem physischen Körper hinausgelangen und in die höheren Ebenen reisen. Wenn immer du also eine Gelegenheit dazu bekommst, solltest du dich weder fürchten noch zögern, sie zu ergreifen. Die Meisterkraft ist immer bei dir und Seine Gnade wirkt, um dich zu erheben. Du solltest dessen gewiß sein, daß dich die Meisterkraft beschützt und dir hilft. Sie hat dir den Schutz der fünf geladenen Namen gegeben - du solltest sie wiederholen, dann wird dich keine Macht verletzen können. Während der Meditationen solltest du weder an die äußere Umgebung noch an deinen Körper denken. Aber schaue durchdringend nach innen in die Mitte dessen, was immer du auch im Inneren erblickst. Wenn sich die Gedanken auf den Körper richten, wirst du Jucken usw. empfinden. Sitze in einer bequemen Haltung, um Krämpfe zu vermeiden.

Ich freue mich, daß du mit der Gnade des Meisters für deine heiligen Meditationen Zeit einsetzt. Die gelegentlichen Zeiten der Trockenheit und Unsicherheit stellen sich als Rückwirkungen vergangenen Karmas ein, wenn vom Schülerkind verlangt wird, mehr Mut und Entschlossenheit beim Einhalten des heiligen Grundsatzes der Regelmäßigkeit aufzubringen. Zu deiner Information sollst du darauf hingewiesen werden, daß während solcher Perioden der liebevolle Schutz des Meisters stärker wird, wie du es durch seine Gnade empfunden hast. Wenn man die heiligen Meditationen in einem Geist der Hingabe an den Meister aufnimmt, werden sie mit seiner Gnade fruchtbarer. Dein ernstes Gebet, Regelmäßigkeit zu erlangen, wird anerkannt. Du solltest an

deinen Entschlüssen gewissenhaft festhalten, auch wenn dein Gemüt aufbegehrt – dann wirst du mit seiner Gnade erfolgreich sein. Bitte bedenke, daß das Gemüt gerne an den Gewohnheiten festhält, die sich aus wiederholten Handlungen zur Befriedigung der Sinne entwickelt haben. Du mußt seine nach unten gerichtete Neigung nach oben wenden und alles andere wird sich von selbst ergeben. Du brauchst die Schienen nur behutsam in eine andere Richtung zu legen, und die mächtige Maschine wird auf diesem Weg genauso schnell voraneilen. Stimme dein Gemüt beständig auf die heiligen Füße des Meisters ab, der unser höchster Führer ist, und versuche nach besten Kräften, seine Heiligen Gebote zu befolgen.

Du solltest versuchen, wieder häufiger solche Tage der Zurückgezogenheit zu finden, wie damals, als du die beständige Erinnerung an den Meister bewahren und lange Stunden meditieren konntest, mit dem Ergebnis, daß du mit der Gnade des Meisters mit den Hören des Tonstroms, der von der rechten Seite kommt, gesegnet warst. Halte deinen inneren Blick liebevoll und durchdringend in die Mitte der Dunkelheit gerichtet, die vor dir liegt – und dies so sehr, daß du alles andere außer Ihm vergißt. Wenn sich deine ganze Aufmerksamkeit in einem Punkt sammelt, werden deine Hingabe und deine Übungen Frucht tragen und du wirst von Tag zu Tag fortschreiten. Solch disziplinierte Übung und Hingabe wird dich zudem stärken und mit der Gnade des Meisters vor allen emotionalen Ausbrüchen und Schwierigkeiten bewahren.

ALLGEMEINES

Der gnädige Vater freut sich immer, wenn er sieht, daß seine Kinder in liebevollem Dienst zusammenwirken. Selbstloser Dienst ist ein großer Lohn in sich selbst. Jene, die anderen liebevoll dienen, dienen dem höchsten Herrn und gewinnen das Wohlgefallen des Meisters. Bitte übermittle deinen Eltern und all deinen Lieben meine liebevollen Grüße und besten Wünsche.

Ich lese, was du über deinen gegenwärtigen Zustand schreibst. Solche Perioden der spirituellen Stagnation ergeben sich durch die Rückwirkungen vergangenen Karmas, das mit den aktuellen Umständen zusammentrifft, wenn sich der Schüler in einem Dilemma befindet. Jedoch hilft ein rechtschaffenes Verhalten, das auf göttlicher Ethik beruht, sowie ein tiefes Empfinden für wahre Demut und bietet uns einen sicheren Schutz vor solchen Gefahren. Die gütige Meisterkraft, die auf uns achtet, setzt alle Kräfte der Natur in Bewegung, um das Schülerkind unter allen Umständen zu erretten. Intensives Verlangen, ein flehentliches und inniges Gebet verbunden mit aufrichtiger Anstrengung, gehen niemals fehl.

Du brauchst dich nicht über das Verhalten anderer aufzuregen, da sie ihr Urteil aus einem begrenzten persönlichen Verstehen heraus fällen. Sei deinen Kritikern dankbar, die dir helfen, dich auf verschiedene Weise zu bessern. Die gütige Meisterkraft ist dein nahester und treuester Begleiter. Bitte wende dich nach innen und stimme dich auf dein Inneres ab, um die göttliche Glorie zu bezeugen und dich durch regelmäßige, gewissenhafte und genaue Meditationen an ihr zu erfreuen.

Es scheint, daß du zu sehr in äußere Aktivitäten verstrickt bist, weil du es versäumst, genau, regelmäßig und gewissenhaft zu meditieren. Ich freue mich jedoch über deine Anstrengungen, da du durch die Gnade des Meisters in deinen heiligen Meditationen mit den göttlichen Offenbarungen von ... gesegnet wurdest. Sei bitte genauer und beständiger, um weiter fortzuschreiten.

Das Tragen von Lederschuhen ist nicht verboten. Aber das Essen von Eiern, befruchtet oder unbefruchtet, ist strengstens untersagt, da es sinnliches Verlangen aufflammen läßt und karmische Schuld verursacht. Da beides für den spirituellen Fortschritt höchst nachteilig ist, sollte es sorgsam vermieden werden. Lederschuhe sind aus den Häuten toter Tiere gemacht und binden dich daher karmisch nicht. Das Füttern von Haustieren mit Fleisch sollte auch unterlassen werden, da es deinen spirituellen Fortschritt behindert.

Das Sündenbekenntnis ist ein guter Brauch bei den Christen – mit dem Ziel „nicht mehr zu fehlen“; und zu diesem Zweck ist das Tagebuch zur Selbstprüfung vorgeschrieben. Die Sünden können von Gott oder dem Gott im Menschen, dem Meister, vergeben werden. Wenn der Priester die Stufe des Gottes im Menschen erreicht hätte, wäre das etwas anderes, ansonsten wirkt die Sache zweifelhaft. Der Meister ist der Pol, durch den Gott wirkt. Er macht die Auswirkungen der Karmas zunichte, indem er den Initiierten befähigt, sich über das Körperbewußtsein zu erheben und sich mit dem Licht Gottes und dem Tonprinzip zu verbinden. Und wenn er das tut, wird er selbstlos, weil er sich des göttlichen Planes bewußt wird. Der kompetente Meister übernimmt zur Zeit der Initiation die Verantwortung für das ganze karmische Konto des Initiierten und macht sich daran, es im besten Interesse

des Schülers abzuwickeln. Die Seele des Initiierten wird gemäß seiner Verdienste zu höheren Ebenen erhoben. Wenn es ihm in diesem Leben nicht möglich ist, sich innerlich zu entwickeln, wird er wieder zurück in einen menschlichen Körper gebracht, um den Weg wieder aufzunehmen. Darum ist die Entwicklung in diesem Leben so notwendig. Wir müssen das Eisen schmieden, solange es heiß ist. Ein Leben der Sinne bringt uns nur Leid und Unglück ein.

Zu deinen Fragen: Was die Initiation durch die Witsen-Tide-Gruppe angeht, wurde mir gesagt, daß es in der katholischen Kirche eine Zeremonie gibt, bei der der Priester die Rolle von Jesus annimmt und das Ritual der Initiation durchführt. Wenn das geschieht, wird die Initiation jedoch nicht von Jesus vorgenommen. Wenn du mir mehr Einzelheiten darüber berichten kannst, werde ich mich gerne dazu äußern.

Die Positive und die Negative Kraft sind die zwei Erscheinungsformen des Absoluten, die ihre Kraft von Ihm erhalten. Die Wirkung dieser beiden Kräfte ist verschieden – die eine dient uns zum inneren Zurückziehen über die Sinne, wohingegen uns die andere ins Äußere treibt. Ein Meister der höchsten Ordnung initiiert die Seelen in die Mysterien des Jenseits, damit sie in die wahre Heimat des Vaters zurückkehren können. Seine Aufgabe ist rein spirituell und gründet sich auf eine ethische Lebensweise. Die Negative Kraft ist die beherrschende Macht auf dieser Ebene und fordert in Übereinstimmung mit dem karmischen Gesetz den Ausgleich auch für die geringste Handlung. Den Initiierten wird in ihrem eigenen spirituellen Interesse geraten, die heiligen Gebote zu befolgen, um so wenig Karma wie möglich auf sich zu laden und sich zugleich auf das heilige Naam im Innern abzustimmen, um die Last zu verringern, indem sie sich Seinem Wil-

len und Wohlgefallen ergeben. Jede Freude hat ihren Preis – das ist das Gesetz dieser Kraft. Die spirituellen Aspiranten sollten ihr Leben einer strengen spirituellen Disziplin unterwerfen und eine edle Lebensweise anstreben.

Der lebende Meister ist verkörperte Liebe, und er betet in Seinem Mitgefühl für das Wohlergehen und das spirituelle Wohl der ganzen Schöpfung nach Seinem Willen. Die gütige Meisterkraft offenbart sich durch den auserwählten menschlichen Körper des Meisters. Durch allmähliches Erwachen wird dem Schülerkind die heilige Gabe des rechten Verstehens verliehen, daß die Gotteskraft im Meister wirkt. Auf der menschlichen Ebene mag er als begrenzt erscheinen, aber auf der spirituellen ist er unbegrenzt und unendlich wie Gott selbst. Meinem Meister Hazoor Sawan Singh Ji wurde einmal eine ähnliche Frage gestellt, auf die er in seinem gnädigen Erbarmen antwortete: „Sieh im Meister einfach einen Freund, den älteren Bruder oder Vater und handle nach seinen Weisungen. Und wenn du seine Herrlichkeit und Größe in den inneren Bereichen des Jenseits erblickst, dann magst du ihn nennen, wie es dir beliebt.“ Das gilt auch für deine Frage. Der lebende Meister ist die Verkörperung des Positiven, um die Seelen zurück in ihre wahre Heimat zu geleiten.

Was ist das Leben? Es ist eine Reihe von Unterbrechungen. Was ist Glück? Es ist einfach eine Anpassung an die Umgebung, in die wir gestellt sind.

Nimm es als gewiß, daß das Leben eines Initiierten um seines spirituellen Fortschritts willen ganz von der gütigen Meisterkraft überwacht wird. Jene, die Freude an ihren regelmäßigen Meditationen finden und einen tiefen Sinn für Selbst-

verleugnung entwickeln, indem sie ihren Willen dem göttlichen Willen des Meisters unterordnen, erfreuen sich ungebrochener Seligkeit und Harmonie. Was auch immer auf dich zukommt, ist ein verborgener Segen und sollte freudig angenommen werden. Vermeide Hast und Sorge. Lerne statt dessen, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun und das mit ungeteilter Aufmerksamkeit und Hingabe. Alle Seligkeit und Freude liegt in der gesammelten Aufmerksamkeit am Augenzentrum; und wenn du diese Technik entwickelst, wird sich dein ganzes Leben ändern und mit der Gnade des Meisters in der Farbe der Göttlichkeit gefärbt.

Kein Initiierter kann das Karma eines anderen Initiierten auf sich nehmen. Wenn man mit einem liebevollen Menschen in Berührung kommt, wird uns seine liebevolle Art natürlich erheben, während ein Mensch mit niederen Eigenschaften herabziehende Gedanken ausstrahlt, die unser Leben leicht negativ beeinflussen können, wenn man nicht genügend entwickelt ist, um sie abzuwehren. Bedenke, daß alles Gute, das von dir ausgeht, wie wenig es auch sein mag, durch den Meister geschieht und du nur eine Puppe in seinen Händen bist.

Den Verwandten eines Initiierten wird in dem Maße die Hilfe der Meisterkraft zuteil, in dem der Initiierte Liebe für den Meister empfindet und die Verwandten wiederum den Initiierten lieben. Selbst die Seelen, die die irdische Ebene verlassen haben, erhalten größtmögliche Hilfe auf die eben beschriebene Weise.

Sorge und Hast sind die wesentlichsten Elemente, durch die unser Gemüt gebunden wird. Wenn du nur diese beiden ausmerzen könntest, indem du dich dem göttlichen Willen

und Wohlgefallen der gütigen Meisterkraft ergibst, die über uns wirkt, wirst du dich von übermäßigem Streß und Druck befreien. Bitte nimm es als Gewißheit, das alles, was auf dich zukommt, in deinem besten spirituellen Interesse ist und du einen Sinn für Selbstverleugnung und Zurückhaltung entwickeln mußt, um zu einem geeigneten Gefäß für die göttliche Gnade zu werden. Je gelassener, entspannter und empfänglicher du bist, um so mehr der unsagbaren Seligkeit und Harmonie fallen dir zu. Erhebe dich einfach so hoch in den liebevollen Schoß der Meisterkraft, daß du dich nunmehr als Kind siehst, das voller Freude sagt: „Nicht der meine, sondern Dein Wille geschehe.“ Deine tiefe Dankbarkeit für die vielfältigen Segnungen ist gut und anerkennenswert.

Du brauchst dich nicht zu sehr mit deinen Charaktereigenschaften oder den Unreinheiten deines Gemüts beschäftigen. Das führt nur zu Selbstmitleid. Erkenne bitte, daß eine Pflanze am besten wächst und in Fülle erblüht, wenn man den Setzling an den Wurzeln bewässert. Das heilige Naam ist das erprobte Heilmittel für die Krankheiten des Gemüts. Obschon es ein sehr günstiges Zeichen ist, wenn man sich seiner Unzulänglichkeiten bewußt wird, kann doch übermäßige Besorgnis manchmal düstere Gedanken hervorbringen, die den inneren Fortschritt behindern. Die bewußte Verbindung mit der Gottheit im Inneren verändert das Denkmuster des Schülerkinds grundlegend und es sieht alles in viel klarerem Licht. Mit ruhigem Schritt kommt man sicher ans Ziel. Deine Aufgabe ist es, unbedingt zu gehorchen und demütig ergeben zu sein. Es ist Seine Aufgabe, dich für deine Anstrengungen zu belohnen. Geduld ist die edelste Tugend, doch ist sie die Frucht eines sehr langen Veredelungsprozesses. Lerne einfach, mit ungeteilter Aufmerksamkeit und Hingabe in der lebendigen Gegenwart zu leben. Du

solltest dein Gemüt derart schulen, daß du das, was man von dir verlangt, ohne Eile, Zwang oder Groll deinerseits tust. Du wirst sehen, daß dir das in allen Lebensbereichen einschließlich der Meditation von Hilfe sein wird. Meine Liebe und mein Segen sind immer mit dir.

Ich weiß deine tiefe Dankbarkeit für die seltene Gabe der göttlichen Liebe des Meisters zu schätzen, mit der du gesegnet worden bist. Liebe überwindet alle Schwierigkeiten und eröffnet neue Perspektiven göttlicher Glorie. Du bist mir sehr teuer und ich wünsche dir umfassenden spirituellen Fortschritt. Meine Liebe und mein Segen sind immer mit euch beiden und den Kindern. Liebe ist der kürzeste Weg zu spiritueller Glückseligkeit. Die Liebe des Meisters ist eine liebevolle Empfindung, die alle Unvollkommenheiten und Fehler überwindet, wenn wir sie durch zunehmende Empfänglichkeit gebührend entwickeln.

Versuche bitte nicht, irgend etwas auszufechten, da dieser Kampf immer nur zur Erschöpfung führt. Tue einfach dein Bestes und überlasse das Übrige dem Meister. Seine Kraft und Gnade sind mächtig genug, dir in allen Schwierigkeiten zu helfen.

Was deine Arbeit für die heilige Sache betrifft, so nimm es bitte als gewiß, daß die gütige Meisterkraft ihr Werk auf unfehlbare göttliche Weise bewirkt. Sie kann durch jeden und alle wirken, die sich selbst liebevoll zum Dienst anbieten. Bitte lies mein Rundschreiben vom 6. Juni 1967 und ein weiteres vom November 1967, in denen all das erschöpfend erläutert wird. Niedergeschlagenheit und Verzweiflung keimen in selbstsüchtigen Herzen auf. Wenn du durch Selbstverleugnung und Zurückhaltung ein tiefes Empfinden der

Demut entwickelst, wirst du dich größerer Harmonie und unaussprechlicher Seligkeit erfreuen. Demut ist eine sichere Zuflucht für die Lieben. Sie ist eine Zierde der Heiligen, die auf dieser physischen Ebene wirken und dabei ihre Göttlichkeit vor der Öffentlichkeit verborgen halten. Wie sicher und erhaben ist es, demütig für den Meister zu wirken, indem wir alles Lob allein ihm zuschreiben. Du bist ein Zeuge dieser heiligen Wahrheit, wenn du für den Meister arbeitest, um die göttliche Gnade weiterzuleiten, wofür du gütig entschädigt wirst. Du solltest den goldenen Grundsatz, der Meisterkraft allen Fortschritt zuzuschreiben und jeden Fehlschlag der eigenen Schwäche, die allmählich überwunden werden muß, liebevoll beachten. Selbstsucht ist ein menschlicher Wesenszug. Durch die Vertiefung in den Tonstrom und das heilige Licht kann sie ganz langsam beseitigt werden. Allmählich wird dir bewußt werden, daß du nur eine Puppe in den Händen der göttlichen Kräfte bist, die nach Seinem Willen tanzt. In diesem Zusammenhang bitte ich dich herzlich, die eben übersandte Botschaft zum Jahrestag der Geburt von Baba Sawan Singh zu lesen.

Wenn ein Schüler den Pfad verläßt oder vom Weg abkommt, waren verschiedene Einflüsse am Werk, die ihn zu Zweifel und Skeptizismus geführt haben. Das Entscheidende dabei ist ein Mangel an Festigkeit und unbedingtem Gehorsam gegenüber den Geboten. Auf die Anfängerfahrung wird einfach nur deshalb mit Nachdruck hingewiesen, weil sie ein Prüfstein für die Kompetenz und Echtheit des Meisters ist und zeigt, ob er in der Lage ist, bei der Initiation eine Erfahrung des heiligen Naam aus erster Hand zu geben. Wenn man vielleicht auch nur eine geringe Erfahrung erhalten hat, kann doch man im Lauf der Zeit durch regelmäßige Übung viel mehr erwarten. Vollendete Schülerschaft ist ein seltener

Segen, und sie entwickelt sich nur in ganz wenigen, die nicht nur gewissenhaft an ihrem spirituellen Fortschritt arbeiten, sondern auch ihr ganzes Sein zu den heiligen Füßen des Meisters niederlegen. Es mag viel einfacher sein, regelmäßig zu meditieren, die Ernährungsvorschriften zu beachten und an äußeren Regeln festzuhalten – aber es ist sehr schwer, einen Sinn für völlige Selbsthingabe zu entwickeln.

Ich freue mich, daß du dich der liebevollen Gesellschaft des lieben ... und der lieben ... erfreust. Der liebende Vater ist immer glücklich, wenn er sieht, wie seine liebevollen Kinder Freude und Leid miteinander teilen. Ihr werdet darüber hinaus euer Leben bereichern, wenn ihr euch bitte bemüht, festgelegte Stunden für die heiligen Meditationen zu reservieren und euch zusammen hinzusetzen, um an seiner Gnade in zunehmendem Maße teilzuhaben.

Ein Initiierter muß im Äußeren sehr bedachtsam handeln, um sich vor den Auswirkung der Aufnahme niederer Gedanken von anderen Menschen zu schützen. Er hat auch mit Liebe, Glaube und Ernsthaftigkeit regelmäßig Zeit für die Meditationen einzusetzen. Auf diese Weise wird er sich von Tag zu Tag entwickeln und im Laufe der Zeit stark genug werden, um liebevolle Gedanken auszustrahlen und auf andere einzuwirken. Kleine Setzlinge brauchen viel Pflege, bis sie zu großen Bäumen herangewachsen sind. Bleibe also bitte deinen Meditationen treu und beseitige deine Schwächen nacheinander. Die Meisterkraft wird dir alle mögliche Hilfe und Gnade zukommen lassen. Die Meisterkraft läßt Seine Kinder niemals im Stich und achtet beständig auf ihr spirituelles Wohlergehen.

Ich schätze deine liebevolle Hingabe und dein Bestreben, dich der persönlichen Aura des Meisters zu erfreuen. Du bist sehr begünstigt, daß dich der Meister mit solch einer einzigartigen göttlichen Gabe gesegnet hat. Die liebevolle Erinnerung an dich ist noch ganz frisch; und ich wünsche dem lieben ... und der lieben ... [ein Kind] guten spirituellen Fortschritt. Übermittle ihnen bitte meine liebevollen Grüße.

Sei dir bitte dessen gewiß, daß ich an dich denke. Gesegnet ist ein Herz, das sich nach dem Meister sehnt. Mit der Zeit entwickeln sich in solch dankbaren Herzen seltene erheben- de Tugenden, die das Leben mit unsagbarer Seligkeit und Harmonie erfüllen. Ein überwältigendes Gefühl der liebenden Hingabe ist von großer Bedeutung, um das Schülerkind mit hinreißender göttlicher Berausung zu segnen.

Frage: Hatte Jesus einen lebenden Meister? Die Geschichte läßt nicht deutlich erkennen, ob Jesus einen lebenden Meister hatte. Spuren weisen darauf hin, daß er eine ziemlich lange Zeit in Indien verbrachte. Erst lange Zeit, nachdem er diese physische Ebene verlassen hatte, wurden die biblischen Aufzeichnungen verfaßt; und man schrieb von seinen Worten nieder, was man noch wußte – und wir wissen nicht, ob sie unvermischt erhalten sind. Die Bibel sagt: „Der Sohn kennt den Vater und wem ihn der Sohn offenbart.“ Diese Sohnschaft ist allen Meistern eigen. Christus sagte: „Ich und der Vater sind eins.“ Das gleiche sagten auch andere Heilige. „Der Sohn und der Vater sind in der gleichen Farbe gefärbt.“ „Ich sende euch meinen Sohn – um die Menschen der Welt zu erretten“ – usw. und daß „niemand den Vater sehen kann, es sei denn durch den Sohn.“ Ohne Zweifel hat jeder Mensch einen anderen Hintergrund; und manche Meister sind schon vollendet hierher gekommen und andere mö-

gen die Meisterschaft hier erlangt haben. Augenscheinlich suchen spirituelle Menschen die Gemeinschaft spiritueller Gesinnter – obschon die Geschichte uns darüber im Dunkeln läßt. Das allgemeingültige Gesetz sagt, daß ein Mensch einen menschlichen Lehrer braucht. Das grundlegende Naturgesetz, das nur Feuer eine Kerze entzünden kann, ist von universeller Gültigkeit.

Im Vorwort des essenischen Johannes-Evangeliums ... findet sich ein Hinweis, daß sich das vollständige Manuskript mit den ursprünglichen Worten Jesu und seines geliebten Schülers Johannes in aramäischer Sprache (der Muttersprache von Jesus) heute in der Bibliothek des Vatikan befindet und früher in der königlichen Bibliothek der Habsburger war.

Der Meister ist für den Initiierten weder schwierig noch kompliziert. Er muß sich innerlich entwickeln, wo er dann selbst Jesus begegnen kann – und seine wahre Heimat erreichen.

AUSZÜGE AUS GESPRÄCHEN DES MEISTERS IN INDIEN:

Delhi, 14. September 1967

Schaut auf euch selbst – nicht auf andere. Fragt euch selbst, wer ihr seid. Es genügt nicht, einfach einen vollendeten Meister zu haben. Ihr müßt Liebe, Hingabe und Glauben haben. Ihr müßt Zeit einsetzen und das Tagebuch führen. Kritisiert nicht die anderen. Gebt nicht an und redet nicht. Tut eure Arbeit. Denkt nicht über andere nach. Denkt nicht über die Vergangenheit nach. Beginnt einfach heute. Wenn jeder, der hier ist, heute beginnt, dann hat er sich in zwei

oder drei Monaten geändert. Laßt euch nicht mit anderen ein. Richtet eure Gedanken auf den Meister. Laßt euer Gemüt nicht herumschweifen. Wenn ihr den Meister seht oder hört, erhaltet ihr eine Aufladung. Vergeudet sie nicht durch Reden usw. Setzt euch zur Meditation.

Delhi, 15. September 1967

Die Diebe sind in der Nacht am Werk. Auch wir sollten die Nächte nützen. Seid ganz genau in euren Meditationen. Die Leute kommen zu mir und sagen, daß sie nicht fortschreiten, aber sie sind nicht wirklich ganz bei der Sache. Richtet den Blick fest in die Mitte. Habt keine weltlichen Gedanken. Ihr müßt eure Bindungen und die Selbstsucht aufgeben. Ihr braucht nur ein paar Zentimeter zum Sitz der Seele hinter den Augen zu gehen und doch fällt es euch so schwer! Jene, die den Meister nur einmal mit völliger Liebe und Hingabe gesehen haben, sind äußerst gesegnet. Liebt den Meister und nichts sonst. Wenn ihr nur an den Meister gebunden seid, werdet ihr nicht zurückkehren. Macht euch Notizen und handelt nach dem, was der Meister sagt. Wenn ihr euch ganz in die Hände Gottes übergebt, wird Er sicher für euch sorgen. Ein Mann blieb zwölf Jahre in der Wildnis und hingte sich an Eisenketten kopfüber in einen Brunnen. Ein Bauer kam und fragte ihn: „Was machst du da?“ „Ich warte auf Gott!“ Der Bauer sagte: „Oh, das muß ich auch tun, um Gott zu finden!“ Und er rannte schnell davon, um sich ein Seil aus Gras zu flechten. Obschon das Seil recht schwach war, hängte er sich selbst in einen nahen Brunnen. Nach zehn Minuten fragte der Bauer den anderen: „Ist dein Gott schon gekommen?“ „Nein.“ „Oh“, sagte der Bauer, „der meine schon!“ „Was“, sagte der andere, „wie kann das nach nur zehn Minuten sein? Ich hänge hier schon zwölf Jahre!“ Der

Bauer hatte keine eisernen Ketten, aber tiefstes Gottvertrauen; und als er den Weg zu Gott erkannt hatte, sorgte er sich nicht mehr um sein Leben.

Kabir sagte: „Wer auch immer Gott fand, hat seine Nächte weinend nach Ihm verbracht. Wenn ihr euch zur Meditation setzt, sollten eure Augen von Tränen der Hingabe und Sehnsucht erfüllt sein. Erinnerst euch immer auf diese Weise an Gott.“

WEITERE BRIEFAUSZÜGE:

Antwort auf eine Frage nach der Zuverlässigkeit von Prophezeiungen in der Art von Edgar Cayce:

Bitte störe dich nicht an solchen Prophezeiungen, denn es sind meist nur Befürchtungen, die in überzüchteten Köpfen erdacht worden sind. Das Schicksal der Menschenkinder wird von der gütigen Meisterkraft überwacht. Die Lieben, die angenommen und durch die Kraft der heiligen Initiation in die Mysterien des Jenseits auf den Weg zurück zu Gott gestellt worden sind, brauchen sich deswegen nicht zu Sorgen. Im Falle irgendwelcher Geschehnisse wird ihnen durch seine Güte aller nur mögliche Schutz gewährt. Bitte übermittle all jenen, die in dieser Beziehung deinen Rat erbitten, diese Worte des rechten Verstehens.

Satsang-Angelegenheiten:

Spenden von Nichtinitiierten sollten nicht angenommen werden. Wenn sie jedoch darauf bestehen, sollte man ihnen dafür die heiligen Bücher geben, was ihnen spirituellen Ge-

winn bringen wird. Über die freiwilligen Zuwendungen der Initiierten sollte sorgfältig Buch geführt werden.

Es ist bedauerlich, daß die Lieben ihre Interessen in den Vordergrund stellen und so zu spät zum Satsang kommen. Bitte sei geduldiger mit ihnen und fahre trotzdem unbeirrt mit deinen Bemühungen fort.

Bitte habe mehr Geduld mit den Zuspätkommenden und strahle liebevolle Gedanken und beste Wünsche für ihr spirituelles Wohlergehen aus. Alle Lieben sollten dessen gewiß sein, daß es ihre Pflicht ist, die Würde des Ortes zu wahren, indem sie mit großer Gelassenheit ruhig dasitzen, was sie mit größerem inneren Frieden und der göttlichen Gnade des Meisters segnen wird.

Philosophie, Intellekt und Gefühle – reines Bhakti und wahre Spiritualität

Die Philosophie beschäftigt sich mit Theorien, aber die Mystik befaßt sich mit der Wirklichkeit. Die Meister benötigen nicht ihren (philosophischen) Rat, da sie einfach auf den begrenzten Überlegungen des Geistes beruht, wohingegen Spiritualität die Wissenschaft der Seele ist.

Ich habe deine Bemerkungen über die Satsang-Gespräche gelesen, die besagen, daß dich diese Treffen intellektuell überhaupt nicht ansprechen. Bitte erkenne, daß du beim spirituellen Fortschreiten durch die innere Entwicklung deines Bewußtseins weit über die Begrenzungen des Intellekts erhaben wirst. Es besteht ein großer Unterschied zwischen Kopf und Herz. Die Liebe zu Gott bildet den Kern eines höhe-

ren spirituellen Lebens; sie entwickelt sich in edlen Herzen voller Tugend.

Der Pfad der Meister, als Surat-Shabd-Yoga bekannt, sollte nicht mit Bhakti-Yoga verwechselt werden, der auf Gefühle beschränkt ist. Schlußfolgerungen, Gefühle und Empfindungen sind alle dem Irrtum unterworfen – Sehen steht über allem! Dies ist ein Weg der Praxis. Wenn du nicht ein reines, keusches Leben führst – wie es in der Broschüre „Die sieben Wege zur Vollendung“ beschrieben wird – kannst du die spirituelle Seite deines Wesens nicht entwickeln, die gegenwärtig verborgen in dir ruht. Ich hoffe, daß du es im rechten Geist aufnimmst, wenn ich dir rate, dich erst mit den Möglichkeiten des Pfades gründlich auseinanderzusetzen, bevor dich woanders umschaust.

Wenn du das spirituelle Leben erst einmal verwirklichst, dich über das Körperbewußtsein erhebst und der strahlenden Form des Meisters im Innern begegnest, dann wirst du zu erkennen beginnen, daß wahres Bhakti erst anfängt, wenn man dem Meister den Verstand und das Gemüt übergeben hat und seinen Geboten unbedingten Gehorsam erweist. „Wenn ihr mich liebt, dann haltet meine Gebote“, das sagte Christus. Gott ist Liebe und nur durch Liebe vermögen wir Ihn wirklich anzubeten. Aber diese Liebe besteht nicht aus Emotionen. Es ist eine Liebe der völligen Selbsthingabe und erfordert daher Disziplin und Gehorsam. Ich hoffe, du verstehst nun, was mit Bhakti in seiner reinen und ursprünglichen Form gemeint ist.

Du hast ganz recht, wenn du annimmst, daß der Pfad der Meister der Weg des reinen Bhakti ist. Wir können die Perle des göttlichen Wissens nur in der Schatulle von Bhakti oder

der liebevollen Hingabe sicher bewahren. Bhakti in seiner reinen und göttlichen Form ist göttliche Liebe.

Schmerz und Leid

Körperliche und geistige Unruhe ergeben sich als Rückwirkungen vergangenen Karmas und sollten mit innerem Abstand ertragen werden. Liebevolle Hingabe und tiefe Demut überwinden alles Leid. Die Plagen und Sorgen des irdischen Lebens sind einfach nur vorübergehende Phasen in diesem Drama des Lebens. Sei dir bitte gewiß, daß meine Liebe und mein Segen immer mit euch beiden ist.

Es tut mir leid, daß du während der letzten Monate große Härten und physisches Leid ertragen mußtest. Solche Hindernisse erwachsen uns als Rückwirkungen vergangener Karmas. Jedoch wird ihre Schwere und Dauer durch die gütige Meisterkraft erheblich gemildert. Dein Durchhaltevermögen und deine tiefe Dankbarkeit, daß du dich des gütigen Schutzes erfreuen durftest, sind anerkennenswert. Er ist immer bei dir und gewährt dir alle nur mögliche Hilfe und Schutz.

Ich freue mich, daß du dich vom physischen Schmerz loslösen konntest und zugelassen hast, daß der Heilungsprozeß mit der Gnade des Meisters ungestört ablaufen konnte. Es ist wirklich ein großer Trost, daß die meisten Schmerzen verschwunden sind und du dich auf dem Weg zu einer, wenn auch nur langsam voranschreitenden Besserung befindest. Die ernstesten Verletzungen durch den schweren Unfall brauchen eine längere Zeit, um auszuheilen.

Freude und Leid sind unterschiedliche Vorstellungen des Gemüts. Die Initiierten sind begünstigt, ganz auf die gütige und immer gegenwärtige Meisterkraft zu vertrauen und frohen Herzens die Rückwirkungen hinzunehmen, die stets von göttlicher Barmherzigkeit durchdrungen sind. Es ist sehr gut, daß du dir innerlich bewußt wurdest, daß der durch einen Unfall verursachte Sturz eine karmische Begleichung ist. Du solltest froh sein, daß du erkennst, wie sehr die Meisterkraft die Schwere und Dauer des physischen Leids der Lieben abschwächt.

Du brauchst dich nicht länger belastet fühlen, weil du versucht hast, alte Karmas zu ergründen, was dir nun solchen Schmerz bereitet, denn der menschliche Verstand kann diese Dinge nicht erfassen. Der gute Sinn für Vairagya (innere Loslösung oder Entsagung), den du entwickelst, wird dich mit immer größerer göttlicher Seligkeit und Harmonie segnen.

Leid stärkt den Charakter. Die scheinbaren Probleme erweisen sich manchmal als verborgener Segen für den spirituellen Fortschritt, wenn sie Abgeschiedenheit und Einsamkeit erzwingen, die einem sehr helfen, gründlich nachzudenken und Kontemplation zu üben. Es wird dir geraten, deine Gedanken in die liebevolle Erinnerung an den Meister zu vertiefen oder auf den heiligen Tonstrom zu hören, wenn er hörbar geworden ist und von der rechten Seite kommt, oder die geladenen Namen zu wiederholen. Solch ein Plan wird dich mit der Gnade des Meisters mit mehr innerer Kraft und Stärke segnen.

Es tut mir leid, daß die liebe ... so viel Leid und Mißgeschick erfahren muß. Bitte übermittle ihr meine liebevollen Grüße

und ersuche sie, die Aufmerksamkeit in den Tonstrom zu vertiefen, was ihr helfen wird, das Leid zu überwinden. Meine Segnungen sind mit euch beiden.

Träume

Es besteht ein Unterschied zwischen Träumen und Visionen. Was du mir berichtet hast, war eine Vision, als du im Schlaf mit der Manifestation der Gestalt des Meisters gesegnet wurdest. Bei einer Vision bleibt man bei klarem Bewußtsein, während man im Traumzustand nur flüchtige Eindrücke erfährt, an die man sich beim Erwachen erinnert. Es geschieht, daß die Lieben, die sich während der Meditation nicht völlig über das Körperbewußtsein erheben können und sich sehr danach sehnen, dem Meister zu begegnen, mit solchen Zeichen göttlicher Gnade gesegnet werden. Dies zeigt dir seinen ungewöhnlich liebevollen Schutz.

Träume sind die Rückwirkungen unbewußter Gedanken, die sich während des Schlafes auswirken. Ein entwickelter Geist wird somit oft zu richtigen Offenbarungen geführt, während sie sonst meist nur eine verzerrte Sicht der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft spiegeln, die sich aus Gedankenmustern entwickelt. Die Meister messen den Träumen keine große Bedeutung bei, was darauf beruht, daß sie ein recht unbewußter Zustand sind. Sie betonen dagegen, daß wir durch die Verbindung mit der offenbarten Gotteskraft, dem heiligen Naam, das alle Bewußtheit ist, die innere Bewußtheit entwickeln sollten.

Träume entstehen aus früheren Gedanken, aus dem, was wir hören, sehen und so weiter, was wir folglich im Schlaf als verzerrte Bilder durchleben. Die gütige Meisterkraft segnet

das Schülerkind jedoch manchmal im Schlaf mit Visionen, die sich von Träumen unterscheiden, wobei man alles bewußt erlebt und gewöhnlich mit der Gestalt des Meisters gesegnet wird. Bitte lies den ersten Band des „Spirituellen Elixiers“, der eben veröffentlicht wurde. Sein Inhalt wird dein spirituelles Verständnis bereichern, da du die Antwort auf deine verschiedenen Fragen zum heiligen Pfad finden wirst.

Lotterie

Lotterie bedeutet das zufällige Verteilen von Geld unter den Käufern von Losen. Bitte verstehe, daß so gewonnenes Geld nur selten glückbringend ist und der Kauf von Lotterie-Losen verschwommene Erwartungen hervorruft, die eher mentales Chaos und Verwirrung als Harmonie verursachen. Es liegt jedoch im Ermessen der einzelnen Satsangis, ob sie sich damit befassen wollen. Du kannst den Lieben sagen, daß sie lieber für ein Erziehungsprojekt spenden sollten, wenn sie das möchten, ohne dafür das Geringste zu erwarten. Ich möchte dir jedoch empfehlen, solche geschäftlichen Dinge nicht im Satsang zu erörtern.

Kauf von Aktien oder Wertpapieren

Das ist eine persönliche Entscheidung. Die Meister raten von Wetten, Glücksspielen und Geldgewinnen ab. Wenn du jedoch glaubst, daß dir der Kauf von Wertpapieren mehr Gewinn bringt, als es auf einem Sparkonto anzulegen, dann ist dagegen nichts einzuwenden.

Selbstloses Dienen – Tagebuchführung

Fehler beim selbstlosen Dienen sollten nur in den Tagebuchblättern vermerkt werden.

Wenn sich eine Gelegenheit für einen selbstlosen Dienst bietet und du es absichtlich unterläßt, sie zu ergreifen, dann sollte das als Fehler aufgezeichnet werden.

Die Spalte „Selbstloses Dienen“ im Tagebuchblatt bezieht sich auf Fehler, die notiert werden sollen. Um es verständlich zu machen: Nimm an, dir hat sich die Gelegenheit für einen selbstlosen Dienst geboten, aber du hast sie nicht ergriffen und nichts getan. Dies wird als Fehler gesehen und sollte vermerkt werden.

Die Führung eines Tagebuches zur Selbstkontrolle ist eine große Hilfe für den inneren Fortschritt. Es dient als sanfte Erinnerung an unsere spirituellen Verpflichtungen, und deshalb solltest du mit deinen Bemühungen in dieser Richtung nicht nachlassen.

Die Fragezeichen im Tagebuch zeigen, daß du nicht ganz verstehst, wie die Tagebuchblätter auszufüllen sind. Bitte merke dir, daß in den Spalten für die spirituellen Übungen die für die Wiederholung der Namen und für das Hören auf den Ton täglich eingesetzte Zeit eingetragen wird. In den anderen Spalten sollte man die Fehler im täglichen Leben eintragen, um sie zu überprüfen und durch veredelnde Tugenden zu ersetzen.

(Der folgende Auszug bezieht sich auf Notlügen, die man gebraucht, wenn man jemand nicht verletzen will oder um einer Einladung zu entgehen usw.:)

Wenn man eine Lüge in der einen oder anderen Form erzählt, verfolgt man einen persönlichen oder unpersönlichen Zweck, aber die Auswirkungen werden je nach den Umständen, unter denen man sie erzählt, ganz verschieden sein. Wahrhaftigkeit ist eine göttliche Tugend und sollte sorgsam geübt werden, indem man alles unnütze Gerede und Geschwätz vermeidet. Doch wenn du glaubst, jemandes Gefühle durch das Aussprechen der Wahrheit zu verletzen, dann solltest du lieber schweigen, als die Unwahrheit zu sprechen.

(Antwort auf eine Frage, wie man es bewerten soll, wenn man gedanklich auf Bilder oder Filme mit unzüchtig bekleideten Menschen reagiert:)

Ungute Gedanken, die sich durch den einen oder anderen Einfluß erheben und zu unkeuschen Vorstellungen führen, sind Fehler und sollten als solche vermerkt werden.

(Die folgenden Zeilen betreffen das Vernichten von Kakerlaken und anderen Schädlingen:)

Ungewolltes Töten beim Putzen oder Säubern braucht nicht im Tagebuchblatt eingetragen zu werden.

ALLGEMEINES

Die Fernsehprogramme erfüllen zur rechten Zeit ihren eigenen Zweck. Du brauchst dir deswegen keine unnötigen Sorgen zu machen. Überlegungen auf der Verstandesebene

reichen bei weitem nicht aus, um spirituelle Wahrheiten zu erfassen. Wenn du jedoch glaubst, daß es hilfreich ist, dann kannst du eine Broschüre mit kurzen Fragen und Antworten auf deiner Ebene zusammenstellen, wie sie deinem Verständnis der Heiligen Bücher entspricht, und zur Prüfung und Billigung hierher senden. Die Fragen sollten sich strikt auf den heiligen Pfad beziehen und ganz kurz und präzise sein.

Ich schätze deine liebevolle Wertschätzung des ersten Bandes des „Spirituellen Elixiers“. Es ist ein gutes Buch, das Antworten auf die meisten Schwierigkeiten enthält, die uns bei der Meditation in den Weg kommen. Es ist ein beständiger Begleiter, um dich zu führen, wenn es nötig ist. Wenn der zweite Band im Lauf der Zeit erscheint, bekommst du Bescheid.

Die Erfahrungen, die deine Tochter kürzlich gemacht hat, und die schützende Hand, die ihr der Meister gereicht hat, sind nichts ungewöhnliches; denn den Blutsverwandten der Initiierten wird jeder mögliche Schutz gewährt.

Du solltest mittlerweile erkannt haben, daß es für das Betreten des Pfades bestimmte grundlegende Voraussetzungen gibt. Sie umfassen die völlige Enthaltensamkeit von allem Fleisch, Fisch, Geflügel und von Eiern, befruchtet oder unbefruchtet, von allen alkoholischen Getränken und anderen Rauschmitteln. Es wäre gut, wenn du bereits einen solchen ruhigen Lebensstil beachtest. Bitte versuche sonst, im weiteren Interesse deines spirituellen Fortschritts, dich einer solchen rechtschaffenen Lebensweise anzupassen.

Ich habe von deinen liebevollen Gefühlen für ... gelesen, die dir hilft, so vieles zu verstehen. Bitte verstehe, daß Kinder

ständig Nutzen aus dem weisen Ratschlag der Älteren ziehen, und wenn du ... demütig und respektvoll entgegtrittst, kannst du größeren Gewinn davon haben.

Was deine weltlichen Angelegenheiten betrifft, solltest du versuchen, dein Bestes zu tun, und das übrige der Meisterkraft überlassen, die auf uns achtet. Du solltest versuchen, dir gute Fähigkeiten auf einem bestimmten Gebiet anzueignen, was dir helfen wird, dein Leben erfolgreicher zu meistern.

Der größte Dienst, den ein Schüler dem Meister leisten kann, ist unbedingter Gehorsam gegenüber seinen Geboten und liebevolle Hingabe an die Heilige Saat von Naam oder dem Wort.

Jede hingebungsvolle Arbeit ist Gottesdienst. Du solltest sorgfältig, gewissenhaft und ehrlich arbeiten. Sparsamkeit ist sehr hilfreich und Zufriedenheit eine veredelnde Tugend.

Dr. Cursio tut mir sehr leid. Ähnliche Berichte habe ich auch von anderen Schülern erhalten. Er ist eine gute Seele und verdient alle Hilfe. Wer die Naturheilkunde schätzt, sollte ihm Hilfe anbieten. Meine besten Wünsche begleiten ihn.

Bitte Sorge dich nicht um das Unglück anderer. Du kannst das Schicksal eines anderen nicht ändern. Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten. Wenn jemand deine Hilfe in Anspruch nimmt, ist das äußerste, was du tun kannst, ihm auf selbstlose Weise und im Rahmen deiner Mittel die mögliche Führung und deinen Beistand zu geben – und das ist alles.

Das Buch „I Ging“ habe ich gesehen... bitte höre ganz damit auf, mit Hilfe dieses Buches Fragen zu stellen, da das nicht nur irreführend, sondern auch äußerst gefährlich ist. Es ist nicht richtig, wenn man sagt, der Meister würde durch dieses Buch zu uns sprechen. Bitte lies die erste und zweite Strophe des „Jap Ji“, um den Willen des Herrn ganz zu verstehen.

Es ist sehr wichtig, die Ernährungsvorschriften strikt zu beachten, die uns alles Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier, befruchtet oder unbefruchtet, sowie alkoholische Getränke und Berausungsmittel verbieten. Denn jede Überschreitung dieser Gebote behindert unseren inneren Fortschritt. Du solltest diese Dinge sorgsam beachten.

Bitte erkenne, daß der menschliche Körper ein kostbares Gut ist, das dir gewährt wurde, und unser höchstes Ziel in ihm das Erreichen spiritueller Vollendung ist. Du brauchst dir um deine Vergangenheit keine Sorgen zu machen. Aber versuche aus der vielversprechenden Gegenwart Nutzen zu ziehen und deine Talente zu gebrauchen, um das Ziel des Lebens zu erreichen.

Ich schätze deine liebevollen Empfindungen für deine Freunde, wenn du ihnen wünschst, spirituell fortzuschreiten. Die unter dem Einfluß von Drogen erlangten sogenannten spirituellen Erfahrungen sind irreführend und behindern eher deinen spirituellen Fortschritt. Spiritualität ist ein Erkunden der erhabenen Bereiche der Wirklichkeit – des Bewußtseins. Bitte überbringe deinen Freunden meine liebevollen Grüße und ermutige sie, die heiligen Schriften zu studieren, die sich mit dem heiligen Pfad befassen, um die Theorie zu verstehen und sich einer strengen vegetarischen und alkoholfreien

Ernährung anzupassen. Wenn sie sich befriedigt fühlen und initiiert werden möchten, sollten sie ihr Gesuch durch den örtlichen Repräsentanten einreichen, worauf die notwendigen Vorkehrungen getroffen werden, um sie auf den Weg zurück zu Gott zu stellen.

Wenn man sich ehrlich für etwas anstrengt, kann man alles erreichen.

Die Meister der höchsten Ordnung haben den Surat-Shabd-Yoga oder den Heiligen Tonstrom praktiziert, den auch die Bibel erwähnt. Dies ist der Weg zurück zur wahren Heimat des Vaters; und dem Schülerkind, das nach Befreiung vom Rad [des Lebens] sucht, wird die innere Verbindung mit der göttlichen Kraft gegeben, die schon in uns existiert. Da es vom göttlichen Gesetz so bestimmt ist, kann nur ein Meister der höchsten Ordnung, der vom Höchsten beauftragt ist, dem aufrichtigen Sucher seine spirituelle Gnade zuteil werden lassen. Deine Verbindung hierher ist nicht zufällig, sondern bedeutet, daß die gütige Meisterkraft, die das Schicksal der Menschenkinder überwacht und sie führt, es den wirklich danach verlangenden Seelen ermöglicht, zum lebenden Meister geführt und schließlich in die Mysterien des Jenseits initiiert zu werden. Es gibt Nahrung für die Hungrigen und Wasser für die Durstigen.

Alle Meister sagen, daß wir mit anderen teilen sollten. Beginne mit dem, was dir eben möglich ist, es mag ein Zehntel, ein Zwanzigstel oder ein Vierzigstel sein, aber du solltest etwas geben. Durch Teilen mit anderen erweitert sich das Selbst. So sagte mein Meister stets: „Gebt ein Zehntel eures Verdienstes; und wenn ihr am Ende des Jahres nachzählt,

werdet ihr sehen, daß ihr euch andere Ausgaben erspart habt, sei es für Krankheiten oder andere Dinge.“

Da die Seele vom Wesen Gottes ist, steht sie auf gleichem Grund, ob sie nun in einem männlichen oder weiblichen Körper wohnt. Die Frauen haben auf den Anfangsstufen eher bessere Voraussetzungen für den inneren Fortschritt, da sie weit liebevoller als die Männer sind.

Das Ego sollte durch die Entwicklung eines Sinnes für verehrungsvolle Demut und Selbstverleugnung überwunden werden. Das Ego wird durch die Meditationen über das heilige Naam allmählich gereinigt und ausgelöscht, wenn du erkennst, daß du einfach nur ein Werkzeug oder eine Marionette bist, die nach der Musik des göttlichen Puppenspielers tanzt und als bewußter Mitarbeiter am göttlichen Plan nach seinen Weisungen wirkst.

Es gibt keine Bevorzugung der Sikh- und Moslem-Meister gegenüber den Hindu-Meistern. Was die Zitate aus der spirituellen Überlieferung des Surat-Shabd-Yoga betrifft, so sind die Schriften der Sikhs am besten zugänglich; darum werden sie so oft zitiert. Auch in den heiligen Schriften der Hindus gibt es entsprechende Hinweise, aber sie sind recht selten.

Du hast die spirituellen Bücher „Naam“ und „Die Krone des Lebens“ bekommen, die viel von der Theorie über den heiligen Pfad enthalten. Du solltest die sehr sorgfältig studieren, um die Lehren in der rechten Sicht aufzunehmen. Ein unvoreingenommenes Studium dieser Bücher wird dir den großen Unterschied zwischen den Lehren der Meister und anderen Systemen zeigen, mit denen du dich befaßt hast. Du solltest

jedoch deinen früheren Lehrern dankbar sein, denn sie haben deine Schritte letztendlich zum Meister gelenkt.

Das Schicksal hat reiche Vorsorge für dich getroffen. „Suchet zuerst nach dem Reich Gottes, dann wird euch alles andere dazugegeben“, hat Christus so treffend gesagt. Für deine materiellen Bedürfnisse wird ganz von selbst gesorgt werden, wenn du nach spiritueller Vollendung strebst. Meine Liebe und mein Segen sind immer mit dir.

Angst und Sorge verringern deinen Glauben und schaden der Meditation. Du brauchst dich nicht im Geringsten entmutigt zu fühlen. Wende dich mit deinen Hoffnungen und Zielen vertrauensvoll der Meisterkraft zu.

Bitte lies das „Rad des Lebens“ [„Karma“], um die Dinge besser zu verstehen, da du glaubst, es würde den Unehrliehen besser gehen als den ehrlichen und tugendhaften Menschen.

Es wäre gut, du würdest das „Rad des Lebens“ lesen, um das Gesetz des Karmas besser zu verstehen. Die Meditationen über das heilige Naam sind ganz wesentlich, da sie eine große innere Seligkeit und Bezauberung bewirken, die den disziplinierten Ergebenen hilft, die oft schmerzlichen Auswirkungen der Karmas frohen Herzens zu ertragen. Freude und Leid sind Gemütszustände. Wenn du dich über das Körperbewußtsein erhebst und die bewußte Verbindung mit dem göttlichen Licht- und Tonprinzip entwickelst, wird sich die schmerzliche Auswirkung der karmischen Begleichung mit der Gnade des Meisters verlieren.

Gott hat den physischen Körper auf seine eigene göttliche Art gebildet. Es ist deine Pflicht, ihn sehr sorgfältig und auf gezielte Weise zu bewahren, damit du deine weltlichen und spirituellen Pflichten erfüllen kannst.

Es ist nicht hundertprozentig zutreffend, wenn man sagt, daß jene, die inneren Zugang haben, ihr Schicksal leicht lesen können. [Das bezieht sich auf eine Stelle in den „Spiritual Gems“.] Die disziplinierten Ergebenen sollten ihr Leben jedoch auf sanfte Weise so umformen, daß es durch das Befolgen der Weisungen des Meisters von Frieden und Harmonie erfüllt ist. Gütige Gedanken bringen gütige Worte und letztlich gütige Taten hervor, die zur Grundlage von Frieden und Stille werden.

Einer Schülerin, die Mutter von Kindern ist, wird geraten, ihre Kinder vegetarisch zu ernähren, was ihrer Gesundheit zuträglich sein wird. Es wird ihnen auch in ihrem späteren Leben bei den spirituellen Übungen hilfreich sein. Die Mutter hat die Verantwortung, sich der vegetarischen Kost anzupassen, wie es der Meister nahelegt, und sie sollte auch die Kinder mit nicht schädigender Kost ernähren. Wenn sie ihnen Eier gibt, obwohl sie weiß, daß sie dem physischen Körper schaden und auch das spirituelle Wachstum behindern, läßt sie gemäß den Umständen eine karmische Schuld auf sich.

Der Ton des Muschelhorns entspricht nicht dem Klang des OM der Yogis. Wenn man auf den Klang des Meeresrauschens oder des Donners, der von der rechten Seite kommt, mit gespannter Aufmerksamkeit lauscht, wird man ihn wie das OM der Yogis wahrnehmen.

Ich habe deinen Standpunkt bezüglich des allgemeinen Wohlergehens der leidenden Menschheit zur Kenntnis genommen. Die Meister streben keine derartigen großen Umwälzungen an, sondern raten eher zu einer vernünftigen und realistischen Handlungsweise. Sie strahlen liebevolle Gedanken für das Wohlergehen aller aus.

Sei bitte nicht enttäuscht über die Haltung von jenen der Lieben, die auf den heiligen Pfad gestellt wurden und dem Leid der Menschheit mit Gleichmut gegenüberstehen. Bitte erkenne an, daß eine spirituell erleuchtete und verwirklichte Seele es nicht nötig hat, mit ihrer Sorge für das Wohl anderer großes Aufsehen zu erregen. Politik und Spiritualität lassen sich wohl kaum miteinander vereinen. Die Selbstumwandlung ist das allerwichtigste und sollte unter der Führung des Meisters angestrebt werden. Deine freundlichen Empfindungen für die leidende Menschheit werden jedoch anerkannt.

Du solltest deinen vielfältigen Ängsten und bedrückenden Sorgen keine Nahrung geben, da sie nur noch mehr zunehmen, wenn du dich dauernd mit ihnen beschäftigst. Statt dessen solltest du dich mit größerem Eifer den entgegengesetzten Tugenden des Friedens, der Harmonie, Ruhe, Reinheit und Demut zuwenden und selbstloses Dienen üben. Bitte bedenke: wie du denkst, so wirst du.

Liebes Kind, du bist mir sehr teuer. Sei dessen gewiß, wenn ich nach Amerika komme, wirst du die Gelegenheit haben, dich mit mir persönlich zu unterhalten. Das Reiseprogramm ist fast fertig, und wenn alles geregelt ist, bekommt ihr entsprechend Bescheid.

Sorge dich nicht, mit anderen über die esoterischen Lehren des Meisters zu sprechen. Spirituell erleuchtete Menschen stehen in der tiefen Schuld ihrer weniger begünstigten Brüdern und Schwestern. Du kannst sie durch dein eigenes Wissen aus den hier verlegten heiligen Büchern und aufgrund deiner Erlebnisse in der Meditation zu Glauben und rechtem Verstehen führen. Sei dessen bitte ganz gewiß, daß jede solche Handlung göttlicher Ordnung reiche Frucht bringen wird, wenn du sie in einem Geist tiefer Demut und Selbstverleugnung ausführst. Die wenigen Erwählten sind begünstigt, die zum Werkzeug im göttlichen Plan bestimmt wurden.

Ehrfurcht vor Gott oder dem Meister ist ein Schritt zur göttlichen Erkenntnis. Diese Haltung wird dir nützen, wenn du dich in deinen heiligen Meditationen nach innen wendest und mit zunehmender göttlicher Gnade und Schutz gesegnet sein wirst.

FRAGE: Ist es ratsam, unter einer Gruppe von Initiierten Wiederverkörperung und karmische Beziehungen zu erforschen?

ANTWORT: Dir wird freundlich geraten, solche Studien gänzlich zu unterlassen und deine kostbare Zeit für die heiligen Meditationen und das Studium der heiligen Bücher des Meisters zu nutzen. Der heilige Pfad des Meisters bietet uns eine direkte, bewußte Verbindung mit der Gottheit im Inneren, nachdem wir uns über das Körperbewußtsein erhoben haben. Dieses erhabene Prinzip unterscheidet den heiligen Pfad von allen anderen geistigen Schulen. Die erwählten Wenigen sind in der Tat begünstigt, die die Initiation von einem wahren Meister erhalten haben, dessen inneres Auge geöffnet

und der fähig ist, es auch anderen zu öffnen. Jene sind gesegnet, die am aller ersten Tag bei der Initiation durch das Öffnen des Einzelauges eine Erfahrung des [inneren] Lichts bekommen.

MEDITATION

Die schüttelnde Bewegung, die du während der Meditation erlebst, zeigt, daß du dir des Vorgangs des Zurückziehens der Sinnesströme vom Körper unten bewußt bleibst.

Was die Besuche [deiner Familie] angeht, solltest du im Hinblick auf deine spirituellen Verpflichtungen überlegter und sorgsamer handeln. Du kannst in dieser Hinsicht ganz höflich ihre liebevolle Mithilfe erbitten. Mit der Gnade des Meisters werden sie sich verpflichtet fühlen, deine bescheidene Bitte zu erfüllen. Bitte übermittle ihnen meine liebevollen Grüße.

Die Schwierigkeiten, die du beim Zurückziehen zum Augenbrennpunkt und bei der tiefen Konzentration erlebst, können durch beständigere Bemühungen überwunden werden. Bitte verstehe, daß du weder auf den Vorgang des Zurückziehens der Sinnesströme vom Körper unter dir achten noch irgendeinen Druck auf den Augenbrennpunkt ausüben solltest, um tiefe Konzentration zu erlangen. Fahre einfach fort, intensiv und geduldig in die Mitte dessen zu schauen, was du auch immer im Innern erblickst, sei es Licht oder Dunkelheit. Alles andere wird sich mit Seiner Gnade im Laufe der Zeit von selbst ergeben. Die wandernden Gedanken drängen sich beim Nachlassen des inneren Blicks auf. Daher solltest du die Gewohnheit entwickeln, mit liebevoller Hingabe am Augenbrennpunkt zu verweilen.

Die Bilder, die sich im Innern zeigen, sind die Rückwirkungen früherer Gedanken und können durch den Simran der geladenen Namen verhindert werden. Diese Worte tragen den Lebensimpuls des Meisters in sich und dienen als sichere Zuflucht vor den Angriffen der negativen Kraft. Wiederhole einfach die geladenen Namen, wenn immer dich erschreckende Phänomene überwältigen, und du wirst mit augenblicklicher Hilfe und Schutz gesegnet sein.

Ich freue mich zu sehen, daß ihr beide Zeit für die heiligen Meditationen einsetzt, mit dem Resultat, daß ihr mit der göttlichen Offenbarung von Lichtern und dem heiligen Tonstrom von Glocken, Meeresrauschen usw., der von der rechten Seite kommt, mit der Gnade des Meisters gesegnet seid. Sie sollten durch größere Genauigkeit und Standhaftigkeit entwickelt werden. Wenn der Tonstrom während des Simran und bei der Sehübung hörbar wird, sollte man nicht auf ihn hören und die ganze Aufmerksamkeit in die Mitte des Lichts gerichtet halten. Es wird dann heller werden und sich schließlich öffnen, um den Weg nach oben freizugeben. Die Offenbarung eines schwarzen Raumes mit goldenem Sonnenlicht hat eine tiefe Bedeutung. Bitte fahre fort, in die Mitte dessen zu schauen, was du auch immer im Innern erblickst, und den geistigen Simran der geladenen Namen ganz, ganz langsam, vielleicht mit Unterbrechungen zu üben, damit der innere Blick nicht gestört wird. Die bezaubernde, strahlende Gestalt des Meisters offenbart sich gewöhnlich in dem starken goldenen Licht; und wenn sie erscheint, dann prüfe bitte ihre Echtheit mit dem Simran. Wenn sie vor den geladenen Namen bestehen bleibt, dann kannst du sicher sein, daß sie echt und dir wohlgesonnen ist und dir bei der inneren Reise zur wahren Heimat des Vaters helfen wird. Du solltest liebevoll in die leuchtenden Augen und auf die Stirn

der strahlenden Gestalt blicken. Du wirst Empfänglichkeit entwickeln und er wird zu deiner dankbaren Freude mit dir sprechen. Das Hören auf den Tonstrom, der von der rechten Seite kommt, ist gleichermaßen wichtig und daher sollte man dafür genauso regelmäßig Zeit einsetzen, um beständigen Fortschritt zu sichern.

Um deine Schwierigkeiten bei der Konzentration zu überwinden, wird dir geraten, dich bitte ganz zu entspannen, deine Hoffnung in den Meister zu setzen und dich seinem Willen zu ergeben. Alles andere wird von selbst kommen.

Bezüglich deiner Frage zur Haltung, auf die in den „Spiritual Gems“ verwiesen wird: Bitte sitze in der Haltung, die dir am bequemsten ist und in der du für eine längere Zeit ungestört sitzen kannst, aufrecht, aber ganz entspannt. Wenn man sich nach innen wendet und der Körper dabei ganz entspannt und aufrecht sein soll, kann es ganz bequem und passend sein, dabei in der Hocke zu sitzen.

Über die inneren Erfahrungen sollte man nicht mit anderen reden, da dies den inneren Fortschritt beeinträchtigt. Du solltest in dieser Hinsicht in Zukunft achtsamer sein.

Ich achte dein ernstes Versprechen, von nun an regelmäßig zu meditieren. Du solltest eine bestimmte Zeit für die Meditation reservieren, zu der du ganz frisch, wach und ungebunden bist. Halte dann diesen heiligen Zeitplan mit festem Glauben und Zielbewußtheit ein. Die kostbaren Augenblicke des irdischen Lebens, die man in Meditation verbringt, sind am allerbesten genutzt und zählen beträchtlich für deinen inneren spirituellen Fortschritt.

Du hast nichts über deine heiligen Meditationen berichtet, wie viel Zeit du täglich für die beiden Übungen des Sehens und Hörens einsetzt. Die Meditationen sind höchst wirksam, inneren Fortschritt zu sichern, wenn sie richtig ausgeführt werden, verbunden mit tiefem Glauben und religiöser Regelmäßigkeit.

Ich sehe, daß du aus dem einen oder anderen Grund keine Zeit für die heiligen Meditationen einsetzen konntest. Es scheint, daß zu sehr in äußere Bestrebungen verwickelt bist. Die heiligen Meditationen erfordern keine besonderen Fähigkeiten, doch ein empfängliches Gemüt, um ruhig dazusitzen und mit gesammeltem Blick am Augenbrennpunkt zu verweilen und den Simran der heiligen Namen im Geist zu wiederholen. Danach sollte man auf den Tonstrom hören, der von der rechten Seite kommt. Das ist so einfach, vernünftig und leicht, daß es selbst ein Kind leicht verstehen und seine Bedeutung erfassen kann.

Deine Klage, daß dein Gemüt wild umher rennt, ist ehrlich. Es wird dir weiterhin Kummer bereiten, wenn du nicht dafür sorgst, es mit dem Simran der geladenen Namen zu fesseln, dich liebevoll des Meisters zu erinnern oder auf den Tonstrom zu hören, der von der rechten Seite kommt. Dies ist die einzige erprobte Medizin. Gib alles auf und befolge diese Anweisungen gewissenhaft. Mit der Gnade des Meisters kannst du in ein paar Monaten gute Ergebnisse erzielen. Das unterdrückte Ego erlaubt es den Initiierten nicht, regelmäßig zu meditieren. Wenn du dich hingegen durch sorgfältige Planung und die richtige Lebensweise mit dem Gemüt befreundest, wirst du erkennen, daß der heilige Pfad ganz leicht und voller Freude ist, von tiefer Seligkeit und Harmonie erfüllt.

Die Zeit ist jedoch ein sehr wichtiger Punkt. Du solltest nicht eilen, sondern Schritt für Schritt lernen, wie ein eifriger Student, der fähig wird, sich die seltenen Juwelen göttlicher Seligkeit anzueignen und sich ihres raren Werts zu erfreuen.

SATSANG

Ich habe die Liste der Satsangis gesehen, die den Satsang aus dem einen oder anderen Grund nicht besuchen. Sie wurden durch Briefe von hier daran erinnert. Ich hoffe, daß diese Zeilen ihr Interesse wecken und sie mit der Gnade des Meisters antworten. Du kannst mit liebevoller Geduld auf deiner Ebene fortfahren, sie um den regelmäßigen Besuch der Satsangs zu bitten.

Ich habe die Aufstellung der Satsang-Besucher und die Liste der Initiierten eingesehen, die sehr sorgfältig von ... erstellt wurde. Bitte übermittle ihm und all den Lieben deiner Gruppe meine Liebe. Ich freue mich über alle, die sich bemühen, am Satsang regelmäßig teilzunehmen.

Spontanes Sprechen im Satsang ist nicht untersagt, vorausgesetzt ein reifer Mensch ergreift das Wort. So wie du den lieben ... schätzt, der hin und wieder aus dem Stegreif spricht, um die gelesenen Texte aus den heiligen Büchern zu ergänzen. Wenn der Sprechende ein Thema aus den Büchern aufgreift, wird es ihm dadurch verwehrt, von Thema abzuschweifen. Gastsprechern (nur Initiierten) mag es gestattet sein, im Rahmen des Programms ein paar Minuten zu sprechen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, daß die Reden ganz mit den Lehren des Meisters harmonieren. Sie sollten sich mit der Bedeutung der physischen Geburt, mit Gehorsam und Hingabe an den Meister und verwandten

Themen befassen, wie Demut, Einfachheit, Ernsthaftigkeit, Besonnenheit, Geduld, Enthaltensamkeit usw. Du kannst den Gastsprecher bitten, dir vorab eine Zusammenfassung seiner Rede zu geben, und ihn ermahnen, nicht von den gerade erwähnten Regeln abzuweichen.

Nichtinitiierten sollte grundsätzlich keine Möglichkeit gegeben werden, im Satsang zu sprechen. Wenn jedoch eine bedeutende Persönlichkeit den Satsang besuchen will, kannst du ihn angemessen empfangen. Man kann sie/ihn bitten, ein paar Worte im Rahmen des Satsang zu sprechen.

Ich habe das Meditations-Programm gesehen, das du geschickt hast, das ihr gebraucht, wenn ihr in privaten Häusern für diesen heiligen Zweck zusammenkommt. Das ist ein Schritt in die rechte Richtung, auf die Meisterkraft zu, um von der göttlichen Ausstrahlung zu profitieren.

SELBSTMITLEID UND TADEL

Selbstmitleid und übermäßige Selbstvorwürfe sind gleich schlecht, da sie eine unheilvolle Auswirkung haben und zu Gewissensbissen und unerwünschter Schwermut führen, die das Gemüt belasten und aus dem Gleichgewicht bringen, was aber eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Meditationen ist. Bitte lerne, auf eigenen Füßen zu stehen und deine weltlichen Pflichten freudig, ernsthaft und auf losgelöste Art zu erfüllen. Regelmäßige und hingebungsvolle Meditationen verleihen Zufriedenheit und mildern unsere Gefühle, die sich dann einem edleren und heiligen Ziel unterordnen. Wir sollten unser Leben nicht mit unnötigen Kämpfen oder unwürdigen Sinnesfreuden vergeuden, sondern es für den höheren Zweck der Befreiung der Seele aus dem Sumpf von Gemüt

und Materie bestmöglich nutzen. Bitte schüttele alle Bedrücktheit ab und erfülle deine Aufgaben voller Freude, Aufrichtigkeit und mit liebevoller Ergebenheit. Paradoxerweise scheinen sich unseren sehnsüchtigen Wünschen um so mehr Hindernisse in den Weg zu stellen, je mehr wir nach ihrer Erfüllung verlangen, was zu nervösen Störungen führt. Warum sich also dauernd um andere kümmern, wenn man noch soviel an sich selbst arbeiten muß?

Unglücklicherweise hast du diesem Minderwertigkeitsgefühl erlaubt, dein Verhalten zu bestimmen. Es scheint von dir selbst geschaffen; und du kannst es durch eine bedachtsame Lebensführung wieder beseitigen. Die Initiierten sollten eine unpassende Umgebung vermeiden, doch das heißt nicht, freundliche soziale Kontakte zu unterbinden. Wenn immer du dich von äußeren Umständen bedrängt fühlst, dann wiederhole bitte die fünf geladenen Namen; selbstverständlich auch, wenn dich Unruhe erfüllt. Mit seiner Gnade wird sich deine Lage verbessern.

Du solltest versuchen, alles über dein Gemüt und alle Selbstbezogenheit zu vergessen. Wenn du immer daran denkst und darauf herumreitest, nährst du nur dein Ego und läßt dich beunruhigen. Du solltest erkennen, daß durch regelmäßige Meditationen die Untugenden des Gemüts durch Tugenden ersetzt werden, was allmählich darin gipfelt, daß man sich über Übel und Tugend gleicherweise erhebt. Bleibe inmitten des Lärms und der Hast ganz ruhig und denke daran, welch tiefer Friede und Harmonie dich während der Meditation im Innern erwarten. Sei neben einer gesunden Disziplin bitte sanft zu dir selbst. Dieses Bemühen wird dich mit tiefer Freude und Wonne erfüllen. Laß deinen Geist erstarcken,

damit er dich in allen Bereichen des Lebens beschützt. Lasse dich nie von irgendwelchen Vorstellungen beunruhigen.

Es ist schade, daß du noch immer beunruhigt bist. Selbstmitleid ist schlecht und bringt Mutlosigkeit und Unzufriedenheit hervor. Du brauchst nicht weiter bei der Vergangenheit zu verweilen, ganz gleich, wie traurig und düster sie gewesen sein mag. Lerne einfach, in der göttlichen Gegenwart zu leben. Nimm das Leben mit dem rechten Ernst an. Plane vernünftig und handle dann aufrichtig und ungeachtet der Ergebnisse – und wenn sie auch deinen Erwartungen nicht entsprechen, so kannst du dann doch zufrieden sein, deinen Teil gut getan zu haben. Du solltest die Arbeit annehmen, die auf dich zukommt, und sie ehrlich erledigen, auch wenn sie dir nicht gefällt. „Arbeit ist Anbetung“ – daher solltest du jeder ehrlichen Arbeit in einem Geist der Hingabe nachkommen. Dann wirst du deine Arbeit mögen und glücklicher sein. Stilles Leid stärkt den Charakter und wird mannigfach vergolten. Bitte unterwirf dich nicht den Launen anderer. Lebe rechtschaffen und handle klug, um dich selbst zu schützen. Meine Liebe und mein Segen begleiten dich.

Es macht nichts, wenn du bist jetzt nicht nach den heiligen Geboten leben konntest. Dein heiliges Streben nach Vervollkommnung ist lobenswert. „Bis hierher und nicht weiter“, sollte dein Leitspruch sein. Wenn du dieser goldenen Lebensregel folgst, wirst du dich im Lauf der Zeit sicherlich ändern. Langsam aber sicher kommt man gut voran. Jeder Schritt in der rechten Richtung unter der beschützenden Führung der Meisterkraft bringt dich vorwärts. Erkenne bitte, daß jedes Vergnügen seinen Preis hat und jedes Leid entsprechend vergolten wird.

Der Meister tadelt Seine Schüler niemals für ihre Schwächen und Fehler. Er rät ihnen nur, sie nicht zu wiederholen. In Zukunft solltest du also in Hinblick auf deine Ernährung achtsamer sein, da jede Nachlässigkeit in dieser Hinsicht deinen spirituellen Fortschritt verzögern wird.

Es ist nicht nötig, dem Meister jedesmal ein Sündenbekenntnis zu schreiben, wenn du einen Fehler begehst. Die Meisterkraft ist sich der Fehler der Schüler völlig bewußt und wünscht nur, daß sie sich dieser Fehler auch bewußt werden und sie nicht wiederholen. Dein Bekenntnis sollte aufrichtig sein und in den verschiedenen Spalten des Tagebuches zur Selbstprüfung offen vermerkt werden. Das ist der erhabene Grund, der der korrekten Führung des Tagebuches zugrunde liegt.

MAKROBIOTISCHE ERNÄHRUNG

Die Meister haben immer betont, daß die Nahrung für den Menschen und der Mensch nicht für die Nahrung geschaffen wurde. Sie haben uns daher geraten, reine Nahrung wie Gemüse, Früchte, Getreide und erlaubte Milchprodukte wie Milch, Butter und Käse zu essen, um den Körper zu erhalten. Da der Körper der Tempel des Geistes ist, wie du richtig sagst, müssen wir ihn gesund erhalten, damit sich der Geist in ihm während dieses Lebens offenbaren kann.

Ich trete nicht für die Makrobiotische Ernährung ein, die offensichtlich von manchen Initiierten beachtet wird, und rate alle jenen, die im Augenblick danach leben, sich einer maßvollen, ausgewogenen Ernährung aus frischen Früchten, Gemüse und Milchprodukten zuzuwenden, wie eben erwähnt.

Das beste ist es, die (vegetarische) Ernährungsform zu beachten, die einem gut bekommt.

Wenn es den Tieren erlaubt ist, Früchte zu verzehren, sollte das auch dem Menschen erlaubt sein, der das Höchste und die Krone der Schöpfung ist.

Die Initiierten sollten in allen Lebensbereichen, materiell oder spirituell, allein auf die Führung durch die Lehren des Meisters vertrauen. Wenn man anderen Ideen erlaubt, sich einzuschleichen, heißt das, diese Lehren zu beflecken und die Initiierten zu verwirren.

Wenn du denkst, daß es anderen hilft, die Bedeutung der Ernährung für den Pfad richtig zu verstehen, dann hast du meine Erlaubnis, diesen Brief zur allgemeinen Verteilung zu veröffentlichen.

ZWEITER BRIEFAUSZUG ÜBER MAKROBIOTISCHE ERNÄHRUNG

Ich freue mich, daß du mir die umfassenden Grundlagen der Makrobiotischen Satvik-Ernährung zugesandt hast. Ich sehe ein, daß dies eine ganz brauchbare Ernährung ist, die nicht nur nahrhaft, sondern auch dem spirituellen Fortschritt zuträglich ist.

RAUSCHMITTEL

Es ist erheiternd, über die Halluzinogene (LSD, Marihuana usw.) zu lesen, die Sinnestäuschungen hervorrufen. Bitte erkenne an, daß Spiritualität die Wissenschaft der Seele ist, die eine bewußte Wesenheit im Körper bildet. Der Weg zu

Gott, wie ihn die Meister anbieten, besteht in der Entwicklung des inneren Bewußtseins mit der Hilfe von Naam (dem WORT). All diese äußeren Mittel, die zu kurzzeitigen Halluzinationen führen, wie du es beschreibst, sind sicherlich ein Hohn für die göttliche Gnade.

Du kannst gut erkennen, welch ein großer Unterschied zwischen einem wachen und voll bewußten Nachinnengehen und einem von äußeren Mitteln, die nichts als Betäubungsmittel sind, hervorgerufenem Zustand ungewöhnlicher Schwingungen besteht.

Bitte bedenke, daß die Beachtung einer streng geregelten Ernährung, die alles Fleisch, Berausungsmittel und Opiate ausschließt, eine grundlegende Voraussetzung für den inneren spirituellen Fortschritt bildet, um einen verfeinerten Geisteszustand zu erreichen. Wir müssen Bewußtheit entwickeln – die göttliche Eigenschaft der Seele – und um diese innere Bewußtheit zu entwickeln, sind äußere Frömmigkeit und Reinheit sehr wesentlich. Auch alle Medikamente, die unser Gehirn vernebeln und das Gemüt verwirren und unklare Gefühle des Zweifels hervorrufen, sind gleichermaßen schädlich. Dir wird geraten, diese Worte, die das rechte Verstehen geben, allen Lieben auf dem Heiligen Pfad und allen anderen, die deinen Rat suchen, zu übermitteln.

GEMÜT

Nun zu den Fehlhandlungen oder dem Verlassen des rechten Weges, wie du es nennst. Wie du weißt, wirkt das Gemüt auf verborgene Weise - zu subtil, um von einem gewöhnlichen Menschen rechtzeitig erkannt und korrigiert zu werden, bevor ein Fehler geschieht. All unsere Handlungen, seien es

nun Worte oder Taten, kommen aus der Fülle unseres Herzens. Wir müssen also geistig ein waches Auge auf unsere Gedanken-Schwingungen richten, um fähig zu werden, ihr Auf und Ab rechtzeitig zu erkennen und dann durch einen Prozeß der Konzentration zu überwinden, indem wir alles über das Gemüt und die mentalen Stadien vergessen, einschließlich der reinen Essenz des Geistes, von der die Seele wie ein feiner Schleier umhüllt wird... Die Erinnerung an unsere Erfahrungen in der Vergangenheit und Gegenwart verfolgt uns ständig; und wenn wir nicht lernen, uns von ihnen freizumachen und uns über sie zu erheben, begehen wir die Fehler ganz unbewußt. Der Vorgang des Aufzählens ist der erste Schritt, um uns der Handlungen bewußt zu werden, die wir in unserer selbstgerechten Anmaßung gern übersehen.

... wir müssen auf die Gedanken achten, die den Handlungen vorausgehen. Das ist eine langsame, doch beständig voranschreitende Entwicklung, die unsere ganze Bemühung erfordert. Ein wohl diszipliniertes und spirituell geregeltes Leben ist sehr wichtig. Du brauchst nicht zu anderen Menschen und nicht einmal zu Satsangis aufzublicken, um dir ihre guten Eigenschaften anzueignen. Unter dem Himmel ist niemand vollkommen – doch die Vollkommenheit ist unser Ziel. Um so mehr du fortschreitet, desto mehr an verehrungsvoller Demut wird sich in dir entwickeln; und im Lauf der Zeit wirst du dich selbst als ein demütiges Werkzeug in den göttlichen Händen der gnädigen Meisterkraft erkennen. Das ist der Höhepunkt und der Zenith der spirituellen Entwicklung.

Durch die Wahl deiner Worte bringst du einfach deine innersten Gefühle zum Ausdruck, wenn du versuchst, eine Lösung für die Verwirrung zu finden, die dein Gemüt erzeugt hat.

Jede Frage trägt die Antwort schon in sich. Manchmal verwirrt uns der menschliche Verstand an der Oberfläche, aber wenn du dich bemühst, tief ins innerste Schweigen des Herzens zu dringen, wirst du erkennen, wie die unaussprechliche Seligkeit aus der göttlichen Quelle strömt. In der tiefen Stille dämmert die Göttlichkeit auf – der Sehende verstummt vor der überwältigenden göttlichen Berausung und verliert sein kleines Selbst voller Freude in IHM – im Licht- und Tonprinzip.

Ich würde dir raten, dich nicht zu sehr in rationelle Überlegungen zu vertiefen, die nur dazu führen, das Gemüt zu zerstreuen. Dieses denkende Selbst hat uns sehr lange begleitet, und sein Einfluß erstreckt sich von den physischen bis zu den kausalen Ebenen; und bevor wir nicht all diese Ebenen, die den Bereich des Gemüts bilden, erfolgreich überschreiten, läßt es uns nicht los ... bevor dieser Punkt nicht erreicht ist, finden weder die Gedanken des Selbst ein Ende noch sind unsere Handlungen völlig selbstlos. Das Ego in uns beansprucht den Lohn aller Handlungen und hält uns dadurch in Gebundenheit. Werde frei vom Ego, und du wirst von der bindenden Wirkung der Karmas befreit.

Bitte erkenne, daß die ständigen Gedanken an weltliche Dinge unsere gegenwärtige Geburt verursacht haben. Um Befreiung vom Kreislauf der Geburten und Tode zu erlangen, müssen wir genau diese Gedankenmuster umgestalten und sie durch göttliche Gedanken ersetzen. Liebevolleres Denken an den Meister und die Wiederholung der Namen dienen als wirksame Hilfe, um die Sinnesströme vom Körper unten zurückzuziehen, wenn der innere Vorgang der Vertiefung in das göttliche Licht und schließlich in die bezaubernde strahlende Form des Meisters beginnt. Die Seh-Übung umfaßt die

Wiederholung und das intensive inneren Schauen in die Mitte dessen, was du auch immer im Innern erblickst. Das Licht wird erstrahlen und durch die Gnade des Meisters wird sich der Weg nach oben öffnen.

Das Gemüt ist seit unendlicher Zeit daran gewöhnt, sich mit den Dingen der äußeren Welt zu beschäftigen und mit ihnen zu leben. Je mehr es sich nach außen wendet, desto mehr zersplittert es sich und um so weniger Frieden findet es. Friede kommt von innen und nicht von außen – wir müssen uns nach innen wenden, um ihn zu finden. Dir wurde der Weg der Umkehr gezeigt, wie du im Innern verweilen und dich des Friedens und der Seligkeit der höheren Ebenen erfreuen kannst. Das äußere Leben und der innere Fortschritt gehen Hand in Hand. Ohne ethisches Leben kann man keinen spirituellen Fortschritt machen – deshalb wird darauf ein so großer Nachdruck gelegt. Sei bitte nicht enttäuscht. Mit der Gnade des Meisters wird sich im Laufe der Zeit alles ergeben. Alles braucht seine Zeit. Sei bitte nicht ungeduldig, sondern fahre mit deiner Aufgabe fort, beständig und mit liebevollem Glauben in die Meisterkraft. Die inneren Erfahrungen werden täglich zunehmen. Arbeit ist Anbetung. Wenn du tagsüber mit deinen weltlichen Pflichten beschäftigt bist, dann tue dies bitte mit ganzer Hingabe und Sorgfalt, so daß sich dein Geist völlig in die Arbeit vertieft. Sollte es jedoch Augenblicke geben, in denen dein Gemüt frei ist, sollten diese Momente mit der Wiederholung der fünf heiligen Namen genutzt werden oder mit dem liebevollen Denken an den Meister oder mit dem Hören auf den Tonstrom, wenn dies soweit entwickelt ist. Das alles mag am Anfang schwierig erscheinen, aber ganz langsam gewöhnt sich der Geist daran und findet bald Gefallen und Freude an den Meditationen und an dieser Art eines wahrhaftigen und geordneten

Lebens. Wir müssen mit scharfem Auge auf die äußeren Fehler wachen und sie täglich überwinden.

Gedanken sind mächtiger als Taten. Du kannst die negativen weltlichen Gedanken vermeiden und dich göttlichen Gedanken zuwenden, indem du einen Sinn für die beständige liebevolle Erinnerung an den Meister entwickelst. Bitte erkenne, daß diese für den Initiierten wie ein Schutzschild gegen die Angriffe des Gemüts und der Materie wirkt, wenn du ihren mitleidslosen Attacken ausgeliefert bist. Das angeborene Ego lenkt den Geist ab und hindert ihn daran, positive Gedanken an Gott aufzunehmen. Das Überwachen der Gedanken umfaßt eine wachsame Haltung des Gemüts gegen die vielen Laster, die du ja kennst. Das ist ein schrittweiser Vorgang, bei dem man die Laster durch veredelnde Tugenden ersetzt.

Du brauchst dich nicht entmutigt zu fühlen. Versuche deine innere Fröhlichkeit wiederzugewinnen, indem du dein Bestes gibst und das Übrige der Meisterkraft überläßt, die uns beschützt. Selbst die dunkelste Wolke hat irgendwo einen silbernen Streifen. Er ist sich deines Leides ganz bewußt und wartet sehnsüchtig darauf, dich in ergebenen Meditationen im Innern zu empfangen. Du solltest darauf achten, daß sich dein Unterbewußtsein nicht mit düsteren und kranken Gedanken erfüllt. Das Gemüt macht keinen Unterschied zwischen aufbauenden und zerstörerischen Gedankenimpulsen. Es arbeitet mit dem Material, das du ihm durch deine Gedankenimpulse zuführst. Das unterbewußte Gemüt wird einen furchterfüllten Gedanken genauso als wirklich annehmen, wie einen Gedanken, der voller Mut und Glauben ist. Genau wie die Elektrizität die Räder einer Fabrik antreibt und uns große Dienste erweist, wenn wir sie richtig anwenden, so kann sie Leben zerstören, wenn man sie mißbraucht. In

dieser Beziehung steht es dir in großem Maße frei, Gedankenimpulse des Glaubens, der liebevollen Ergebenheit, Demut und Selbsthingabe aufzunehmen, die dich wiederum mit Frieden und Harmonie segnen werden. Du solltest nicht zu sehr über deine Verwirrung grübeln, sondern allen Situationen mit Zuversicht entgentreten. Meine Liebe und mein Segen begleiten dich.

Das Gemüt hat seit undenklicher Zeit die Neigung, umherzuwandern, und es lehnt Ruhe und Frieden ab. Doch es muß gefesselt und auf das heilige Licht und den Tonstrom abgestimmt werden. Du hast recht, daß es immer die eine oder andere Entschuldigung vorschiebt, um sich dem heiligen Vorgang der Umkehr zu entziehen. Liebevolleres Verlangen und ehrliches Bemühen sind die Grundlage für ein erfolgreiches Ergebnis. Das ist ein langsamer aber erfolgreicher Vorgang. Beharrliche Anstrengungen mit tiefem Glauben und religiösem Eifer führen zu Frieden und Harmonie. Der Simran der geladenen Namen zu allen Stunden geübt ist segensreich, da er dem Gemüt nicht erlaubt, negative Gedanken zu unterhalten und schließlich zu Konzentration und Umkehr führt. Wenn du arbeitest, dann seid ganz bei der Arbeit – denn Arbeitung ist Anbetung. Wenn du nicht beschäftigt bist, dann laß dein Gemüt nicht leer sein, denn ein leeres Gemüt ist die Werkstatt des Teufels. Dein Gemüt sollte sich mit liebevollem Denken an den Meister in den Simran vertiefen oder auf den Tonstrom hören, wenn er zu allen Tageszeiten hörbar geworden ist. Wenn du die Namen geistig wiederholst, ohne an die Augen oder die Stirn usw. zu denken, werden die unangenehmen Gefühle beseitigt. Bitte versuche die Technik zu erlernen, dich ohne jeden Druck im Körper völlig zu entspannen. Die Meisterkraft wird das himmlische Licht im Innern offenbaren.

MEDITATION

Wenn an deinem Wohnort zuviel Lärm ist, dann kannst du in ein Kloster oder eine Kirche in der Nähe gehen, wo du mehr Ruhe und Frieden finden wirst, um mit deinen Meditationen fortzufahren.

Die Lehren der Meister sind genau und bestimmt, über alle Zweifel hinaus. Man erlebt das göttliche Licht und die himmlische Musik im Innern und sieht und hört durch die Gnade des Meisters mit den inneren Augen und Ohren und entwickelt dies von Tag zu Tag, wenn man nur den Anweisungen des Meisters folgt. Diese Wissenschaft ist klar und wirklichkeitsbezogen und dadurch wissenschaftlich und exakt. Wir brauchen uns nicht auf Hörensagen oder das Zeugnis anderer zu verlassen. Christus sagte: „Wenn ihr mich liebt, dann haltet meine Gebote.“ Es ist nichts Falsches in der Verehrung des Meisters, der uns hilft, daß wir uns täglich der inneren Erfahrungen erfreuen. Er ist ganz in die Liebe zum Herrn vertieft und selbst die verkörperte Liebe. Die Liebe und Verehrung für ihn besteht im Befolgen seiner Gebote, durch die die Liebe und Verehrung für den Herrn entfacht wird. Ohne die Liebe zum Meister kann in uns keine Liebe für den Herrn entstehen.

Die Zuflucht zu den heiligen Meditationen ist das Heilmittel für alle Übel des Lebens und man sollte sich ihnen mit Nachdruck und Beständigkeit zuwenden. Dir wurden die göttlichen Bindeglieder im Innern gegeben, um sie zu entwickeln, und alles, wonach du verlangst, wird dir zuteil werden. Du kannst eine bestimmte Zeit am Morgen und Abend für die Meditationen festlegen und im Innern anklopfen, um die Gnade der Meisterkraft zu empfangen, die dir in reichem Maße zufließt.

Fasse einfach einen Entschluß und verfolge ihn mit ungeteilter Hingabe, verbunden mit Glauben und Demut. Du wirst sehen, daß dich ein überwältigender sublimer Glanz umhüllen und mit Seligkeit und Friede erfüllen wird.

Du solltest den Schlaf während der Meditation vermeiden, indem du intensiv in die Mitte dessen blickst, was du auch immer im Innern siehst, sei es Licht oder Dunkelheit; denn nur bei einem Nachlassen des inneren Blicks wird man schläfrig oder es beginnen die Gedanken umherzuschweifen. Daneben solltest du dich dann zur Meditation setzen, wenn du dich nach normalem Schlaf oder Ruhe ganz frisch und lebendig fühlst. Du kannst dir auch etwas körperliche Bewegung verschaffen, um die Trägheit abzuschütteln.

Die Zeit für die Meditation sollte allmählich auf die erstrebten zwei Stunden täglich ausgedehnt werden, wodurch du größere innere Seligkeit und Frieden erlangen wirst. Die innere Aufmerksamkeit sollte sich ganz in das göttliche Licht oder den Tonstrom vertiefen, was dir beständigen Fortschritt sichern wird. Die intensive Sehnsucht nach dem inneren Darshan des Meisters ist gut, doch du solltest nicht versuchen, dir etwas vorstellen, da der Verstand auf diese Weise ständig dazwischentritt. Solange der Verstand nicht völlig zur Ruhe kommt, kann sich die innere Form nicht offenbaren. Der Geist des Initiierten sollte darin geübt werden, sich jeden wachen Augenblick liebevoll des Meisters zu erinnern. Dieses heilige Programm wird dich mit besseren und erfolgreichen Meditationen segnen. Bitte setze all deine Hoffnungen auf ihn und warte geduldig; alles andere wird sich von selbst ergeben.

Die Spannung in deinem Gesicht und um die Augen kann leicht beseitigt werden, indem du deine Aufmerksamkeit am Augenbrennpunkt sammelst, ohne irgend etwas erzwingen zu wollen, und deine ganze Hoffnung auf die gnädige Meisterkraft richtest, die dich mit dem segnet und dir das gewährt, was für dich am besten ist. Du weißt, daß sich die Sinnesströme durch die Wiederholung der heiligen geladenen Namen mit der Gnade des Meisters zum Augenbrennpunkt zurückziehen und daß die zerstreute und auf die verschiedenen Körperteile gerichtete Aufmerksamkeit solche Störungen verursacht. Du hast mir nichts über den Tonstrom geschrieben, auf welchen Ton du im Inneren hörst. Das Hören auf den Tonstrom ist gleichermaßen wichtig; und daher sollte man für diese Übung genauso viel Zeit einsetzen. Wenn man die heiligen Meditationen genau durchführt, sind sie sehr wirksam, uns tiefe Seligkeit und Harmonie zu geben. Ich lege eine Kopie kurzer Instruktionen zur rechten Übung der Meditationen bei. Bitte lies sie sorgfältig und handle dann entsprechend.

Die Offenbarung des Meisters im Traumzustand hat eine gewisse spirituelle Bedeutung. Wenn man deinen Traum korrekt auslegt, so bezieht er sich wohl auf die weltlichen Dinge, mit denen du bei der Arbeit beschäftigt warst. Wäre es dir möglich gewesen, Simran zu üben, hättest du dich weiterer Instruktionen des Meisters erfreuen können.

Je mehr Zeit du für jede der Übungen einsetzen kannst, um so weiter wirst du dich mit der Gnade des Meisters in die inneren Offenbarungen von Licht und Ton vertiefen. Durch die Aufmerksamkeit sehen wir die äußere Welt mit den physischen Augen. Im Inneren sieht die gleiche Aufmerksamkeit mit dem inneren Auge. Schließe deine Augen einfach wie im

Schlaf und vergiß sie dann. Auf diese Weise wird es dir möglich sein, deine Aufmerksamkeit ganz im Innern zu sammeln, ohne deine Augen anzustrengen. Der innere Blick wird sich von selbst anpassen.

Wenn du dich ganz am Augenzentrum entspannen könntest, würdest du erkennen, daß die Seele, durch die Gnade des Meisters, ganz ohne Mühe wie ein Haar aus der Butter gezogen wird. Die inneren Erscheinungen sind ganz in Seinen Händen und du brauchst keine Furcht vor dem Verlassen des physischen Körpers zu haben, da du nicht sterben wirst, weil die Silberschnur nicht zerreißt. Du solltest mit verzückter Aufmerksamkeit auf den Tonstrom hören, was dich mit unaussprechlichem Frieden und Harmonie segnen wird.

Bei den Meditationen brauchst du die physischen Augen und Ohren nicht. Beachte sie einfach nicht, wie du es tust, wenn du dich schlafen legst, und schau mit dem inneren Auge das Licht, das in dir erscheint, ohne auf Augen, Stirn oder Augenbrauen Druck auszuüben. Bitte, versuche nicht mit eigener Kraft das innere starke Licht zu durchdringen, sondern tue dies, indem du liebevoll der Meisterkraft über dir vertraust, die dir hilft, ins Innere zu schauen und es zu durchdringen. Dabei gibt es auch keine Frage der Veränderung des Brennpunkts. Du mußt dabei den Körper und die Umgebung völlig vergessen, denn Gedanken, die sich auf den Körper richten, können krampfartige Schmerzen, unangenehme Empfindungen usw. hervorrufen.

Du solltest versuchen, die Gewohnheit des beständigen Sehens zu entwickeln und liebevoll in die Mitte der inneren Dunkelheit schauen, indem du deinen Blick nicht abschweifen läßt, ohne jede Neigung, dies oder jenes zu erblicken. Deine

Schwierigkeit, das äußere Sehen auszuschalten, zeigt, daß du den Verstand nicht erfolgreich beruhigen kannst. Bis du diese entscheidende Stufe erreichst, mußt du mit Genauigkeit und Geduld weitermachen, bis es dir gelingt. Das scheint einfach zu sein, erfordert aber eifrige und stetige Bemühungen. Doch es lohnt sich überaus und ist jeden Versuch wert. Mit seiner Gnade wirst du allmählich fortschreiten.

Bevor du dich zur Meditation setzt, solltest du ein Gebet aufsagen oder ein andächtiges Lied singen, was eine Aura der Empfänglichkeit schaffen und deine Übungen leichter, fesselnder und fruchtbarer machen wird.

Die göttliche Weisheit dämmert allmählich auf, wenn du dich mit dem heiligen Naam auf das Innere einstimmst und darin vertiefst. Je empfänglicher du wirst und dich dem göttlichen Willen des Meisters ergibst und Ihm vertraust, um so mehr der göttlichen Gnade wird dir zuteil.

[Bezüglich ausgedehnter Meditationen:] Solch eine erhabene Gewohnheit, verbunden mit freundlichen Gedanken und liebevollen Worten voller Demut, wird dich im Lauf der Zeit mit größerer innerer Empfänglichkeit und besseren Erfahrungen segnen.

Das völlige Vertieftsein deiner Aufmerksamkeit in diese himmlische Melodie wird deine Seele schließlich zu den heiligen Füßen des Meisters bringen.

Selbst wenn sich das Licht verändert (was die Schwankungen deines Geistes ganz deutlich zeigt), solltest du fortfahren, liebevoll in seine Mitte zu schauen. Es wird beständiger und heller werden und sich schließlich öffnen.

Du brauchst dich natürlich [innerlich] nicht anzustrengen oder zu verkrampfen, noch ist es notwendig, dir etwas vorzustellen oder vor Augen zu rufen, denn alles, was im Innern ist, wird sich allmählich von selbst offenbaren, wenn du lernst, nach innen zu gehen und am Augenbrennpunkt zu verweilen.

Ich freue mich, daß du durch die Gnade des Meister mit den göttlichen Offenbarungen intensiven himmlischen Lichts gesegnet bist und den heiligen Ton von Glocken, Violinen, Gitarren usw. hörst, der von der rechten Seite kommt. Bitte schaue liebevoll in die Mitte dieses Lichts und übe den Simran der geladenen Namen ganz, ganz langsam, es kann mit Unterbrechungen sein, um den inneren Blick nicht zu stören. Es wird heller werden und sich schließlich öffnen, um dir den weiteren Weg nach oben freizugeben. Auf den Tonstrom, der von der rechten Seite kommt, solltest du mit gespannter Aufmerksamkeit hören. Er wird näher kommen, lauter werden und schließlich von oben kommen.

Du solltest die Bewegungen am Hypophysen-Zentrum nicht beachten und deine Aufmerksamkeit statt dessen dem Hören auf den heiligen Tonstrom, der von der rechten Seite kommt, zuwenden und dich ganz in ihn vertiefen. Dies wird dich mehr und mehr mit unaussprechlicher Seligkeit und Harmonie erfüllen.

Es ist gut, daß du das göttliche Licht in meistens goldener und manchmal blauer Farbe siehst. Dir wird geraten, intensiv und beständig in die Mitte dieses Lichts zu schauen und die geladenen Namen ganz, ganz langsam, vielleicht auch mit Unterbrechungen, zu wiederholen, damit der innere Blick nicht gestört wird. Das Licht wird heller werden und schließ-

lich bersten, um dir den weiteren Weg nach oben freizugeben. Das Ausbleiben eines wahrnehmbaren Tonstroms von der rechten Seite mag durch eine Ungenauigkeit bei der Übung kommen, da er andererseits mit hundertprozentiger Sicherheit erfahrbar ist. Du wirst dich erinnern, daß du bei deiner Initiation das Vorrecht hattest, den Ton der Violine von der rechten Seite zu hören. Leider setzt du keine Zeit mehr für diese Übung ein, obwohl dir geraten wurde, genauso viel Zeit dafür zu verwenden, da beide gleich wichtig sind.

Ich freue mich über deine regelmäßigen und ergebnen Meditationen, die dich durch die Gnade des Meisters mit den inneren himmlischen Offenbarungen verschiedenfarbigen Lichts und mit Melodien segnen, die von der rechten Seite kommen. Diese kostbaren Gaben des Meisters sollten durch standhafte und genau Meditationen entwickelt werden, wie es dir immer wieder erklärt worden ist. Versuche die Meditationszeit allmählich auszudehnen, was es dir ermöglichen wird, dich mehr in die inneren Offenbarungen zu vertiefen und mit Seiner Gnade größeren Fortschritt zu machen.

Die heiligen Töne von Glocken, des Donners, der Flöte und von schweren Hammerschlägen (achte auf diesen Ton intensiver, ob es nicht Glockenklang ist), die von der rechten Seite kommen, sind höhere Töne. Lausche ihnen mit gespannter Aufmerksamkeit. Sie werden näher kommen, lauter werden und schließlich von oben kommen, um dich ins Jenseits zu ziehen.

In deiner Sehübung wurdest du mit den himmlischen Offenbarungen von verschiedenfarbigem Licht und dem Auge des Meisters gesegnet. Das sind grundlegende Offenbarungen der Gottheit, die dem Schülerkind gegeben werden, um zur

wahren Heimat des Meisters fortzuschreiten. Du solltest intensiv und liebevoll in dieses Auge blicken und der Meister wird dir in seiner ganzen strahlenden Form erscheinen. Es wird dir dann möglich sein, mit ihm zu sprechen.

Der heilige Tonstrom der Glocken, von Geigen, Horn und Piano, der von der rechten Seite kommt, ist von höchster Art. Ihm mit gespannter Aufmerksamkeit zu lauschen, wird dich mit unsagbarer Seligkeit und Harmonie erfüllen. Dieses Los fällt den ergebenen und disziplinierten Initiierten zu.

Die Manifestation der bezaubernden, strahlenden Form des Meisters ist der Höhepunkt der göttlichen Gnade. Bitte blicke liebevoll sosehr in seine strahlenden Augen und auf seine Stirn, daß du dich selbst völlig vergißt, und wiederhole die geladenen Namen, um die Echtheit [der Offenbarung] zu prüfen; du wirst Empfänglichkeit entwickeln, und zu deiner dankbaren Freude wird Er mit dir sprechen. Die Töne der Geigen und Glocken, die von der rechten Seite kommen, sind in Ordnung. Höre mit gespannter Aufmerksamkeit auf sie. Sie werden näher kommen, lauter werden und schließlich von oben kommen.

Als unausweichliches Ergebnis deiner liebevollen und regelmäßigen Meditationen wurdest du mit unaussprechlicher Freude und Heiterkeit gesegnet. Deine tiefe Dankbarkeit dafür wird anerkannt. Ein dankbares Herz wird zur Verkörperung aller Tugenden.

Du brauchst nicht skeptisch über deinen begrenzten inneren Fortschritt zu sein, sondern solltest versuchen, sorgfältiger und ernsthafter zu sein. Das innere Verlangen und die intensive liebevolle Hingabe segnen das Schülerkind mit erfolgrei-

chen Meditationen. Im Lauf der Zeit wirst du langsam wachsen.

Deine Hauptschwierigkeit scheint wohl zu sein, daß deine Aufmerksamkeit oft vom Augenbrennpunkt abfällt und du dich in wandernde Gedanken verschiedenster Art verlierst. Wir sind Zeiten hindurch daran gewöhnt, unseren geistigen Werkzeuge in der äußeren Welt zu gebrauchen, und haben dadurch die Neigung, nach draußen und abwärts zu strömen. Wir müssen diesen Lauf nun ändern und nach innen und oben lenken. Dies geschieht durch das Mittel des Dhyan – der Konzentration am Augenbrennpunkt. Wenn immer du dich zum Simran setzt, dann tue dies mit ruhigem und gesammeltem Geist und schiebe all deine Sorgen zur Seite. Das wichtigste ist dann, nach innen zwischen die Augen zu schauen, ohne dich zu verkrampfen. Mache es dir zur Gewohnheit, mit liebevoller Sehnsucht ganz entspannt dazusitzen, und allmählich wirst du einen umfassenden Fortschritt erkennen. Je mehr sich dieser innere Blick entwickelt, um so mehr wirst du eine Art von heiterer Freude empfinden, und der langsame, geistige Simran der geladenen Namen wird den Rückzug der Sinnesströme vom Körper bewirken. Du brauchst wirklich nicht zuviel zu tun, sondern dich nur ganz gelassen der Meisterkraft übergeben.

Wir brauchen uns nichts vorzustellen, noch ein Bild zu machen, denn alles, was hinter dem eisernen Vorhang liegt, wird sich von selbst offenbaren, wenn du wie ein Kind ganz ruhig dasitzt, ohne etwas zu erwarten.

Deine Erlebnisse bei der Wiederholung der geladenen Namen, auch während der Arbeit, zeigen Seinen gnädigen Schutz, der dir immer gewährt wird. Du bist sehr begünstigt,

daß du dich mit Seiner Gnade dieser erhabenen Erfahrung spiritueller Seligkeit erfreuen konntest.

Du brauchst nicht zu befürchten, daß das, was du vor einiger Zeit erlebt hast, nun wieder geschieht. Sei unbesorgt und fahre fort, die geladenen Namen zu wiederholen und dich liebevoll des Meisters zu erinnern. Es scheint dir ein Gefühl seltener Ruhe zu geben, wenn du bei einer tiefen Meditation einen kalten Hauch um dich empfindest.

Ich freue mich, daß du den Ton der Muschel gehört und nach ein paar Tagen mit dem Erlebnis des Reisens auf einer inneren Straße gesegnet wurdest. Bitte sei dessen gewiß, daß man solche Erfahrungen nur erlangt, wenn man sich über das Körperbewußtsein erhebt und regelmäßig und gewissenhaft Zeit für die spirituellen Übungen einsetzt. Mit liebevollem Glauben und Ernsthaftigkeit werden diese inneren Erfahrungen weiter zunehmen und du wirst täglich fortschreiten... in der Nacht, nach den Meditationen, wenn du noch nicht schläfst, ist es recht gut und erfrischend, auf dem Rücken zu liegen und dich völlig zu entspannen, während du deine Aufmerksamkeit mit der liebevollen Erinnerung an den Meister am Augenbrennpunkt sammelst. Du wirst dabei ein völliges Zurückziehen der Sinnesströme zum Augenzentrum erleben und gelegentlich schöne innere Erfahrungen bekommen, wie sie dem ergebenen Schüler zufallen. Aber diese Zeiten sollten nicht der regelmäßigen Übungszeit im Sitzen zugerechnet werden.

Du solltest mit gespannter Aufmerksamkeit auf den Ton der Muschel hören und dabei deine Ohren mit den Daumen verschließen, da dies eine tiefgehende Bedeutung hat. Du brauchst dir über die taub werdenden Daumen keine Sorgen

zu machen, sondern dich nur liebevoll in das Hören auf den Tonstrom vertiefen. Es erfrischt den Geist, reinigt das Herz und erhebt die Seele.

Du mußt die Szenerien, die du im Inneren erblickst, zurücklassen und weiter fortschreiten. Du kannst jederzeit auf den Tonstrom hören. Es gibt da keine feste und strenge Regel. Du brauchst nur liebevoll und ergeben zu sein, um gute Resultate zu erhalten. Laß dich nicht durch Ungeduld behindern. Du solltest die Zeit für die spirituellen Übungen auf zwei Stunden täglich ausdehnen, um weiter fortzuschreiten.

Du sollst die Augen bei der Meditation nicht mit den Händen bedecken. Schließe sie einfach sanft wie beim Einschlafen, doch bleibe ganz bewußt und weit wach im Inneren, um dich der göttlichen Schau zu erfreuen. Um Schwierigkeiten nach der Meditation zu vermeiden, wird dir geraten, langsam zum Körperbewußtsein zurückzukehren. Wenn du vor dem Schlafengehen meditierst, solltest du deinen inneren Blick liebevoll im Augenzentrum sammeln und dich beruhigt zurückziehen, während du die geladenen Namen wiederholst. Manchmal geschieht es, daß die Initiierten in diesem Zustand durch die Gnade des Meisters ins Jenseits erhoben werden. Die Zeit für die Meditationen sollte allmählich ausgedehnt werden, um das Ziel von zwei Stunden täglich zu erreichen.

Wenn es dir einmal möglich ist, dich über das Körperbewußtsein zu erheben, um eine Bewußtheit höherer Ordnung zu erlangen, die über der Reichweite aller Philosophien und Religionen liegt, dann bist du auf dem Weg zum grundlosen Urgrund, dem Urgrund allen Seins, durch dessen Erkenntnis du alles andere wie in einem offenen Buch erkennen kannst. Das ist sodann das Alpha und das Omega der Religion der

Seele, die da beginnt, wo alle Religionen, Philosophien und Streitgespräche enden. Alles Denken und Planen, alle Vorstellungen und Phantasien, wie du sie in deinen Tagebüchern vermerkst, fallen dann ab, wie Blätter im Herbst.

Bei der Initiation wurde dir deutlich erklärt, was dir helfen kann, in der Meditation fortzuschreiten. Du wurdest auch vor den Dingen gewarnt, die dir im Weg stehen und deinen spirituellen Fortschritt behindern. Zu deiner Führung werden sie nachstehend kurz wiederholt: „Das Offenbaren der inneren Erfahrungen an irgend jemand außer dem Meister, der Verzehr von verbotener Nahrung (Fleisch, Geflügel, Eier, Rauschmittel), Versäumnisse und Fehler in der Meditation behindern den Fortschritt.“

Du konntest die neue Freude und Schönheit, die dir der Meister gab, nicht in dir bewahren und hast einen schweren Fehler begangen, als du darüber mit ... gesprochen hast. Die Rückwirkung in seinem Gemüt hat in dir Zweifel erzeugt. Doch sei unbesorgt. Der Meister ist seit der Initiation immer mit dir, er sieht und achtet auf alles, was der Initiierte tut. Lukas sagte: „So schauet darauf, daß das Licht in euch nicht Dunkelheit sei.“ Bete nun mit Liebe und Demut zur Meisterkraft im Inneren, den Weg wieder zu öffnen. Er wird zuhören. Er ist nicht fern von dir. Deine Meditationen werden wieder schön sein. Große Möglichkeiten werden sich dir eröffnen.

ALLGEMEIN

Lange Zeit schon habe ich nichts mehr von dir gehört. Deinen letzten Brief vom ... habe ich erhalten und am ... beantwortet. Ich frage mich, warum du solange nicht geschrieben

hast. Bitte halte mich über dein weltliches Wohlergehen wie auch über deinen spirituellen Fortschritt auf dem Laufenden.

Du brauchst dich nicht zu sorgen, daß du so weit weg vom Meister bist, da Er Zeit und Raum überschreitet. Die gnädige Meisterkraft ist der beständigste und naheste Begleiter des Schülerkinds. Ich habe die Zeilen über deinen lieben Ehemann gelesen, der ein sehr guter Mensch zu sein scheint. Er liest die heiligen Bücher und zeigt großes Interesse für die Lehren des Meisters. Es macht nichts, wenn er im Augenblick nicht daran denkt, in die Mysterien des Jenseits initiiert zu werden. Deine freundlichen und mitfühlenden Empfindungen für sein spirituelles Wohlergehen werden ihm zusammen mit der gütigen Meisterkraft im Laufe der Zeit ermöglichen, das göttliche Licht zu sehen. Bitte grüße ihn von mir und ermutige ihn, an mich zu schreiben, wenn er eine weitere Klärung dieses Punktes möchte.

Ich bedaure das Hinscheiden deiner lieben Tante, um die du dich nicht zu sorgen brauchst, da sich die gütige Meisterkraft nach Seinem Willen im Jenseits ganz um sie kümmert. Du solltest dich nicht über die Patienten ärgern, die du bei deiner Arbeit, die du als Dienst für den Meister betrachten solltest, betreuen mußt. „Arbeit ist Gottesdienst“ und muß in diesem Geist akzeptiert werden. Du solltest mit betagten Patienten, die sich nicht richtig verhalten können, geduldiger und toleranter sein.

Du kannst erst dann einen merklichen inneren Fortschritt machen, wenn du lernst, ein sehr geregeltes und diszipliniertes Leben zu führen. Ein fester Zeitplan hingebungsvoller Meditationen, am Morgen und am Abend, verbunden mit dem Ausmerzen aller niedrigen Wünsche und sinnlichen

Impulse, wird dich mit der nötigen inneren Kraft und Stärke erfüllen, um deine äußeren Pflichten zu erfüllen und den inneren Fortschritt zu sichern.

Dein innerer Fortschritt ist mir sehr wichtig, und ich möchte, daß du die goldene Gelegenheit nutzt, die sich dir im menschlichen Körper bietet, indem du dich mit neuer Energie bemühst, deine spirituellen Pflichten dir selbst und gegenüber dem Meister zu erfüllen. Mein Segen ist immer mit dir. Es liegt nun an dir, der göttlichen Gegenwart des gütigen Meisters, der immer bei dir ist, bewußt zu werden.

Wenn du dir, ungeachtet deines Berufes, die Selbstverwirklichung und Gottverwirklichung zum Ziel setzt, werden dir seine liebevolle Führung und sein Schutz bei jedem Schritt auf dem Weg bewußt. Wenn man das tut, braucht man kein Posieren und keine Großtuererei.

Du wirst in der Liebe zu Gott und zu Gott in allen Herzen wachsen und die Liebe wirklich verstehen. Jede Handlung deines Lebens wird sein Licht und seine Liebe in dir wiederstrahlen.

Wer außer Ihm, der die verkörperte Liebe ist und die berauschende Liebe zu Gott und seiner Schöpfung verströmt, kann dir die „Kunst der Liebe“ lehren? In der ganzen Welt gibt es keine größere Liebe als die zu Gott und für das fleischgewordene Wort.

Wer auch an Ihn denkt, von ihm liest, spricht und über ihn meditiert, der wird Ihm gleich. Wisse, daß nichts zwischen dir und dem Meister stehen sollte. Je mehr du dich in völliger Selbsthingabe verlierst, um so mehr wirst du empfangen.

Ein diszipliniertes Leben ergebener Meditationen und wahrhaftigen Handelns wird dich deinem Lebensziel näher bringen. Mein Segen ist immer mit dir.

Wenn das Buch eintrifft, das du schicken willst, wird sein Eintreffen bestätigt. Gute Bücher sind hilfreich, doch wenn man sich zu sehr mit ihnen beschäftigt, verwirrt das nur. Du kannst die heiligen Bücher studieren, die hier herausgegeben werden. Sie werden dich mit dem rechten Verstehen des Heiligen Pfades segnen, um ein glückliches und friedvolles Leben zu führen.

Das vom Beas Satsang veröffentlichte Buch „Philosophy of the Masters“ ist eine freie Übersetzung des „Gurmat Sidhant“. Im Großen und Ganzen ist es lesenswert, obwohl einige wichtige Fußnoten weggelassen wurden. Wenn dich etwas verwirrt, kannst du gerne um eine Klarstellung bitten.

Ein unvoreingenommenes und gewissenhaftes Studium der hier herausgegebenen heiligen Bücher wird dich mit größerem Verstehen segnen. Sie brauchen keine weitere Auslegung. Wenn du jedoch versuchst, die subtilen Punkte herauszuarbeiten, die in ihnen beschrieben werden, dann mußt du empfänglicher werden, indem du dein Selbst ganz auslöscht und die gütige Meisterkraft durch dich wirken läßt. Um ein reiner Kanal für die göttliche Gnade zu werden, durch den sie fließen und auch ihn durchtränken kann, solltest du mehr Selbstverleugnung und Demut entwickeln, um in höchstem Maße gesegnet zu sein.

Wenn du die geladenen Namen des Simran als die grundlegenden Namen des Gottes im Meister anerkennst, wirst du in

der Lage sein, sie mit Zuneigung, Liebe und Hingabe zu wiederholen.

Strahle bitte liebevolle Gedanken für das spirituelle Wohlergehen deiner Tochter aus, die wiederum durch den gütigen Schutz der Meisterkraft gesegnet sein wird. Du kannst sie von mir grüßen [wörtlich: ihr meine Liebe übermitteln] und sie bitten, daß sie mir alles über ihr Wohlergehen schreibt.

Jeder Brief wird vertraulich behandelt. Außer meinem persönlichen Sekretär, der die Anweisungen entgegennimmt, um eine Antwort zu skizzieren, liest sonst keiner die Briefe, die mir die Lieben schreiben. Du kannst deine Freundin auffordern, mir über ihre spirituellen Fragen zu schreiben, die sie geklärt haben möchte. Bitte grüße sie von mir [wörtlich: übermittle ihr meine Liebe].

Noyes Methode der Orgasmuskontrolle und Bewahrung der kostbaren Säfte ist hier nicht bekannt. Es scheint unvereinbar, die animalischen Leidenschaften erst zu erwecken und dann einen Weg zu ihrer Unterdrückung zu suchen. Solche Dinge erzeugen ein nur noch größeres geistiges und selbst physisches Chaos und Verwirrtheit.

[Antwort auf eine Frage über Handlungen, die sexuelles Begehren wecken, und auch über die spirituellen Gefahren sexuellen Verlangens zwischen Verheirateten:] Alle diese Fragen beziehen sich auf Versäumnisse im Hinblick auf die Keuschheit; und jede Konzentration auf irgendeinen der Punkte, die du erwähnst, bringt sicher mehr Schaden als Nutzen. Bitte erkenne, daß das Gemüt eine innere Kraft ist, die der Verstand antreibt und leitet, wenn die Sinnesorgane zur Befriedigung benutzt werden sollen. Dieser verborgene

innere Impuls des Gemüts drängt den Verstand, Freude in den Sinnesgegenständen zu suchen. Solange dieser Speicher des unbewußten Gemüts nicht durch intensive Disziplin und ausgedehnte Meditationen von den sinnlichen Wünschen und Leidenschaften befreit ist, ist es sehr schwierig, die niederen Einflüsse zu überwinden. Der Wunsch ist die Grundursache allen Leides. Wenn du mit ungeteilter Aufmerksamkeit dem heiligen Tonstrom lauscht und dich längere Zeit in der Meditation in das göttliche Licht vertiefst, wirst mit der Befreiung von diesen Wünschen gesegnet. Selbstbeherrschung führt uns zum wahren Glück. Die Wünsche lassen sich wie ein Vogel in den Sinnen nieder, bemächtigen sich der Gedanken, beschmutzen den Verstand und richten den spirituellen Aspiranten schließlich zugrunde, der im Sumpf des Verderbens versinkt. Doch eine Freude, die erst bitter schmeckt, bevor wir endlich ihre Süße kosten, ist aller Mühen wert. Du solltest diese Wahrheiten mit großem Ernst zu verstehen suchen, um sie in deinem Leben wirklich umzusetzen.

Für die Initiierten ist es nicht ratsam, wie Eheleute zusammenzuleben, bevor sie nicht rechtmäßig verheiratet sind. Es kommt einem Ehebruch gleich.

Der Mensch ist ein bewußtes Wesen, dem es gegeben ist, Recht von Unrecht zu unterscheiden. Wenn die Unterscheidungskraft eines Menschen unzureichend ist, bietet sich ihm die günstige Gelegenheit, sich an einen Meister zu wenden, der ihn führen und das rechte Verstehen der schwierigeren Punkte seines Verhaltens und seiner Handlungen geben kann. Die heiligen Bücher, die der Meister geschrieben hat, umfassen jeden Aspekt der Spiritualität; und man sollte sie lesen, um klar zu verstehen, wie man sich im täglichen Leben verhalten soll. Über dieses Thema wurden mehrere

Bücher veröffentlicht. Du solltest die Broschüre mit dem Titel „Die sieben Wege zur Vollendung“ gewissenhaft lesen, um die veredelnden Tugenden zu erkennen, die wir entwickeln müssen, und um die Fehler zu vermeiden, die im Tagebuch vermerkt werden sollen. Du kannst die Tugenden in dieser Broschüre und das Vermeiden der Fehler im Tagebuch als deinen Lebensplan annehmen – es liegt dann an dir, ihn in die Wirklichkeit umzusetzen. Du kannst diese Richtlinie erfolgreich auf jede Situation anwenden, die sich im Leben ergeben mag. Daher besteht keine Notwendigkeit, dem Meister jedes Mal zu schreiben, wenn dir ein wenig Aufrichtigkeit dir selbst gegenüber und der Gebrauch des gesunden Menschenverstandes den rechten Weg des Handelns weisen wird.

Du brauchst dich nicht um alte oder neue Karmas zu sorgen. Wenn du jeden Augenblick bewußt auf dein Verhalten achtest, werden die unwillkürlichen, gedankenlosen Reaktionen in bestimmten Situationen des Lebens durch eine ruhige Bedachtheit ersetzt, wenn wir die Wahl haben, einen Fehler zu begehen oder ihn zu vermeiden.

Die Gnade und Barmherzigkeit der gütigen Meisterkraft wirkt immer zu deinem Besten. Es liegt nun an dir, die göttliche Gnade zu nutzen, die dir zuteil wurde, indem du deine Aufmerksamkeit nach innen wendest und ein ausgeglichenes, von spiritueller Disziplin bestimmtes Leben führst. Alle Bemühungen in dieser Richtung bringen mit Seiner Gnade sicherlich viel Frucht.

Es tut mir leid, daß du dich durch eine private Beziehung verletzt und verwirrt fühlst. Das gegenwärtige irdische Leben beruht im wesentlichen auf den Rückwirkungen alter Karmas,

die Leid und Freude, Gesundheit und Krankheit, Ehre und Schmach bestimmen. Ein wohlbedachtes und diszipliniertes Leben, das von spiritueller Seligkeit durchdrungen ist, bereitet jedoch den Weg für Friede und Harmonie. Die Höhen und Tiefen sind etwas ganz normales in diesem irdischen Leben und sollten daher gelassen hingenommen werden, da sie auch wieder vorübergehen. Man sollte die Leiden und Freuden des Lebens mit geistigem Gleichmut und Gelassenheit annehmen, da sie zu unserem spirituellen Nutzen geschickt sind, und diese goldene Regel frohen Mutes befolgen. Das Leben eines Initiierten gleicht einem Bankkonto, das aufgelöst wird, wobei alles genau gezählt und beglichen werden muß, um die Seele von den alten karmischen Schulden zu befreien. Wenn du alle Ereignisse in diesem Geist des rechten Verstehens annimmst, wirst du zuversichtlicher, fröhlicher und zufriedener sein. Der himmlische Ratschluß ist ohne Fehl. Doch ist die göttliche Fügung immer voll Gnade. Ein spirituell entwickelter Mensch wird alle Schwierigkeiten des materiellen Lebens überwinden, indem er seinen Willen mit dem des Herrn verschmilzt.

Du solltest jede gute Arbeit, mit der du betraut wirst, annehmen und sie liebevoll erledigen. Das Schicksal hat in Übereinstimmung mit deinem Karma auf vielfältige Weise für dein Auskommen gesorgt. Du bist ein ganz vernünftiger Mensch, der sich den Umständen anpassen kann. Bitte erkenne, daß das menschliche Leben sehr kostbar ist und jeder flüchtige Tag für den spirituellen Fortschritt bestmöglich genutzt werden sollte.

Ich wünsche dir mit liebevollen Gedanken, daß du dich mit ganzem Herzen und ganzer Seele dem Dienst für das heilige Wort hingibst – und das heilige Wort wird für dich sorgen.

„Dienst für das heilige Wort“ bedeutet einfach, daß du dich auf den heiligen Tonzstrom einstimmst, den Lebensimpuls, der alles in der sichtbaren und unsichtbaren Schöpfung belebt. Es ist das Leben unseres Lebens, der wahre Urgrund der Gottheit, der wirkende Gott selbst, mit dem wir uns verbinden, in ihm aufgehen und verschmelzen müssen. In ihn einzutauchen heißt, in den Ozean aller Bewußtheit einzutauchen, wodurch die Seele von unzähligen karmischen Eindrücken befreit wird, die sich im Gemüt durch unendliche Zeiten angesammelt haben. Dies ist alsdann der Dienst am Heiligen Wort oder Heiligen Geist, der sich als göttliches Licht und göttlicher Klang offenbart.

Das Gemüt hat einen weiten Handlungsbereich. Es lehnt innere Stille und Hinwendung ab, was dazu führt, daß statt Stille mehr Unruhe entsteht. Du wirst ersucht, während der täglichen Arbeit alle Gedanken zu vermeiden und dein Gemüt mit dem Simran der geladenen Namen zu beschäftigen oder dich liebevoll des Meisters zu erinnern oder auf den heiligen Tonzstrom zu hören, der von der rechten Seite kommt. Das ist die erhabene Lösung für alle Schwierigkeiten, die das Gemüt verursacht. Du wirst sehen, daß solch eine gottgefällige Ordnung für deine regelmäßigen, heiligen Meditationen segensreich wirkt, die fruchtbarer und harmonischer werden.

Die Liebe des Meisters für den Initiierten ist nicht persönlich, sondern mit tiefer spiritueller Bedeutung erfüllt. Sie ist ein heiliger Funke der Gottheit, der vom gütigen Meister bei der Initiation in der Seele entzündet wird. In einem Herzen voll liebevollem Gehorsam und verehrungsvoller Demut bringt er bald reiche Ernte hervor. Ich habe immer Liebe für dich empfunden, und du bist mir auch jetzt sehr teuer, und ich möchte, daß du spirituell fortschreitest. Sei unbesorgt.

Gotterkenntnis wird erst nach der Selbstverwirklichung erlangt. Wenn das Schülerkind mit den göttlichen Prinzipien von Licht und Ton vertraut wird, den wesentlichsten Offenbarungen der Göttlichkeit, die bereits in uns sind, dann erstrahlt die Sonne der Spiritualität in all ihrem Glanz, wodurch ihm die seltene Seligkeit zuteil wird, ein bewußter Mitarbeiter am göttlichen Plan zu werden. Der disziplinierte Initiierte entwickelt die liebevolle Hingabe für die innere Meisterkraft stets fort und erfährt so ein erfülltes Leben.

Ich freue mich, daß du die Satsangs in der Abwesenheit von ... abhältst und sich die Satsang-Gruppe mit der Gnade des Meisters ständig entwickelt. Die gnädige Meisterkraft erwählt die würdigen Seelen, um im göttlichen Werk zu dienen. Deine liebevolle und selbstlose Mitarbeit für die Gruppe ist lobenswert und wird dir bei deinem inneren spirituellen Fortschritt helfen. Du solltest dich auf die Gespräche, die du bei solchen Anlässen führen mußt, gut vorbereiten und versuchen, demütiger zu sein und für die heiligen Impulse empfänglich zu werden, die von der Meisterkraft oben ausgestrahlt werden. Du wirst sehen, daß du um so mehr der göttlichen Gnade in zunehmender Fülle aufnimmst, je selbstloser und empfänglicher du wirst. Die Gnade des Meisters wird dich durch und durch erfüllen. Stimme dich einfach auf die innere Quelle ein und sprich aus, was dein Inneres erfüllt.

Ich habe einen Brief von dem lieben ... erhalten und schreibe ihm gesondert. Es ist ganz natürlich, daß zwei Herzen, die sich lieben, die Trennung empfinden.

Bitte erkenne an, daß die aufrichtigen Bemühungen, die heiligen Bande der Gemeinschaft und Brüderlichkeit unter den Lieben zu stärken, mit der Gnade des Meisters im Lauf

der Zeit Frucht tragen. Ich habe ständig die Bedeutung gegenseitigen Vertrauens und der Nachsicht füreinander betont, besonders für jene in herausgehobener Stellung, die ein Beispiel liebevoller Demut und Hingabe geben sollten.

Du solltest die „Sieben Wege zur Vollendung“ lesen, wo es heißt, daß wir jenen helfen sollen, die notleidend, bloß und arm sind und niemand haben, der sich um ihr Wohlergehen sorgt. Jene, die unsere Hilfe nicht brauchen, können wir freundlich zurückweisen.

Dein heiliges Streben, die Selbstsucht zu überwinden, wird anerkannt. Du solltest dich bemühen, selbstlos für die heilige Sache zu dienen, was dein inneres Selbst ausdehnen und dich mit einem Geist der Selbstverleugnung segnen wird. Demut und selbstloser Dienst verstärken unsere liebevolle Hingabe für die gütige Meisterkraft. Ein wohl diszipliniertes und geordnetes Leben ist von Vorteil, wenn du dein Leben dem spirituellen Fortschritt weihen kannst und dieses Ziel mit der Gnade des Meisters allmählich verwirklichst. Sei dir dessen bitte gewiß, daß ein inniges Gebet, von ernstesten Bemühungen begleitet, immer mit Erfolg gesegnet sein wird. Studiere meine Botschaft zum Geburtstag meines Meisters und versuche ihren wertvollen Inhalt aufzunehmen.

Liebe entfaltet sich in reinen und einfachen Herzen voller Demut und Dankbarkeit.

Der göttliche Wille wirkt zum spirituellen Nutzen der Lieben. Gesegnet sind jene, die sich Seinem Willen ergeben und die Freuden und Leiden des irdischen Lebens freudvoll als hilfreich für ihren spirituellen Fortschritt anerkennen. Jeder Tag schenkt einem klugen Menschen unerwartete Möglichkeiten,

Gutes zu tun und fortzuschreiten und sein Wesen in etwas Göttliches umzuformen. Der Verstand ist eine Hilfe, aber auch ein Hindernis. Der menschliche Verstand kann von Irrtum und Zweifeln befallen werden, denen sich ein schwaches Gemüt ausliefert. Das Heilige Naam ist das Brot und Wasser des Lebens, das euch gegeben wurde. Man sollte davon liebevoll und regelmäßig essen und trinken, um die Seele zu stärken. Wenn immer es geschieht, daß dich negative Gedanken ergreifen, wiederhole einfach die fünf geladenen Namen und denke liebevoll an den Meister, so wirst du mit unmittelbarem Schutz gesegnet sein.

Wie du erkennst, ist göttliches Wissen nicht ein bloßes Verstehen oder Erwachen, sondern das tatsächliche Erleben eines völligen Einsseins und einer Harmonie mit dem Heiligen Naam – der sich zum Ausdruck bringenden Gotteskraft. Erkenne jedoch an, daß die Gedanken ein Ausdruck der Seele und eine abstrakte Fähigkeit sind, die dem Menschen gegeben wurde, um in dieser Welt gut zu bestehen. Doch du mußt diesen Bereich des Verstandes überschreiten, indem du ihn zur Ruhe bringst, wenn die göttlichen Offenbarungen des Licht und des Tonstromes deine Seele mit Göttlichkeit erfüllen, was letztlich zu einer Vereinigung mit dem Absoluten führt.

Der Wunsch ist die Grundursache aller Unruhe und allen Leids. Du wirst wunschlos werden, wenn du regelmäßig für eine bestimmte Zeit auf den Tonstrom hörst. Dies wird als das bewährte Heilmittel [für alles Übel] erachtet. Es ist das Aufgehen der Seele im Heiligen Shabd, das uns solch eine unaussprechliche Seligkeit und Harmonie gewährt, daß alle Wünsche ihren Halt in uns verlieren.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn ein Kind beim Gehen fällt, doch es sollte sich wieder erheben und fortschreiten.

Die göttliche Liebe geht über alle Beschreibung hinaus und ist durch keine Fragen zu erfassen.

Die Lehren des Meisters berühren nicht die gesellschaftlichen Strukturen des Lebens und kommen deshalb nicht mit den tausend kleinen Pflichten des täglichen Lebens, die wir zu erfüllen haben, in Konflikt. Es wird nur mit Nachdruck betont, daß wir die Arbeit als Teil unserer Pflicht erfüllen und wir uns nicht ganz in eine Arbeit vertiefen und verlieren sollten, die unserer spirituellen Entwicklung entgegensteht. Wir müssen arbeiten, denn das ist unsere Pflicht. Arbeit ist Anbetung; aber wir sollten alles für den Meister tun und uns nicht ganz an die Arbeit binden. Eine Amme wird ein Kind wirksam, mit Freude und ohne jede Gebundenheit erziehen, weil sie ja etwas dafür bekommt. Derart sollten wir alle Arbeit erledigen. Auf diese Weise wird durch die Erfüllung der physischen Pflichten unser Geben und Nehmen ganz ruhig beglichen. Du kannst also irgendeiner ehrlichen Arbeit nachgehen, die dir einen größeren finanziellen Gewinn bringt, wenn es dir trotzdem möglich ist, deinen Meditationen nachzukommen und sie nicht zu vergessen. Wenn du deine physischen Aufgaben erfüllst, sollten deine spirituellen Pflichten nicht darunter leiden.

Ich empfinde Mitgefühl für die liebe ..., deren Haltung zu dir kälter wird. Die Kinder sollten nicht miteinander hadern, da dies nur zu Unruhe und Disharmonie führt, wohingegen liebevolle Zusammenarbeit und Toleranz Friede und Heiterkeit hervorbringen. Den Initiierten wurde deutlich gesagt, wie wichtig es ist, nicht über die inneren Erfahrungen zu

sprechen, da dadurch der spirituelle Fortschritt beeinträchtigt wird. Wenn sie durch die Gnade des Meisters bestimmte Erfahrungen macht, sind diese ausschließlich für sie bestimmt, und sie braucht sie nicht zu offenbaren oder anderen mitzuteilen. Du brauchst dich nicht von ihren verschiedenen Auslegungen beeinflussen zu lassen. Wende dich vielmehr freudvoll deinen eigenen Meditationen zu, um den größten inneren Segen zu erlangen. Die spirituelle Entwicklung ist etwas ganz persönliches, wo jeder seinen Anteil selbst erringen muß.

Kein Initiierter kann die karmische Last eines anderen auf sich nehmen. Allein die gütige Meisterkraft, die durch den menschlichen Körper des lebenden Meister wirkt, kann die karmischen Schulden gemäß Seines göttlichen Willens begleichen und niemand sonst.

Das Übermitteln der heiligen Initiationsanweisungen an die Neulinge ohne korrekte Genehmigung ist mit karmischen und grundsätzlichen Gefahren verbunden. Du verstehst ganz richtig, daß das Mitteilen der geladenen Namen an andere, die nicht initiiert sind, den Verlust der Gedankenübertragung bedeutet. Gleichzeitig wird es dem anderen, dem die Namen gegeben wurden, nicht möglich sein, eine innere Öffnung ins Jenseits zu erfahren – mit dem Ergebnis, daß keiner von beiden etwas gewinnt.

Du glaubst, der Heilige Pfad sei eine äußerst schwere Verpflichtung. Das mag schon sein, doch durch die Führung und Gnade des Meisters wird er leichter gemacht. Die Segnungen, die man auf diesem Pfad erlangt, sind unermesslich groß. Was bedeutet es dagegen schon, wenn man ein kleines

physisches Opfer bringen muß, um dieses große spirituelle Ziel zu erreichen?

Es macht nichts, wenn du nicht nach ... ziehen kannst, wo du leben und dem Werk des Meisters dienen möchtest. Wo auch immer du bist, kannst du dem Meister sehr gut dienen. Und der beste Dienst, der ihn erfreut, sind aufrichtige Meditationen. Beispiel ist besser als Vorschrift. Das ist die beste Art von Hingabe, die ihren eigenen, unvergleichlichen Lohn in sich birgt.

Ich erkenne dein starkes Interesse am Naturreich an, wodurch du dich mit Seiner Schöpfung so verbunden fühlst. Spirituell erleuchtete Menschen finden Predigten in Steinen und Gebete in Bächen. Deine heiligen Bemühungen, die Natur in ihren verschiedenen Formen zu rühmen, sind ein gutes Zeichen. Jede derartige Bemühung, die man in einem Geist der Hingabe und Aufrichtigkeit auf sich nimmt, kann man als „Erfüllung der Aufgabe des Meisters“ bezeichnen. Alle Gottliebenden streben die Einheit mit seiner Schöpfung an. Es ist die angeborene Liebe Gottes, die im Geist gegenwärtig ist, die in uns Gefühle der „Bruderschaft der Menschen und der Vaterschaft Gottes“ erweckt. Menschen, Tiere, Vögel und alle anderen Geschöpfe sind unsere Brüder. Es zeigt dein tiefes Mitgefühl für die niederen Formen der Schöpfung, wenn du dich für ihre Erhaltung einsetzt. Das sind gütige Empfindungen, die sich in reinen, demütigen und edlen Herzen entwickeln.

Je mehr du versuchst, die Schwächen in dir auszumerzen und dich liebevoll dem Simran, Dhyān und Bhajan zuzuwenden, um so reicher wird das Ausmaß deiner inneren Erfahrungen sein.

Nun zu deiner Frage nach dem „Selbst“ und was es ist. Der innere Mensch, der in dir wohnt, die unsichtbare Kraft oder der Geist, der alle Sinne und die Sinnesorgane der Wahrnehmung und Bewegung zum Nutzen des wirklichen „Selbst“ in dir antreibt und belebt, der „Bewohner“ des Körpers, der ihm nicht gleich ist, er ist dieses Selbst. Erst wenn du dieses „Selbst“ durch einen regelrechten Prozeß der Selbstanalyse erkannt hast, dann wirst du sehen, wie sich dieses wahre „Selbst“ in allen um dich herum widerspiegelt. Somit ist es deine erste und wichtigste Aufgabe, das wirkliche „Selbst“, im Gegensatz zu seinen Umhüllungen, zu erkennen und zu verwirklichen. Nur mit dieser tatsächlichen Verwirklichung wirst du in der Lage sein, deinen Mitgeschöpfen irgendeinen realen und sinnvollen Dienst im wahren Sinn des Wortes zu leisten. In je größerem Maße du dein „Selbst“ zuerst vom Körper und den körperlichen Attributen und danach von den astralen und den kausalen Umhüllungen loslösen und als reiner Geist bestehen kannst, der die Gesamtheit des reinen Seins umfaßt, um so mehr wirst du den wahren und höheren Sinn des Dienens erkennen. Dann werden sich diese Fragen neben vielen anderen ganz von selbst klären und auflösen. Der Verstand hilft uns nur in gewissem Ausmaß, die Theorie zu erkennen. Doch wenn man diese Seite überbetont, wird sie zum Hindernis für jeden weiteren Fortschritt, da das Gemüt und auch der Verstand zur Offenbarung des „Selbst“ überschritten werden müssen. Du solltest dich also für den Augenblick mit den Übungen zufrieden geben, die dir gezeigt worden sind. Übe sie mit liebevoller Hingabe aus und überlasse alles andere der Meisterkraft, die sich auf eine unvorhersehbare Weise um all deine Wünsche sorgt, wie sie das menschliche Verstehen nicht erfassen kann.

Der höchste Dienst und die größte Ergebenheit, die man dem Meister darbringen kann, ist ein Leben voll tiefer Hingabe und Frömmigkeit zu führen und durch regelmäßige, gläubige und genaue Meditationen auf das heilige Naam abgestimmt zu bleiben. Liebe ist ein Heilmittel für alle Übel des Lebens – die physischen, moralischen und geistigen. Die göttliche Liebe des Meisters überschreitet alle Disziplinen und jede Askese, die man auf der geistigen Ebene auf sich nimmt. Sie ist etwas ganz Seltenes, das mehr mit dem Herz als mit dem Kopf zu tun hat. Liebevolle Demut und Hingabe an den Meister sind das Sprungbrett für jeden Fortschritt auf dem spirituellen Pfad. Wenn du den Verstand durch völliges Verschmelzen deines Willens mit Seinem göttlichen Willen überschreitest, dann wirst du vom wahren Elixier des Lebens kosten.

TAGEBUCH

Ich würde empfehlen, das vorgeschriebene Tagebuch zu führen, das den Initiierten als liebevolle und wirksame Mahnung dient, um in ihren Meditationen nicht nachzulassen und auch um die äußeren Unvollkommenheiten nacheinander auszumerzen, bis sie ein reines ethisches Leben führen, in dem das große Geschenk der Spiritualität mit vollem Glanz und aller Bewußtheit aufzuleuchten beginnt. Ich empfinde Liebe für dich und möchte dich von Tag zu Tag fortschreiten sehen. Bitte bleibe deinen Meditationen liebevoll, genau und beständig ergeben. Dann wirst du täglich fortschreiten.

Gedanken, Worte oder Taten, die Fehler der Keuschheit bedeuten, müssen in den dafür bestimmten Spalten im Tagebuch zur Selbstbeobachtung aufgezeichnet werden. Wenn du Fehler begehst, kannst du sie immer im Licht dieser Worte prüfen.

Liebe bedeutet freundliche Empfindungen, Verbundenheit, Zuneigung oder Zärtlichkeit. Gewaltlosigkeit bedeutet, niemand mit Gedanken, Worten oder Taten zu verletzen. In der Tagebuchspalte bedeutet Liebe, daß man ungeachtet einer besseren Lage in bestimmten Bereichen, wie Wissen, Reichtum oder weltlichem Stand, für niemand Haß empfindet. Du kannst die Fehler in den verschiedenen Spalten entsprechend eintragen. Jene Art von Verfehlung, als du dich über das Verhalten deiner Freundin bei der Meditation erregt hast, weil sie geschnarcht hat usw., gehört in die Spalte des Hasses in Gedanken. Jedoch ist deine reuevolle Empfindung danach sehr anerkennenswert.

KEUSCHHEIT, EHE UND FAMILIENLEBEN

Versuche zu verstehen, daß Gott für alle seine Kinder sorgt und Er selbst sich um all die Lieben in deiner Familie kümmert. Versuche, dir keine Sorgen um sie machen. Je mehr du dich deinen Meditationen zuwendest, um so größer wird deine Hilfe für sie sein.

Ich schätze deine besorgten Gefühle für das Wohlergehen deiner Brüder und Schwestern. Bitte nimm zur Kenntnis, daß die gütige Meisterkraft den nahen Verwandten und Freunden der Lieben, die angenommen und auf den heiligen Pfad gestellt worden sind, alle mögliche Hilfe und Schutz gewährt. Bitte grüße sie von mir und ermutige sie, mit ihren Hoffnungen auf die gütige Meisterkraft zu vertrauen, die über uns wirkt.

Es tut mir leid, zu hören, daß man dich beraubt hat und du mit deinen familiären Umständen nicht glücklich bist. Versuche bitte, wie ich dir in meinem letzten Brief vom 11. No-

vember geraten habe, dich aus der Disharmonie und dem Streit unter deinen Familienangehörigen herauszuhalten. Du kannst für sie und ihre Gesundheit beten, ohne deinen Gemütsfrieden aufzugeben, was nicht gut für deine Meditationen wäre. Die gütige Meisterkraft gewährt jenen, die dem ergebenen Schüler nahe und teuer sind, jede mögliche Hilfe. Ich erkenne die wohlwollenden Gefühle für deine Familie an, der du alles Gute wünschst. Gütige Herzen sind beständig mit göttlicher Gnade gesegnet.

Bitte lies das Büchlein „Die sieben Wege zur Vollendung“ sorgfältig durch, was dir helfen wird, alle Unvollkommenheiten auszumerzen und sie durch veredelnde Tugenden zu ersetzen. Lustvolle Träume, die zu einem Samenverlust führen, können durch keusche, selbstbeherrschte Gedanken während des Tages überwunden werden. Die Gedanken gehen den Taten voraus. Daher sollte der Initiierte auf seine Gedanken-Muster achten. Du solltest auch vor dem Zubettgehen ein Gebet aufsagen, die heiligen Namen liebevoll wiederholen und an den Meister denken. Wenn du in einer solchen entspannten Stimmung schläfst, wirst du auf diese Weise mit seiner Gnade und seinem Schutz alle Störungen überwinden.

Der Verlust der Lebensflüssigkeit im Schlaf kann vermieden werden, indem du am Abend nur eine leichte Mahlzeit zu dir nimmst und auch auf deine Gedankenmuster während des Tages und am Abend achtest. Die Gedanken erzeugen Eindrücke im Gemüt, die sich im Schlaf auswirken, wenn die Aufmerksamkeit hinunter in den Körper wandert. Wir sollten dies in den Tagebuchblättern vermerken. Wenn es dich nicht sinnlich berührt, wenn du in die Augen deiner Frau schaust, dann ist nichts dagegen einzuwenden.

Es ist gut, daß deine liebe Frau nun mit dir in ... lebt und es euch möglich ist, einander auf dem Pfad gegenseitige Hilfe und Ermutigung zu geben. Du solltest aber über deine inneren Erfahrungen nicht mit ihr sprechen, da dies etwas ist, das nur den Meister und dich allein angeht.

Ich sehe das Verlangen von dir und deiner Frau, ein Kind zu bekommen. Das spirituelle Verhalten der Eltern zieht eine ähnliche Seele an. Meine Segenswünsche begleiten euch.

Du schreibst, daß du im Augenblick ohne Arbeit bist und du dich einsam und verloren fühlst. Es wäre besser für dich, wenn du zu deinem lieben Mann in ... zurückkehren würdest und versuchtest, ihm eine gute Frau zu sein. Es geschieht durch die Entfaltung alten Karmas, daß Menschen unterschiedlichen Temperaments in den heiligen Banden der Ehe vereint werden, um ihr Geben und Nehmen zu begleichen. Wir sollten alles tun, um diese Verbindung zu festigen. Du solltest versuchen, deinem Ehemann ergebener und dienstbarer zu sein. Liebevoller Hingabe und Achtung für die Gefühle des anderen führen zu besserem Verstehen und Harmonie. Ihr seid mir beide teuer und ich möchte, daß ihr miteinander glücklich seid und einander helft, Gott zu erkennen und das höchste Ziel des menschlichen Lebens zu erreichen. Mein Segen ist bei euch.

Sei dessen versichert, daß die Freunde und Verwandten der Initiierten Hilfe vom gütigen Meister erfahren.

Ich freue mich für deine liebe Mutter, die sich entschlossen hat, in die Mysterien des Jenseits eingeweiht zu werden. Bitte übermittle ihr meine Liebe und ermutige sie, mir alles über ihr Wohlergehen zu schreiben.

Keuschheit ist Leben und Sexualität ist Tod. Obwohl ich Mitgefühl für dich empfinde, in der Situation, die du momentan durch deinen Mann erleidest, solltest du fortfahren, deinen Verpflichtungen in einer möglichst losgelösten Haltung nachzukommen. Du solltest ihm aber auf liebevolle Weise selbst zu verstehen geben, daß der Verlust an Lebensflüssigkeit, den er jedesmal erleidet, nicht nur für seine spirituelle und geistige, sondern auch für seine körperliche Gesundheit sehr gefährlich ist. Wenn er jedoch nicht gleich ganz damit aufhören kann, sollte er in seinem eigenen Interesse versuchen, mehr Zurückhaltung zu üben. Mit deiner liebevollen Hilfe und Mitwirkung wird er dabei Erfolg haben und seine körperliche Gesundheit bewahren. Dein Rat, den besten Gebrauch vom dem uns anvertrauten Gut zu machen, war ganz angemessen. Der Körper ist ein Tempel Gottes; wir sollten ihn zu einem geeigneten Instrument für die Offenbarung Gottes im Menschen machen und ihn nicht mit der Befriedigung sinnlicher Freuden entwürdigen.

Unglücklicherweise verstehen nur sehr wenig Menschen, wie wichtig es ist, ein keusches Leben zu führen. Weil wir kein reines Leben führen, werden wir von anderen Übeln wie Ärger, Gier und Gebundenheit beherrscht. Wenn wir das sinnliche Verlangen beherrschen könnten, würden die anderen Fehler allmählich verschwinden. Somit ist die Keuschheit nicht nur der Schlüssel zum spirituellen Leben, sondern auch zum Erfolg bei allen anderen Bestrebungen. Es ist ein Jammer, daß genau jene Leute, die ihren Mitmenschen helfen könnten, wie Ärzte und Geistliche, selbst von der Sexualität beherrscht werden und daher kaum in der Lage sind, von jener Sucht abzuraten, der sie selbst zum Opfer fallen. Damit dein Mann verstehen kann, wie wichtig es ist, ein reines Leben zu führen, solltest du ihn bitten, den Satsang-Vortrag

„Keuschheit und Vergebung“ zu lesen, der im Sat Sandesh vom Januar 1968 zu finden ist. Wenn er das recht verstanden hat, kann er mit deinem Sohn auf väterliche Weise sprechen, damit er die Gelegenheit hat, in seinem jugendlichen Alter zu verstehen, wie wichtig es ist, ein keusches Leben zu führen und welcher Segen es ist, wenn man die Lebenskraft im Körper bewahrt.

Ich freue mich, daß sich einer deiner Söhne für die Lehren des Meisters interessiert und die heiligen Bücher studiert. Du kannst sie alle ermutigen, die heiligen Bücher zu lesen, indem du in deinem Haus Satsang hältst, wenn dein Mann einverstanden ist. Wenn deine Söhne in den College-Ferien daheim sind, dann finden sie vielleicht Gefallen daran, bei den Satsangs aus den Büchern des Meisters vorzulesen. Dabei können auch deine Freundinnen teilnehmen und ein wenig mehr von der theoretischen Seite der Lehren aufnehmen, die der Umsetzung ins Leben vorausgeht. Vor oder nach dem Satsang kann auch eine kurze Meditationszeit sein, bei der sich alle an der göttlichen Strahlung in der geladenen Atmosphäre erfreuen können. Meine Liebe und mein Segen sind immer mit dir. Bitte grüße deinen Mann, deine Söhne, deine Tochter und deine Freundinnen von mir. Ich werde mich freuen, von ihnen zu hören.

Du solltest weiterhin deinen Pflichten für deinen Mann auf eine möglichst losgelöste Weise nachkommen. Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist etwas Heiliges; und wir sollten nicht erlauben, daß da etwas dazwischentritt. Deine liebevolle Geduld und Mithilfe wird ihm helfen, im Laufe der Zeit für die höheren Werte des Lebens zu erwachen. Meine besten Wünsche begleiten ihn.

Du solltest deinem Mann mehr Achtung, Geduld und liebevolle Toleranz entgegenbringen, denn Gott hat euch beide in den heiligen Banden der Ehe verbunden.

Du solltest dich als Treuhänder für dein Kind betrachten und es auf eine ganz losgelöste und gelassene Weise lieben. Lies auch bitte meine letzte Botschaft im Gedenken an den Geburtstag meines Meisters.

Wenn du dich vom Urteil deiner Mutter überrascht fühlst, dann solltest du versuchen, dich selbst zu erforschen. Du wirst diese Fehler überwinden.

Es tut mir leid, daß du solche familiären Probleme hast, bei denen dir dein Mann nicht hilft. Es geschieht durch die Entfaltung alten Karmas, daß Menschen verschiedenen Temperaments in den Banden der Ehe vereint werden, um ihr Karma zu begleichen. Dir wird geraten, im Angesicht von Härten, ruhiger, geduldiger und toleranter zu sein. Solche vorübergehenden Zeiten der Prüfung und des Leids ergeben sich als Rückwirkungen früheren Karmas, und man sollte ihnen daher gelassen begegnen. Du kannst dich mit deswegen mit dem lieben ... beraten und dann entsprechend handeln. Meine Liebe und mein Segen begleiten dich.

Ich würdige die selbstlose Hilfe, die dir der liebe ... erwiesen hat, um deine Eheprobleme zu lösen. Die Schüler des Meisters sollten wirklich immer bereit sein, anderen Wahrheitssuchern in all ihren Nöten beizustehen.

Du kannst deinen Sohn stillen, solange du es für nötig hältst.

Es tut mir leid, zu hören, daß dein Mann das Versprechen nicht hält, dem lieben ... kein Fleisch zu geben, daß er dir bei eurer Wiedervereinigung gegeben hat. Du hast richtig gehandelt, es freundlich abzulehnen, deinem Sohn Eier vorzusetzen. Bitte folge dem Pfad der Rechtschaffenheit und unterwirf dich mit aller Demut dem göttlichen Willen. Meine besten Wünsche fließen dir zu.

Du solltest deinem Mann mehr ergeben und zuvorkommender sein, was dir helfen wird, ihn für dich zu gewinnen. Liebe und Demut überwinden alle Schwierigkeiten. Bitte grüße ihn von mir.

Ich schätze deine liebevolle und pflichtbewußte Haltung gegenüber deinem lieben Mann. Eine Haltung der inneren Losgelöstheit, bei der man seine legitimen Pflichten dennoch sorgfältig erfüllt und sich als gehorsamen Diener und Beauftragten des Meisters sieht, ist ein Kernpunkt der heiligen Lehren des Meisters. Deine Besonnenheit und dein Gehorsam werden dir helfen, ihn mit der Gnade des Meisters im Lauf der Zeit für dich einzunehmen.

Du brauchst dich über deinen Mann nicht zu ärgern, sondern solltest vielmehr versuchen, ihm mit größerer Hingabe zu dienen. Das wird dir ermöglichen, ihn mit der Zeit für dich zu gewinnen. Bitte grüße ihn von mir.

Die Ehe ist ein Sakrament und bedeutet, einen Lebensgefährten zu erwählen, der dir in Freude und Leid beisteht. Wenn du und der liebe ... beschlossen habt, in den Ehestand zu treten und ihr es euch leisten könnt, gibt es gegen eine Heirat nichts einzuwenden. Eheleben ist kein Hindernis für die Spiritualität, wenn ihr nach den heiligen Schriften lebt.

Ihr solltet versuchen, den nötigen Grad der Reinheit durch gegenseitiges Verständnis zu verwirklichen.

Was deine Haltung zu deinen lieben Eltern betrifft, so solltest du bitte erkennen, daß es deine Pflicht ist, sie äußerlich und auch aus deinem Herzen heraus demütig, freundlich und liebevoll zu behandeln. Ein jeder ist frei, über seinen Glauben und sein Handeln zu entscheiden, was wiederum hauptsächlich durch die Entwicklung vergangenen Karmas bestimmt wird. Du solltest versuchen, mehr liebevolle Demut zu zeigen und dir einzuprägen, was deine Größe und die des heiligen Pfads, auf den du gestellt worden bist, deutlicher aufzeigen wird. Was du deinen Eltern schuldest, kann du ihnen am besten durch Liebesdienste und Zuneigung entgelten. Bitte grüße sie von mir.

Meditation

Es wäre für deinen spirituellen Fortschritt sehr vorteilhaft, wenn du weiterhin vertrauensvoll und zielbewußt mindestens zwei Stunden am Tag regelmäßig meditieren würdest. Die tägliche Verbindung mit dem heiligen Naam wird dir in allen Situationen helfen; denn wenn man geistig ganz ausgeglichen ist, lebt man in umfassender Harmonie und ist in der Lage, ein ruhiges Leben zu führen und allen Widerwärtigkeiten entgegenzutreten, die auf einen zukommen. Wiederhole den Simran der heiligen geladenen Worte so oft, wie es dir bei deinen täglichen Pflichten möglich ist. Das wird eine Atmosphäre des Friedens und der Liebe um dich herum schaffen, was dich selbst und andere segnen wird. Denke stets liebevoll an den Meister. Er ist immer bei dir und wird

dich „nicht verlassen noch versäumen bis ans Ende der Welt.“

Dir wird geraten, an deinen Meditationen mit religiöser Regelmäßigkeit festzuhalten, selbst wenn du dich durch weltliche Angelegenheiten verwirrt fühlen solltest oder dich dein Gemüt überwältigt. Bitte erkenne, daß dies die Kniffe der negativen Kraft sind, die die Lieben durch äußere Konflikte bindet, was zu einer Vergeudung der Zeit führt, die wir zur Verfügung haben. Ergreife die Gelegenheit beim Schopf und erlaube dir nie, dich in Trauer oder Verzweiflung zu verlieren. Denn während dieser Augenblicke der unvermischten Seligkeit und Harmonie, da deine Seele mit den göttlichen Impulsen geladen wird, eröffnet sich dir eine neue Sicht des rechten Verstehens, die dich mit dankbarer Freude erfüllen wird.

Die Schwierigkeit, den inneren Blick festzuhalten, sollte durch größere Entspannung am Augenbrennpunkt überwunden werden. Du kannst alle fremden Gedanken, Sorgen, Nöte und Ängste zu den heiligen Füßen des Meisters im Innern niederlegen, was dich mit fruchtbareren und erfolgreicheren Meditationen segnen wird.

Es ist so gut, daß du die seltene Wahrheit erkennst, daß aller Friede und alle Harmonie im Inneren liegen. Je mehr man sich in der Meditation nach innen wendet, indem man den Verstand beruhigt, um so mehr der göttlichen Gnade wird einem durch die Güte des Meisters zuteil.

Es ist die Aufgabe des Schülers, in einer liebevollen und andächtigen Haltung vor der Türe zu sitzen und die Arbeit des Zurückziehens dem Meister zu überlassen. Auf diese kindliche Weise wirst du die Beine und den übrigen Körper

vergessen und dich ganz in die inneren Erfahrungen vertiefen.

Jene Kinder, die in liebevollem Gehorsam Zeit für die Meditationen einsetzen, werden sehen, daß sie im Lauf der Zeit ständig fortschreiten; und so werden sie Empfänglichkeit entwickeln. Jeder Tag ist kostbar – und die Initiierten sollten ihre Zeit nicht verschwenden, denn ihre Arbeit ist von höchster Bedeutung. Gesegnet sind jene, die ihre Zeit weise nutzen.

Ich freue mich, daß du täglich liebevoll acht bis zwölf Stunden für die heiligen Meditationen einsetzt. Nur durch reine Gnade ist es dem gehorsamen Schülerkind möglich, soviel zu meditieren. Das wird dir allmählich Frieden und Harmonie verleihen und dich mit Seiner Gnade zu inneren spirituellen Flügen in die höheren Ebenen der Seligkeit, Harmonie und Gottberauschtheit erheben. Du solltest dich auch nach einer passenden Arbeit umsehen, denn es ist für dich genauso wichtig, für deinen Lebensunterhalt zu arbeiten. Arbeit ist Andacht – und daher sollten wir jede ehrliche Arbeit achten.

Die heitere Botschaft, die du von innen empfangen hast, ist ein glückverheißendes Zeichen für deine innersten Gefühle und die gütige Führung, die dir die Meisterkraft gewährt. Die spirituelle Erleuchtung kommt in der Tat von innen; und die disziplinierten Initiierten nehmen dieses Phänomen mit dankbarer Freude auf. Der Schlüssel zur spirituellen Vollen- dung liegt in der Hingabe des eigenen Willens, um ihn mit Seinem höchsten Willen zu verschmelzen. Es ist ein Höhepunkt der göttlichen Gnade, wenn das Schülerkind zu dieser erhabenen Wahrheit erwacht. Du solltest dich um völlige Hingabe und Annahme Seines Willens und Wohlgefallens

bemühen und alles, was auf dich zukommt, mit Dankbarkeit annehmen; denn das, was dir im natürlichen Lauf des Lebens begegnet, ist ganz gewiß in deinem besten spirituellen Interesse.

Die Konzentration verbessert sich durch völlige Entspannung am Augenbrennpunkt. Es ist eine Kunst, sich von den aufgestauten Gefühlen und Spannungen zu lösen und mit allen Hoffnungen und Wünschen der stets gegenwärtigen, gütigen Meisterkraft zu vertrauen, die über uns wirkt. Du solltest alle Nöte und Sorgen zu Seinen heiligen Füßen niederlegen und geduldig seine Gnade erwarten, die dich mit dem segnen wird, was für deinen spirituellen Fortschritt am besten ist.

Ich freue mich, zu sehen, daß du durch die Gnade des Meisters für die heiligen Meditationen Zeit einsetzt. Die göttlichen Offenbarungen von ... sind gut. Bitte sei nicht skeptisch gegenüber deinem begrenzten Fortschritt. Du solltest nicht ständig irgend etwas zu erreichen oder zu ergreifen suchen, denn auf diese Weise hört der Intellekt, der ja durch innere Vertieftheit zur Ruhe gebracht werden soll, nicht zu wirken auf. Du sollst einfach an der Tür sitzen und gehorsam, demütig und geduldig warten. Schau einfach intensiv und unverwandt in die Mitte von dem, was du mit dem inneren Auge auch immer vor dir erblickst, und führe die geistige Wiederholung der geladenen Namen ganz, ganz langsam durch, es kann auch mit Pausen sein, so daß der innere Blick nicht beeinträchtigt wird. Je mehr du dich hingibst und dich den inneren Offenbarungen vertrauensvoll öffnest, um so größer ist der spirituelle Fortschritt, der dir mit Seiner Gnade zuteil wird. Bitte versuche nicht, gegen dein Gemüt anzukämpfen, sondern dich liebevoll mit ihm zu befreunden, indem du es überredest, demütiger, liebevoller und gehor-

samer zu sein. Ein hilfsbereites Gemüt ist von großem Wert. Wenn du auf die göttliche Melodie, die von der rechten Seite kommt, mit gespannter Aufmerksamkeit lauscht, wird dem Gemüt eine unaussprechliche Seligkeit und göttliche Berausung zuteil. Bitte nimm darüber hinaus zur Kenntnis, daß sich das Gemüt allmählich verfeinert und auch seine Manöver, die sehr beunruhigen können, schwerer zu durchschauen sind. Das Beste ist, es auf die inneren Offenbarungen abzustimmen. Bevor man sich zur Meditation niedersetzt, sollte man demütig und voller Hingabe beten, was eine Aura der Empfänglichkeit schaffen wird. Deine Meditationen werden dann leichter, fruchtbarer und interessanter sein. Meine Liebe und mein Segen sind immer bei dir.

Es ist gut, daß du versuchst, die Zeit für die Meditationen auszudehnen, was dich mit größerem inneren Frieden und Harmonie segnen wird. Bei allem, was du in einem Geist der Selbstverleugnung und hingebungsvollen Demut auf dich nimmst, um spirituell fortzuschreiten, wirst du sicher erfolgreich sein. Bitte nimm es als Gewißheit, daß die kostbaren Augenblicke des physischen Lebens, die man in Meditation verbringt, am besten genutzt sind und deinen inneren Fortschritt beschleunigen.

Ich freue mich, daß du für die heiligen Meditationen Zeit einsetzt... du solltest lernen, dich ganz am Augenbrennpunkt zu entspannen und all deine Hoffnungen auf Ihn zu setzen und dich Seinem Willen und Wohlgefallen freudig zu ergeben. Er wird dich dann mit dem segnen, was Er als Bestes erachtet. Diese Haltung wird es dir ermöglichen, deine Empfänglichkeit zu vergrößern, wodurch deine Meditationen leichter und fruchtbarer werden.

Du kannst den Schlaf während der Meditation überwinden, wenn du die Gewohnheit entwickelst, intensiv in die Mitte von dem zu schauen, was du auch immer im Inneren erblickst. Schlaf oder fremde, abschweifende Gedanken stellen sich nur ein, wenn der innere Blick nachläßt.

Die Nichtinitiierten, die den Satsang besuchen, können auf irgendeine Weise meditieren, wie es ihnen gefällt, bis sie auf den Weg zu Gott gestellt werden.

Deine beständige Routine, liebevoll, regelmäßig und auf genaue Weise zu meditieren, wird es dir ermöglichen, dich in die inneren Erfahrungen des göttlichen Lichts und des heiligen Tonstromes, die die astralen Formen des Meisters sind, zu vertiefen und von Tag zu Tag fortzuschreiten. Wenn dir die strahlende Form des Meisters im Inneren erscheint, solltest du ihre Echtheit mit dem Simran der geladenen Namen prüfen. Wenn sie vor den Namen bestehen bleibt, dann vertiefe deine ganze Aufmerksamkeit so sehr in seine leuchtenden Augen, daß du dich selbst völlig vergißt.

Du solltest den Ton, den du von der linken Seite kommend hörst, ignorieren, indem du den Daumen eine Weile aus diesem Ohr nimmst und die Aufmerksamkeit auf den Ton von ... abstimmst, den du von rechts oder von oben kommend vernimmst. Wenn du den Ton von links auch hörst, wenn du nicht meditierst, dann wiederhole einfach die geladenen Namen und denke liebevoll an den Meister – so wird sich deine Aufmerksamkeit davon lösen und dich nicht mehr beeinträchtigen.

Ich freue mich, zu lesen, daß du mit der Gnade des Meisters regelmäßig Zeit für die spirituellen Übungen einsetzt. Du

solltest deine Augen schließen, als ob du schlafen gehst, und liebevoll und beständig in die Mitte der Dunkelheit oder des Lichts schauen, das du im Innern siehst. Der innere Blick wird sich von selbst abstimmen. Du solltest nicht irgend etwas zu ergreifen suchen. Setze dich einfach in einer Haltung demütigen Flehens nieder und setze dein ganzes Vertrauen in die Kompetenz des Meisters, dir das zu geben, was für dich gerade das Beste ist. Es ist seine Sache, uns etwas zu geben – wir sollten nichts verlangen. Manche Menschen setzen sich für die Übungen wie zu einer Gymnastik nieder und erwarten, sich durch die Kraft ihrer Muskeln zu erheben. Das ist nicht der richtige Weg. Ein Gebet aus dem Herzen vermag Wunder zu wirken, wo jede eigene Bemühung fruchtlos ist.

Je mehr du deine Aufmerksamkeit auf die liebevolle Erinnerung an den Meister lenkst und dich in ihn vertiefst, je mehr Empfänglichkeit wirst du entwickeln und empfinden, daß der Meister in dir und du im Meister bist, wie der Apostel Paulus sagte: „Ich lebe; doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ Der Liebende wird zum Geliebten und der Geliebte wird zum Liebenden. Alle Unterschiede zwischen Geist, Körper und Seele lösen sich auf.

Es geschieht durch die Rückwirkungen guten Karmas aus der Vergangenheit, daß jemand den Tonstrom vor der Initiation hören kann. Ohne die Führung eines kompetenten Meisters kann er jedoch nicht weiter entwickelt werden.

Du solltest die Schwierigkeit, dich auf die Meditation einzustimmen, durch das Aufsagen eines Gebets oder einer frommen Hymne überwinden, bevor du dich nieder setzt. Dadurch schaffst du eine Aura der Empfänglichkeit und deine Medita-

tionen werden mit der Gnade des Meisters leichter, interessanter und fruchtbarer sein.

Ich freue mich zu sehen, daß du für deine heiligen Meditationen Zeit einsetzt, mit dem Ergebnis, daß du mit der Gnade des Meisters Strahlen göttlichen Lichts erblickst und in der Hörübung den heiligen Tonstrom als Meeresrauschen von der rechten Seite vernimmst. Bitte schaue intensiv in die Mitte dessen, was du im Innern erblickst, sei es Licht oder Dunkelheit. Wiederhole dabei die heiligen Namen im Geist ganz, ganz langsam, es kann auch mit Pausen sein, damit der innere Blick nicht gestört wird. Das Licht wird dann beständiger und heller werden und schließlich bersten, um dir den weiteren Weg nach oben zu öffnen. Der Tonstrom, der als Meeresrauschen von rechts kommt, ist in Ordnung und du solltest mit gespannter Aufmerksamkeit auf ihn hören. Er wird näher kommen, lauter werden und schließlich von oben erklingen.

Bitte erkenne, daß wenn du im Innern die göttlichen Lichter siehst oder den Tonstrom vernimmst, du dich über das Körperbewußtsein erheben oder dir des Körpers unten nicht mehr bewußt sein solltest. Dein Glaube wird allmählich stärker werden.

Ich freue mich, daß du für deine Meditationen Zeit einsetzt, mit dem Ergebnis, daß du mit den himmlischen Offenbarungen der Sonne und mit dem Tonstrom von der rechten Seite als Meeresrauschen, Glocken und Muschelhorn durch die Gnade des Meisters gesegnet bist. Bitte schaue liebevoll in die Mitte der „Sonne“ im Innern und übe den geistigen Simran, es mag mit Pausen sein. Das Licht wird heller werden und schließlich bersten, um dir den weiteren Weg nach oben

zu öffnen. Es kann sein, daß du mit der Strahlenden Form des Meisters des Meisters gesegnet bist, die im Licht erscheint. Wenn sie vor den geladenen Namen bestehen bleibt, dann sei dir gewiß, daß sie freundlich gesinnt und echt ist und dir bei der inneren Reise zur wahren Heimat des Vaters helfen wird. Der Ton von der linken Seite sollte ignoriert werden, indem du den Daumen auf dieser Seite heraus nimmst. Auf den Ton von der rechten Seite solltest du mit gespannter Aufmerksamkeit lauschen. Er wird dann näher kommen, lauter werden und schließlich von oben kommen.

Ich freue mich zu hören, daß du für die heiligen Meditationen Zeit einsetzt, mit dem Ergebnis, daß du mit den göttlichen Offenbarungen von Blitzen aus goldenem Licht gesegnet bist und den Tonstrom mit der Gnade des Meisters als hohe Töne von der rechten Seite vernimmst. Du sollst bitte aufmerksam in die Mitte dieses Lichts schauen und den geistigen Simran der geladenen Namen ganz, ganz langsam wiederholen, es kann auch mit Pausen sein, damit der innere Blick nicht beeinträchtigt wird. Das Licht wird sich stabilisieren, heller werden und schließlich von oben kommen. Auf den Ton, der von der rechten Seite kommt, solltest du mit gespannter Aufmerksamkeit hören. Er wird näher kommen, lauter werden und schließlich von oben kommen.

Um abschweifende Gedanken zu vermeiden, solltest du ein Gebet oder eine fromme Hymne aufsagen, bevor du dich zur Meditation setzt, was eine Aura der Empfänglichkeit schafft. Deine Meditationen werden so fruchtbarer und interessanter sein.

Ich freue mich, daß du dich den heiligen Meditationen mit größerem Eifer zugewandt hast, mit tieferem Glauben und

erneutem Ernst, und du mit den göttlichen Visionen inneren Lichts und der Musik von Glocken gesegnet wurdest.

Die göttlichen Offenbarungen goldfarbenen weißen Lichts, das von des Meisters Gesicht und seinen Füßen ausstrahlt, sind ein glückliches Zeichen seiner Gnade, ebenso das Erblicken eines Auges und das Wahrnehmen des heiligen Tonstroms als Glocken und als eine Flöte, die von der rechten Seite erklingt. Bitte schau liebevoll und durchdringend in die Mitte dessen, was auch immer vor dir ist, und dies so sehr, daß du außer dem Meister alles andere vergißt. Wenn deine Aufmerksamkeit ganz an einem Punkt gesammelt ist, wirst du den Körper unten ganz vergessen, der Geist kommt zur Ruhe, deine Übungen werden Frucht bringen und du wirst täglich fortschreiten.

Du solltest auf den heiligen Tonstrom von Glocken und Flötenmusik, der von der rechten Seite kommt, mit größerer Aufmerksamkeit lauschen, denn dies sind die höheren Töne. Du solltest für diese Übung des Lauschens auf den hörbaren Lebensstrom genauso viel Zeit einsetzen [wie für die Sehübung], was dich mit ungeahntem Frieden und Harmonie segnen wird. Bevor du dich zur Meditation nieder setzt, kannst du je nach Wunsch mit der Stimme des Gedankens ein Gebet oder eine Hymne wiederholen.

Ich freue mich zu hören, daß du für die Meditationen regelmäßig Zeit einsetzt und dich der inneren Offenbarungen einer Sonne und der Augen des Meisters erfreust und mit der Gnade des Meisters verschiedene melodiose Töne hörst, die von der rechten Seite kommen. Diese inneren Erfahrungen sollten durch größere Beständigkeit und Genauigkeit entwickelt werden. Je mehr du dich innen am Augenbrennpunkt

vertiefen kannst, um so mehr der göttlichen Gnade wird dir zuteil.

Ich schätze deine liebevolle Verehrung der gütigen Meisterkraft, die dich in der geheiligten Umgebung des Ashrams in Vermont mit ihrer göttlichen Gegenwart gesegnet hat. Alles ist heilig, wo ein Ergebener kniet.

Es ist gut, daß du dich ernsthaft bemühst, dich in den frühen Morgenstunden zur Meditation zu setzen und die Gewohnheit regelmäßiger Meditationen am Morgen und Abend zu entwickeln. Solch eine edle Gewohnheit, verbunden mit Selbsterforschung und dem Ausmerzen aller Unvollkommenheiten, die man durch erhebende Tugenden ersetzt, wird mit der Gnade des Meisters bald zu positiveren Ergebnissen führen.

Es ist sehr gut, daß du planst, ein paar Tage im Sant Bani Ashram zu verbringen, die dich spirituell segnen werden. Die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ist sehr hilfreich, da sie dir erlaubt, lange Stunden ungestört in der Meditation zu verbringen.

... du solltest dem Ton geistig nicht folgen, um herauszufinden, wo er herkommt, da deine Aufmerksamkeit dadurch geteilt wird. Statt dessen solltest du deine Aufmerksamkeit auf der Ebene der Augen sammeln und dich ganz in das Hören auf den Ton, der von der rechten Seite zu kommen scheint, vertiefen, ohne dabei auf den inneren Blick zu achten. Wenn du zum Beispiel ein Symphonie-Konzert im Fernsehen hörst, dann vertiefst du dich so in die Musik, daß du weder die Musiker noch ihre Instrumente wahrnimmst, obwohl deine Augen auf den Bildschirm gerichtet sind.

Das Tagebuch

Bitte gib dir alle Mühe, die vielen Fehler zu überwinden, die du in den verschiedenen Tagebuchspalten aufzeichnest. Die Menschwerdung geht der Spiritualität voraus. Bevor du nicht zum Herrn über alle fünf Sinne wirst, kannst du keinen merklichen inneren Fortschritt erzielen.

Die sich wiederholenden Fehler in den einzelnen Spalten des Tagebuchbuchs zeigen, daß du dich zu sehr mit weltlichen Angelegenheiten befaßt, was du verringern solltest, indem du dich ganz in die göttliche Gnade vertiefst. Du solltest in der Einsamkeit Stille und heitere Gelassenheit entwickeln, indem du ein Leben voll spiritueller Disziplin lebst, wie es der Meister anempfiehlt. Du kannst unnötige Verpflichtungen und ungezügeltetes Streben aufgeben, wenn du dir dein spirituelles Ziel vor Augen hältst. Ein wohl ausgewogenes Leben bringt reichen Gewinn.

Was die fraglichen Punkte im Tagebuch betrifft: Stolz und Mangel an Dankbarkeit führen zu Verachtung und können unter dem Punkt „Gewaltlosigkeit“ vermerkt werden. Zügellosigkeit fällt unter Keuschheit in Gedanken, Worten und Taten.

Unglücklicherweise haben nur wenige, wenn überhaupt, eine Vorstellung davon, was es heißt, das Tagebuch wirklich zu führen. Im Laufe der Zeit werden ihre Eintragungen zu einer reinen Formsache, und der wahre Zweck, der der Tagebuchführung zugrunde liegt, geht verloren. Wir wurden gebeten, ein Tagebuch über Gedanken, Worte und Taten zu führen. Wie viele von uns versuchen das wirklich? Die Mehrheit reagiert einfach mit Gedanken, Worten und Taten auf den äußere-

ren Anreiz des Augenblicks, mit anderen Worten: wir handeln unwillkürlich. In Wahrheit müssen wir uns eines jeden Gedankens bewußt werden, der uns in den Sinn kommt – wir müssen unsere Worte abwägen, bevor wir sprechen, und nicht leichtfertig daherreden als bloße Reaktion auf die Situation, der wir gerade gegenüberstehen. Wenn es uns gelingt, in dieser Beziehung einen gewissen Fortschritt zu machen, kommen wir der Herrschaft über uns selbst ein gutes Stück näher. Das ist der Kern der Praxis des Raja-Yoga. Nur wenn wir die Lebensführung (wie es die Tagbuchführung umfaßt), die von uns verlangt wird, erfolgreich verwirklichen, machen wir uns bereit, die Früchte der Übung des Surat-Shabd-Yoga zu ernten.

ERNÄHRUNG

Ich lese von deinen Schwierigkeiten, die Ernährungsvorschriften aus gesundheitlichen Gründen nicht einhalten zu können. Bitte lies das Kochbuch, das im örtlichen Satsang angeboten wird. Es enthält gute vegetarische Menüvorschläge. Die Einhaltung der Ernährungsvorschriften ist ein wesentlicher Punkt, um den heiligen Pfad aufzunehmen. Bitte verlasse dich darauf, daß meine Liebe und mein Segen immer mit dir sind.

Du solltest übermäßiges oder unnötiges Essen vermeiden. Bitte steh immer vom Tisch mit dem Gefühl auf, daß du noch etwas essen könntest, anstatt übersättigt zu sein. Es ist auch leichter, mit einem unbeschwerten Magen zu meditieren, was dir helfen wird, ganz bewußt und wach zu sein, um die Aufmerksamkeit am Augenbrennpunkt zu sammeln.

Ich freue mich, daß du dich nur von Früchten ernährst, was für die spirituelle Entwicklung sehr segensreich ist. Je feiner die Ernährung, um so mehr wächst die innere Empfänglichkeit. Die disziplinierten Yogis haben sich allmählich von Vegetariern zu Früchteessern gewandelt. Du kannst das beachten, soweit es dir möglich ist, wenn du dabei die Kraft deines physischen Körpers bewahrst. Solche Vorschriften können für einen Einsiedler, der keine schwere körperliche Arbeit hat, hilfreich sein; doch jene der Lieben, die täglich körperlich schwer arbeiten müssen, sollten sich solchen Einschränkungen nicht unterwerfen. Wenn du jedoch mit der seltenen Gabe besserer Meditationen gesegnet bist und mehr Keuschheit und innere Reinheit entwickelst, ist das anerkennenswert. Bitte studiere die Bücher über Ernährung, die Frau Dona Kelley, 1305 Palm Ave., Beaumont, Kalifornien, geschrieben hat. Sie werden dir sehr hilfreiche Informationen zu diesem Thema vermitteln.

Bitte achte mehr auf deine Gesundheit, da es zur Erfüllung deiner weltlichen und spirituellen Pflichten sehr wesentlich ist, gesund und kräftig zu sein. Man sollte seinem physischen Körper die angemessene Nahrung nicht verweigern.

Die Einhaltung strenger Ernährungsvorschriften, die alles Fleisch, Fisch, Geflügel und befruchtete oder unbefruchtete Eier, Alkohol und Rauschmittel vermeiden, ist eine der wesentlichen Vorraussetzungen für den Pfad. Du solltest deinen Mann bitten, dich bei der vegetarischen Ernährung eures Sohnes zu unterstützen, da sie für seinen weiteren spirituellen Fortschritt wichtig ist. Es gibt sehr gute Zusammenstellungen vegetarischer Nahrungsmittel, die eine ausgewogene Ernährung sichern.

Man kann die Eßgewohnheiten durch eine sorgsame Lebensführung korrigieren. Du kannst sie durch eine allmähliche Anpassung und Mäßigkeit verbessern. Doch man sollte den physischen Körper vernünftig ernähren.

Ein schlanker und gepflegter Körper ist etwas Wertvolles. Du kannst leichte körperliche Übungen machen, um deinen Körper zu stärken. Doch man sollte das nicht tun, um von anderen bewundert zu werden.

Es ist nicht gut, Tee oder Kaffee zu trinken, wenn du glaubst, daß es deiner Gesundheit schadet. Dann solltest du damit aufhören. Du kannst deinen physischen Körper mit ganz einfachen Kombinationen von pflanzlicher Nahrung und Früchten vollkommen gesund erhalten. Die Vorsehung hat diesen physischen Körper so klug erschaffen, daß er durch sorgfältige Planung allen äußeren Umständen angepaßt werden kann. Doch du bist nicht der Körper, sondern der Bewohner dieses Hauses, des göttlichen Tempels. Schütze und stärke ihn und erhalte ihn gesund, damit er der Meisterkraft im Innern dienen kann, indem er sich in der Meditation in Naam vertieft. Darüber hinaus sind zu viele Diskussionen mit anderen nicht hilfreich. Kümmere dich um deine Angelegenheiten und lasse die anderen selbst nach der Erlösung suchen. Selbstumgestaltung bringt reichen Lohn.

Dein heiliges Streben, dich auf einfache Weise vegetarisch zu ernähren und dich ständig liebevoll des Meisters zu erinnern, wird anerkannt. Mit solchen Impulsen werden jene wenigen Begünstigten gesegnet, die sich gewissenhaft und aufrichtig bemühen, innerlich fortzuschreiten.

Deine Ansichten über Salz, Milch und rohe Nahrung gegenüber gekochten Speisen solltest du besser mit einer Nahrungsexpertin diskutieren, vorzugsweise mit Frau Dona Kelley, 1305 Palm Ave., Beaumont, Kalifornien. Sie ist eine Repräsentantin des Meisters und kann dich besser über die Zusammenstellung der Nahrung beraten. Sie hat auch ein Kochbuch geschrieben, das du von Herrn Russell Perkins im Sant Bani Ashram erhalten kannst. Bitte nimm jedoch zur Kenntnis, daß Milch nicht verboten ist, aber wenn sie mit Lab oder einer verbotenen Substanz versetzt ist, sollte man sie nicht verzehren.

Ich habe jene Initiierten, die mir geschrieben haben, daß ihnen die makrobiotische Nahrung zusagt, nicht entmutigt. Ich befürworte jedoch niemals Extreme; und die makrobiotische Ernährung scheint mir ihrer Natur nach extrem zu sein. Das, was dem einen Nektar ist, kann Gift für den anderen sein. Das ist eine Sache der unterschiedlichen Veranlagung. Man sollte seine Ideen nicht anderen aufzwingen.

GEMÜT

Das Gemüt wird aufhören zu wandern, wenn du die Gewohnheit entwickelst, nur eine Sache auf einmal zu tun. Das ist das Grundprinzip, wie du das wandernde Gemüt fesseln kannst, indem du es nur einer Aufgabe zuwendest. Je eher du das vermagst, um so besser. Die innere Versunkenheit in das göttliche Licht und den Tonstrom wird dir jedoch bei deinen Bemühungen helfen, dich von seinen Listen schneller zu befreien.

Das Gemüt lehnt gewöhnlich innere Stille und Ruhe ab, doch wir können es durch liebevolle Überredung und das Hören auf den heiligen Tonstrom fesseln. Wenn es die innere göttliche Seligkeit kostet, verweilt es mühelos und gerne im Inneren.

Das Gemüt ist wie das Feuer ein sehr guter Diener, doch ein schlechter Herr. Es hat sehr gute Eigenschaften, die wir für den spirituellen Fortschritt nutzen können. Es geht gerne eingefahrenen Gewohnheiten nach; und wenn du nun bestimmte Dinge ein paar Tage lang ohne Unterbrechung zur selben Zeit tust, wirst du sehen, daß sich eine Gewohnheit bildet und es Freude daran findet, ganz automatisch so zu handeln. Wenn du nun das Gemüt den spirituellen Übungen zuwendest, indem du dich ganz regelmäßig für eine bestimmte Zeit zur Meditation setzt, wirst du erkennen, daß sich das gleiche, widerstrebende Gemüt, sich durch die Gnade des Meisters nun daran erfreut. Die göttlichen Offenbarungen, die der Meister gewährt, sind höchst bezaubernd, so daß es davon gefesselt wird und von seinen lasterhaften Neigungen abläßt.

Das heilige Naam ist das bewährte Heilmittel, um alle Übel des Gemüts zu überwinden.

ARBEIT

Jede hingebungsvolle Arbeit ist ein Gottesdienst. Du solltest jede Art von Arbeit annehmen, die deinen Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Dadurch wirst du mit mehr Frieden und Harmonie gesegnet sein.

Ich höre von deinen weltlichen Angelegenheiten, denen du dich gewissenhaft zuwenden solltest. Bitte versuche deine Arbeit nicht aufzugeben, sondern erfülle eifrig deine Pflicht. „Arbeit ist Gottesdienst“ – und daher sollte man jede ehrliche Arbeit annehmen und sich ihr ernsthaft zuwenden. Bitte bleibe dort, insbesondere wenn das Satsang-Zentrum eingerichtet ist und du den aufrichtigen Suchern, die nach spirituellem Fortschritt streben, helfen kannst. Tue einfach alles aus selbstloser Hingabe an die gütige Meisterkraft. Meine Liebe und mein Segen fließen dir immer zu.

Jede hingebungsvolle Arbeit ist ein Gottesdienst. Der Mensch ist groß und die Vorsehung hat uns mit ungeahnter Energie und Kraft gesegnet, die uns zum gewünschten Ziel verhilft, wenn wir sie richtig nutzen. Lerne einfach, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun und dies mit ungeteilter Aufmerksamkeit und Hingabe. Die Sonnenstrahlen verbrennen uns gewöhnlich nicht, aber wenn wir sie durch eine Sammellinse lenken, werden sie so stark, daß sie alles verbrennen, worauf man sie richtet. Genauso ist es mit der konzentrierten Aufmerksamkeit, die es dir erlaubt, in jedem Lebensbereich erfolgreich zu sein; auch in der Meditation. Bitte sei gewiß, daß dich meine Liebe und mein Segen bei all deinen edlen Plänen und Taten begleiten.

Du mußt für deinen Lebensunterhalt ernsthaft arbeiten. Arbeit ist das große Heilmittel für alle Übel und all das Elend, das auf die Menschheit zukommt. Arbeit ist Anbetung und daher sollte man jede ehrliche Arbeit achten und in einem Geist der Hingabe erfüllen.

Du solltest jede Arbeit akzeptieren, die auf dich zukommt, und sie ernsthaft erledigen. „Arbeit ist Anbetung“ – und es ist

ebenso wichtig, deinen Lebensunterhalt im Schweiß deines Angesichtes zu verdienen, was deinen spirituellen Fortschritt beschleunigen wird. Mein Segen und meine Liebe begleiten dich.

DROGEN

Bezüglich Hippies: Ich schätze deine mitfühlende Haltung gegenüber jenen Lieben, die sehr mit einer Täuschung kämpfen, die sie hoffen läßt, auf mysteriöse Weise mit göttlicher Erleuchtung gesegnet zu werden. Seltsam sind die göttlichen Wege der Vorsehung, durch die es geschieht, daß wir nach langem Ringen zum lebenden Meister geführt werden. Du kannst dir wohl vorstellen, wie viele arme Seelen es gibt, die den gnädigen Schutz der Meisterkraft nicht erfassen können. Die wenigen Begünstigten werden im Lauf der Zeit sicher den Weg zum Meister finden.

Drogen, Opiate und Rauschmittel sollten man vermeiden, da sie nicht nur die Gesundheit schädigen, sondern auch unseren spirituellen Fortschritt behindern. Bitte laß von all solchen Drogen ab und lerne, ohne sie zu leben. Das Rauchen ist genauso schädlich und du solltest deswegen den Rat eines Homöopathen suchen, der dir eine Medizin verschreiben kann, damit du von dieser schmutzigen Gewohnheit frei wirst. Du brauchst nicht unter Migräne-Attacken zu leiden, die durch ein geregeltes Leben mit ausreichender Entspannung ohne Aufputzmittel geheilt werden können, denn diese haben zu dem Zusammenbruch geführt, der dich nun unter großen Schmerzen leiden läßt. Lebe auf natürliche und saubere Weise und mache dich freudig für die stets gegenwärtige Meisterkraft empfänglich, die über uns wacht.

Es scheint eine Auswirkung von LSD zu sein, wenn du blaues Licht siehst oder sich das Antlitz deines Freundes in verschiedene Gesichter verwandelt und du unter dem Einfluß der Rauschmittel verschiedene Wesen erblickst. Du solltest all diese Mittel meiden, um einen verfeinerten Geisteszustand zu erreichen, der für den inneren spirituellen Fortschritt so notwendig ist.

SELBSTLOSER DIENST

Bitte lies in der Broschüre „Die sieben Wege zur Vollendung“ das Kapitel über „Selbstloses Dienen“, um eine genaue Erklärung dieser edlen Tugend zu bekommen.

Es ist sehr gut, daß du mit Seva gesegnet bist – dem selbstlosen Dienst für den Satsang. Es ist ein Lohn in sich selbst, wenn man zum Werkzeug im göttlichen Plan bestimmt wird.

Ich freue mich über deinen selbstlosen Dienst für andere. Selbstloser Dienst ist ein Lohn in sich selbst, da wir alle Kinder Gottes sind und einander sicherlich zu Dank verpflichtet sind. Wer anderen liebevoll dient, dient dem Herrn im Himmel und erfreut den Meister.

Selbstloses Dienen für das heilige Werk des Meisters sollte den inneren Weg erleuchten. Es sollte keine Quelle des Stolzes oder der Selbstanmaßung sein, die mit Sicherheit zu Hindernissen auf dem göttlichen Weg werden und uns zu Fall bringen.

Ich erkenne deine liebevollen und selbstlosen Bemühungen an, wenn du der heiligen Sache des Meisters aufrichtig dienen willst. Selbstloses Dienen ohne Wunsch nach Anerken-

nung bringt uns ungeahnten Segen und eine Harmonie, die alles menschliche Begreifen übersteigt.

ALLGEMEINES

Vermeide es besser, in die Augen anderer zu schauen, was auch Tiere mit einschließt.

Ich verstehe, daß du mit der Frage nach der Gemeinschaft mit Tieren wie z.B. Katzen oder Hunden ihre Anwesenheit im Raum während der Meditation meinst. Dagegen ist nichts zu sagen, wenn sie dich bei den Meditationen nicht stören.

Bitte gräme dich nicht über dein Unvermögen, empfänglicher für die göttliche Gnade zu werden. Langsam aber sicher kommen wir zum Ziel. Duftende Blumen erblühen gemäß des göttlichen Willens ganz still zu voller Schönheit auf. Dein Empfinden tiefer Dankbarkeit und die überwältigende Freude über Seinen gütigen Schutz wird dir zu deinem Segen manches verborgene Geheimnis des Lebens offenbaren. Du bist mir sehr teuer und ich wünsche dir größeren spirituellen wie auch allumfassenden Fortschritt.

Ich schätze deine liebevolle Ergebenheit und dein Flehen um die seltene Gabe des Glaubens. Glaube entwickelt sich in aufrichtigen, reinen und demütigen Herzen. Ein Leben voller Hingabe und Aufopferung erweckt die göttliche Gnade. Du brauchst nicht über die Vergangenheit zu grübeln; blicke vielmehr stets nach vorn mit der Hoffnung auf erfolgreiche heilige Meditationen. Jeder Tag gibt uns neue Visionen göttlicher Glorie, da wir durch den gütigen Schutz der immer gegenwärtigen Meisterkraft gesegnet sind. Ein mentales Gleichgewicht voller Gelassenheit wird dich mit ungeahntem

Frieden und Harmonie segnen, um den Angelegenheiten der Welt mit einer neuen Haltung rechten Verstehens gegenüber zu treten.

Ich habe von deiner liebevollen Einstellung gegenüber der lieben ... gelesen. Wenn du dich von negativen Gedanken für jemand überwältigt fühlst, dann solltest du stets zum Simran der geladenen Namen Zuflucht nehmen und an den Meister denken. Du solltest eine christliche Haltung entwickeln.

Deine tiefe Dankbarkeit, daß du dich der ständigen Gegenwart der Meisterkraft erfreuen darfst, wird anerkannt. Gläubige, gehorsame und disziplinierte Schüler werden mit solch seltenen Gaben himmlischer Art gesegnet. Im Lauf der Zeit wirst du noch größeren Segen erfahren. Ein starkes Verlangen nach spirituellem Fortschritt, verbunden mit ernsthafter Anstrengung führt zu einer völligen Änderung der Gedankenstruktur des Initiierten und sein ganzes Leben wandelt sich zum Besseren. Du solltest in deinem ganzen Handeln zurückhaltender, demütiger und freundlicher sein.

Es macht nichts, wenn dir deine Arbeit nicht mehr Zeit läßt; doch deine liebevolle innere Hingabe und rechte Art des äußeren Lebens werden dich mit unbeschreiblichem Frieden und Harmonie segnen. Du brauchst an deinem inneren Fortschritt nicht zu zweifeln, denn es ist dem Menschen nicht gegeben, das innere Wachstum abzuwägen. Die göttliche Liebe des Meisters ist wie ein Funken Feuer, der im Lauf der Zeit alles zu Asche verbrennt. Deine tiefe Dankbarkeit für den gütigen Schutz, dessen du dich in allen Lebensbereichen erfreust, wird anerkannt.

Alle Lasten und Leiden des Lebens gehen auch wieder vorbei und man sollte sie in diesem Sinne annehmen. Man lernt nur im Wasser schwimmen. Ein ausgeglichenes und diszipliniertes Leben, das auf einer spirituellen Ethik beruht, trägt reichen Lohn in sich. Dein Streben, den Menschenkindern unter der beschützenden Führung des Meisters zu dienen, ist anerkennenswert.

Was deinen Eintritt in die Armee angeht, so entscheide dich bitte, ohne an Ruhm und Ehre denken. Die Einhaltung der strengen Ernährungsvorschriften während des Militärdienstes muß nicht unbedingt ein Hindernis sein, das deinem spirituellen Fortschritt entgegensteht.

Ich habe die liebevollen Gedichte und Verse, die du in der liebevollen Verehrung der gütigen Meisterkraft geschrieben hast, sorgfältig durchgelesen und schätze deine Bemühungen. Es sind ein paar liebevolle Oden an den Meister dabei, in denen du versuchst, den Meister mit respektvoller Demut und tiefer Dankbarkeit zu preisen. Du bist begünstigt, die vielen ungezählten, seltenen Segnungen bezeugen zu können, deren du dich unter Seinem gnädigen Schutz erfreust.

Die Hymnen oder Lieder, die die Meister aus der Fülle ihres Herzens schrieben, tragen höhere Lebensimpulse mit sich, die für jene bestimmt sind, die sie hören oder rezitieren. Die Gedichte von anderen tragen das mit sich, was sie jeweils verwirklicht haben. Die Gedichte der Meister sollten in den Satsangs vorgetragen werden, und die Gedichte anderer Poeten kann man hin und wieder in einem örtlichen Satsang lesen. Wenn der Wunsch danach da ist, können sie natürlich veröffentlicht werden.

Dein heiliges Streben nach spirituellem Fortschritt ist anerkennenswert. Du solltest aus diesen heiligen Impulsen durch mehr Demut und liebevolle Ergebenheit größeren Nutzen ziehen. Du wurdest du mit dem „Brot des Lebens und dem Wasser des Lebens“ in der Gestalt des heiligen Naam gesegnet. Je mehr du daran teilhast, um so mehr der göttlichen Gnade und Liebe fallen dir zu. Du solltest versuchen, die göttliche Liebe aufzunehmen, indem du dein Selbst auslöscht. Er ist immer bei dir und du bist mir sehr teuer.

Ich bin froh, daß du dich an den heiligen Meditationen im gesegneten Ashram [Sant Bani] erfreust, zusammen mit anderen lieben Seelen mit der Gnade des Meisters ... Die passende Umgebung hat eine unvergleichliche Wirkung. Du kannst dich der überwältigenden Seligkeit der geladenen Atmosphäre erfreuen, in der die göttliche Strahlung im Übermaß verströmt.

Es ist gut, daß du dich der guten Gemeinschaft der lieben Seelen dort erfreust, mit denen du Freude und Leid teilen kannst. Der Vater freut sich immer, wenn er sieht, daß die Kinder für das heilige Werk des Meisters ... zusammenarbeiten. Ich freue mich, daß du auf deiner Ebene dein Bestes gibst, um im Werk des Meisters zu dienen, was ich anerkenne.

Ich schätze es, daß du die Botschaften, die dieses Jahr herausgegeben wurden, gelesen und im rechten Sinn verstanden hast und die seltenen, liebevollen Lebensimpulse aufnimmst, die der Meister durch sie übermittelt. Dieses rechte Verstehen sollte wachsen und achtbare Schüler des Meisters hervorbringen. Wer dem heiligen Werk des Meisters voller Freude in einer Haltung der Selbstlosigkeit und Hingabe

dient, wird dafür bei seinem spirituellen Fortschritt reich belohnt. Jeder von euch hat viel zu tun, und wenn ihr ehrlich und treu zu euch selbst und zum Meister im Innern seid, werdet ihr reiche Frucht ernten.

Gegenseitiges Vertrauen und Toleranz der lieben Seelen untereinander eröffnen neue Perspektiven rechten Verstehens und festigen die unantastbaren Bande der Brüderlichkeit, in denen uns die heilige Initiation in die Mysterien des Jenseits vereint. Möge dein rechtes Verstehen mehr und mehr zunehmen und dir helfen, der heiligen Sache des Meisters mit Eifer und Begeisterung zu dienen.

Deine zunehmende Bewußtheit ist ein glückliches Vorzeichen. Ein spirituell Erleuchteter sieht alles im rechten Licht. Dieses irdische Leben ist ein Gewinn für eine Seele, wenn sie aus der Masse erwählt und erhoben und mit dem seltenen Gut der heiligen Initiation in die Mysterien des Jenseits gesegnet wird. Tugendhafte Karmas helfen sehr, uns die Befreiung vom Kreislauf der Geburten und Tode zu sichern. Um deines inneren Fortschritts willen solltest du in einem Geist der Hingabe noch mehr solcher edlen Karmas erfüllen.

Aus einem wahrhaft dankbaren Herzen wachsen alle Tugenden hervor. Tröste dich mit dem Wissen, daß der Meister immer gegenwärtig ist und dir stets beisteht, wenn du fehlst. Bewahre ihn immer in deinen Gedanken. Mein Segen ist mit dir.

Dein ernstes Verlangen, den Menschen zu helfen, ist achtenswert. Wenn eine Kerze leuchtet, sollte man sie nicht unter einen Scheffel stellen, sondern an einen herausragenden Ort, damit andere durch sie inspiriert werden. Du kannst

mit deinen Freunden und Gefährten über die heiligen Lehren des Meisters sprechen (doch nicht über die inneren Erfahrungen) und sie geleiten, bis sie den heiligen Pfad aufnehmen. Spirituelle erleuchtete Menschen schulden ihren weniger begabten Brüdern viel, die sie nach Seinem Willen zum lebenden Meister führen können.

Am Anfang bestand keine Notwendigkeit, eine offizielle Gemeinschaft zu gründen; doch mit dem Wachsen der Schülerschaft und dem Entstehen von Zentren an vielen Orten in der Welt wurde nach langen liebevollen Gesprächen in Washington und Chicago beschlossen, eine solche Gemeinschaft zu gründen, da zudem der Meister nicht überall physisch zugegen sein kann und man den Wahrheitssucher die Mission [des Meisters] auf diese Weise viel leichter und natürlicher nahebringen kann.

Unser Hauptanliegen ist es, die Lehren des Meisters lebendig zu erhalten und zu verbreiten; und zu diesem Zweck war es nötig, eine Organisation zu gründen. Wir brauchen eine Schale, um den Kern zu bewahren und zu schützen. Ich las deinen Hinweis auf das Buch über Jaimal Singh, das ich geschrieben habe. Er verließ Agra aus zwei Gründen: 1. Er war gegen die Gründung einer Organisation mit offensichtlich unzureichender Führung. Darüber hinaus bestand keine Notwendigkeit eines Verbandes, da die Zahl der Initiierten gering war. 2. Er war gegen eine zwanghafte Besteuerung aller Initiierten, ob reich oder arm. Die gegenwärtige Organisation hat keinen militärischen Charakter und kennt keine strengen und festen Regeln mit bindender Wirkung für den einzelnen. Alle arbeiten unter der Führung des lebenden Meisters.

Du brauchst dich über die geringe Anzahl von Initiierten in deiner Gruppe nicht zu sorgen. Du kannst in deiner Stadt um Mitglieder werben und in einem Geist der Hingabe für das heilige Werk des Meisters arbeiten. Die bereiten Seelen in diesem Gebiet werden mit der Gnade des Meisters im Laufe der Zeit kommen und die Initiation anstreben.

Ich freue mich über deine tiefe Dankbarkeit für die mannigfachen Segnungen, der du dich in allen Lebensbereichen erfreust. Gebet und Dankbarkeit sind verwandt. Ein dankbares Herz wird zur Verkörperung aller Tugenden.

Der göttliche Plan hat seine eigenen unfehlbaren Wege. Er wirkt mit mathematischer Präzision. Glückliche sind die erwählten Wenigen, die für das göttliche Werk erwählt und dadurch gesegnet sind. Du solltest mit deinen Anstrengungen fortfahren, den lieben Seelen zu helfen, die aufrichtig nach spirituellem Fortschritt streben und mit der Gnade des Meisters begünstigt sind.

Jeder Tag bedeutet ein neues Leben voll ungeahnter Möglichkeiten. Mach dich frei von aller Furcht und suche statt dessen deine Fähigkeiten für das Erreichen des Zieles der spirituellen Vollkommenheit zu nutzen. Nimm das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten ohne Schwermut voller Freude und Heiterkeit an. Stelle dich den Situationen mutig mit geistiger Ruhe und Festigkeit. Wenn der Lebensbaum in Stürmen herangewachsen ist, spendet er tiefen Schatten und trägt reiche Frucht. Die Fehler sollten uns als Schrittsteine zum Erfolg dienen. Nur durch unablässige Bemühung überwinden wir alle Schwierigkeiten.

Deine Schwierigkeit, immer etwas von anderen zu wollen, mag von einer Gewohnheit kommen, die sich in der Vergangenheit entwickelt hat und nun sorgsam korrigiert werden sollte. Es ist ein Fehler, wenn man von anderen etwas annimmt, ohne es zurückzuzahlen. Es ist jedoch in Ordnung, wenn du Geschenke von deinen Eltern annimmst, die du trotzdem angemessen begleichen solltest, da sie sonst zu karmischen Schulden werden.

Ich habe von deinen Schwierigkeiten gelesen und rate dir in dieser Beziehung, einen dicken Strich unter die Vergangenheit zu ziehen und einfach zu vergessen, was seither geschehen ist, denn noch soviel Reue oder Bedauern können etwas ändern. Du mußt dein Leben neu ordnen und den Geboten folgen, die es dir ermöglichen, dich mit der Gnade des Meisters physisch und mental zu entwickeln und spirituell fortzuschreiten.

Du brauchst keine Furcht zu haben. Vergiß einfach die Vergangenheit völlig und mach einen neuen Anfang. Lerne einfach, in der lebendigen Gegenwart zu leben und mache den besten Gebrauch von der Zeit, die dir zur Verfügung steht. Die kostbaren Augenblicke des irdischen Lebens, die wir in der Meditation verbringen oder für eine ehrliche Arbeit einsetzen, zählen viel für unseren spirituellen Fortschritt.

Ferner wird dir geraten, die verschiedenen Rundschreiben und Botschaften zu lesen, die seither von Zeit zu Zeit veröffentlicht wurden und dein spirituelles Verstehen bereichern werden. Mit der Gnade des Meisters wirst du dann viele Dinge klarer sehen.

Zuviel Reden zerstreut unsere spirituelle Energie. Du solltest still den Simran der Namen üben und versuchen, damit deine Worte zu zügeln. Das wird dir helfen, diese Schwierigkeiten zu überwinden und sie allmählich zu beseitigen. Denk zweimal, bevor du sprichst. Überlege, ob das, was du sagen willst, wahr, freundlich und notwendig ist.

Der beste Wahlspruch lautet: „ Vergeben und vergessen.“

Ich habe gelesen, was du von anderen denkst. Bitte erkenne an, daß noch nicht alle vollkommen sind. Niemand sollte zwischen dir und dem Meister stehen. Bitte lies meine Geburtstagsbotschaft, die gerade gedruckt und Herrn Khanna geschickt wurde, um sie an all die lieben Seelen dort drüben zu verteilen. Eine Haltung enger Verbundenheit und Brüderlichkeit unter den Kindern des Vaters bringt uns größere innere Freude und Glück von erhabenem Wesen und Heiterkeit. Wenn sich zwei Menschen, die den Meister lieben, in seinem Namen treffen, vergrößern sich ihre liebevolle innere Hingabe und Demut.

Du solltest durch den Verlust der göttlichen Gegenwart der Meisterkraft nicht bekümmert sein, sondern versuchen, deine zerstreute Aufmerksamkeit durch inneres Abstimmen auf das heilige Naam zu sammeln. Eine starke Sehnsucht der Seele und das brennende Verlangen, dem Herrn im Innern zu finden, erleben Seine Gnade. Wenn das Herz schmerzt und die Tränen unwillkürlich fließen, wird viel vom inneren Schmutz und Unrat des Gemüts hinweg gewaschen.

Der Stolz sollte einem starken Sinn für Selbstverleugnung weichen. Du solltest versuchen, die Meditationszeit allmählich

auszudehnen, um im weiteren Interesse deines spirituellen Fortschritts das Ziel von zwei Stunden täglich zu erreichen.

Es ist höchste Zeit, dich von deinen Zweifeln zu verabschieden und dich den heiligen Meditationen mit großem Eifer, tiefem Glauben und erneuter Ernsthaftigkeit zuzuwenden; in Übereinstimmung mit den Instruktionen, die dir in meinem Brief vom 31. Januar übersandt wurden.

Das Leid und der Kummer, den du gerade erlebst, gehen wieder vorbei, und mit der Gnade des Meisters wirst du sie bald überwinden. Allmählich wirst du deine Gefühle und Empfindungen, wie Stolz, Gier und Lust, besser beherrschen und statt dessen die Tugenden der Demut, Zufriedenheit, Reinheit und Liebe entwickeln. Du wirst die Gewohnheit aufgeben, andere zu verurteilen und dich ihren Schwächen und Fehlern anzupassen beginnen, indem du entweder über sie hinwegsiehst oder konstruktive Hilfe anbietest. Diese Anpassung wird dir und allen um dich herum viel Sonnenschein und Glück einbringen. Wenn du voller Ruhe nachdenkst, erkennst du, daß die meisten von uns noch nicht vollkommen sind. Folglich sollte niemand zwischen dir und dem Meister stehen. Ein Sinn enger Verbundenheit zwischen den Kindern des Vaters führt uns zu höchster innerer Freude und Seligkeit. Wenn zwei, die den Meister lieben, in seinem Namen zusammensitzen, entwickeln sie liebevolle innere Demut und Hingabe.

Wenn es die heiligen Gebote mißachtet, beeinträchtigt das Schülerkind seinen inneren Fortschritt. Durch unbedingten Glauben und Gehorsam wird die göttliche Gnade bewegt.

Glaube entwickelt sich in dankbaren Herzen voll göttlicher Seligkeit und Harmonie. Wenn du dich einen Augenblick niedergeschlagen fühlst, solltest du die vielfachen Segnungen aufzählen, die dir die gütige Meisterkraft gibt. Es ist ein großer Segen, angenommen und in die Mysterien des Jenseits eingeweiht zu werden. Du verbringst das irdische Leben freudig unter der beschützenden Führung des Meisters und bist dir der beständigen Seligkeit im Jenseits gewiß.

Die Briefe sollten kurz gefaßt sein und klar zum Ausdruck bringen, welche Punkte weitere Klärung erfordern.

Man sollte es vermeiden, in die Augen anderer zu schauen, da man von ihrer Ausstrahlung beeinflußt wird. Die Augen sind die Fenster der Seele. Es hilft dir viel, wenn dich von den schädlichen Einflüssen anderer Menschen befreist, damit du dich ungestört auf das heilige Naam im Innern einstimmen kannst.

Vergiß die Vergangenheit und wage es nicht, in sie einzudringen, damit du nicht von unnötigen Halluzinationen ergriffen wirst, die dich nur trübsinnig und traurig machen. Blicke immer nach vorn und suche mit ehrlichen und ernsthaften Bemühungen dein Bestes zu verwirklichen...

Es spricht nichts dagegen, wenn du auf der Rückseite deiner persönlichen Visitenkarten ein paar Worte des Meisters zitierst.

Es ist sehr schwer, durch das Leben zu gehen, ohne am Geben und Nehmen teilzuhaben. Eben dieses Geben und Nehmen, das uns immer wieder in die Welt bringt, muß von der Pilgerseele beglichen werden. Es schadet nichts, wenn

du von den Familienmitgliedern oder jenen, mit denen du beruflich zu tun hast, kleine Geschenke annimmst, wenn du in der Lage warst oder bist, ihnen einen direkten Dienst zu erweisen. Dein Chef kann dir zum Beispiel als Zeichen seiner Achtung ein Weihnachtsgeschenk geben. Gleichermassen können zu dieser Zeit des Wohlwollens in der Familie kleine Geschenke ausgetauscht werden. Es ist jedoch nicht klug, von Bekannten, sei es beruflich oder privat, mit denen du nicht unmittelbar zu tun hast und mit denen dich kein Geben und Nehmen verbindet, Geschenke anzunehmen.

Der Mensch hat sich so in das Gemüt und die nach außen gehenden Kräfte verstrickt, daß er sich aus diesem Netz nur mit viel Ausdauer freikämpfen kann. Seine mißliche Lage gleicht der eines Vogels, der viele Jahre in einem Käfig gefangen war. Selbst wenn man das Tor des Käfigs öffnet, wird er zögern, hinauszufiegen. Statt dessen wird er von einer Seite des Käfigs zur anderen fliegen und sich mit den Krallen an die Maschen des Gitters klammern, denn er will nicht frei sein und durch die offene Tür des Käfigs hinausfliegen.

Gleichermassen hat sich die Seele so sehr an den Körper und die Sinneskräfte gebunden, daß sie an äußeren Dingen hängt und nicht von ihnen lassen will. Sie will nicht durch die Tür fliegen, die der Meister bei der heiligen Initiation geöffnet hat und an deren Schwelle die strahlende Form des Meisters geduldig wartet, um das Schülerkind in Empfang zu nehmen. Wahre Schülerschaft beginnt erst, wenn man sich über das Körperbewußtsein erhoben hat.

Erst auf dieser Stufe wird sich der Schüler nicht nur wohl fühlen, sondern beginnen, die Freude und Seligkeit zu erfahren, die ihn im Jenseits erwarten. Dort wird ihn die zauber-

hafte, strahlende Form des Meisters begleiten, der immer bei ihm ist, um ihm die nötige Führung zu geben, damit er auf dem Weg nicht strauchelt. Bis er diese Stufe erreicht, ist der Schüler in der Probezeit, doch in einer Probezeit, die nicht aufgelöst werden kann. Während dieser Probezeit kann die Seele nun manch Unbehagen empfinden. Denn sie ist so vom Schmutz der Sinne bedeckt, daß sie ihre ursprüngliche Reinheit des Herzens verloren hat und nicht bereit ist, aus dem Gefängnis des Körpers erhoben zu werden.

Obwohl das Tor geöffnet wurde, ist sie so an die Dinge der äußeren Welt gebunden, daß sie nicht wünscht, frei zu sein. Erst wenn die Seele beginnt, ihre ursprüngliche Reinheit des Herzens und Geistes wiederzuerlangen, möchte sie endlich von den fleischlichen Begierden und äußeren Bindungen frei werden. Der liebende Meister möchte dem Schülerkind möglichst jedes Ungemach ersparen, indem er ihm erklärt, welche Laster es zu meiden und welche Tugenden es zu entwickeln gilt, um diese Reinheit wiederzuerlangen.

Unglücklicherweise haben die Worte des Meisters oft keine Wirkung und der Schüler tut nichts oder nur wenig, um sich zu bessern. Deshalb muß die Meisterkraft strengere Maßnahmen ergreifen, um dem Schüler die Bedeutung der Wahrheiten, die ihm mit Worten erklärt wurden, aufzuzeigen. Daher kommt das Unbehagen, das die Lieben in ihrem täglichen Leben manchmal empfinden. Wenn sie die Gebote des Meisters vorbehaltlos befolgten, würden alle Mühen und alles Leid vergehen. Wenn sich ein Kind so schmutzig macht, daß es die Mutter nur mit einer Scheuerbürste säubern kann, wird man nicht behaupten können, daß sich das Kind sehr wohl dabei fühlt. Es wird sich erst wohl fühlen, wenn das Scheuern zu ende ist und es rein und sauber glänzt.

Der Meister gewährt seinen Anhängern immer Hilfe und Schutz. Er sorgt auf jede Weise für ihr inneres und äußeres Wohlergehen. Er vermindert selbst das Leid durch die Rückwirkungen aus der Vergangenheit – ein Nadelstich für den Galgen – soviel Zugeständnis gibt er uns. Wie eine Mutter alles für ihr Kind opfert, so opfert der Meister alles für seine Kinder. Der Anhänger kann sich wirklich nicht vorstellen, was der Meister für ihn tut. Er erfüllt seine Anhänger mit seinen eigenen Gedanken, mit seinem eigenen Lebensimpuls. Wenn wir an ihn denken, denkt er von ganzem Herzen und mit ganzer Seele an uns.

Er ist nicht der Körper; er ist das verkörperte Wort, das fleischgewordene Wort. Um den ganzen Nutzen aus der Meisterkraft zu ziehen, muß der Schüler Empfänglichkeit entwickeln. Es wird ihm nicht möglich sein, diese Empfänglichkeit zu entwickeln, wenn er die Gebote des Meisters nicht vorbehaltlos befolgt. Wenn du auf die Gebote des Meisters achtest, ist das ein Zeichen, daß deine Liebe für Ihn zunimmt; und je mehr deine Liebe für ihn wächst, um so mehr Empfänglichkeit wirst du entwickeln.

Wenn du anfängst, diese Empfänglichkeit zu entwickeln, wird alles Ungemach verschwinden und du wirst den Pfad wahrhaft in der Gewißheit zu beschreiten beginnen, daß du dich auf dem rechten Weg befindest, in der liebevollen Gemeinschaft des Einen, der dir mit jedem Schritt auf dem Weg mehr und mehr von Seiner Größe und Macht offenbart, bis du erkennst, daß wahrlich Gott selbst dein Führer und treuer Ratgeber ist, der dich niemals verlassen wird, bis er dich sicher in die wahre Heimat des Vaters geleitet hat.

Während ihr noch auf dem Weg seid, besteht eine der Hauptaufgaben des Meisters darin, das alte Karma des Schülers abzuwickeln. Allein durch die bewußte Verbindung mit dem Tonstrom können die Karmas vergangener Leben verbrannt werden. Dieser Prozeß beginnt mit der heiligen Initiation, bei der dem Schüler eine Verbindung mit dem Licht- und Tonprinzip oder der offenbarten Gotteskraft gegeben wird. Um das Eröffnen einer neuen Rechnung schlechter Taten zu vermeiden, wird dem Schüler geraten, ein reines Leben zu führen und durch tägliche Selbstprüfung alle Unvollkommenheiten auszumerzen. Das ist der erhabene Zweck, der dem Tagebuch zugrunde liegt, um dessen Führung der Schüler gebeten wird, um sich der Fehler bewußt zu werden, die ihn auf seinem Weg zu Gott behindern.

Das Ego ist das Prinzip der Selbstbehauptung im Menschen, das ihn fühlen läßt: „Ich tue dies oder das.“ Wenn man sich über das Körperbewußtsein erhebt und sich selbst erkennt und ein bewußter Mitarbeiter am göttlichen Plan wird, erkennt man, daß wir nicht der „Handelnde“ sind, sondern bloß Puppen in der Hand Gottes. Dann hören wir auf, für unsere Handlungen verantwortlich zu sein und werden zu „Jivan Muktas“ oder freien Seelen. Das „Ich“ im Menschen ist ein Teil der großen Täuschung, die ihn vorantreibt. Es wird nur dann zu handeln aufhören oder vergehen, wenn der Schüler einen so großen Grad an Reinheit erlangt, daß all seine Handlungen den Meister in ihm widerspiegeln. Er wird dann wie Christus verkünden: „Ich und der Vater sind eins.“

Alle Schönheit und Glorie liegen in dir. Wenn du einmal gelernt hast, dich über das Körperbewußtsein zu erheben und ins Jenseits zu gehen, wirst du das Wissen über frühere Leben wiedererlangen. Das Überselbst oder Gott, der die

beherrschende Kraft in deinem Körper ist, lebt in dir. Auch der Meister ist in dir. Du brauchst nur deine Aufmerksamkeit nach innen zu wenden, um zu sehen, daß diese beiden eins sind. Der Hauptfaktor, um diese Wahrheit zu erkennen, ist der unbedingte Gehorsam gegenüber den Geboten des Meisters. Die Arbeit des Meisters ist es, den Kindern das zu geben, was für sie am besten ist.

Im Laufe der Zeit wird dir alles gegeben, wenn du seinen Weisungen folgst und nach dem lebst, was Er sagt. Jeden Tag werden dir Aufgaben gestellt, die dazu dienen, dein spirituelles Wachstum zu fördern. Unglücklicherweise warten die meisten Menschen auf eine ganz besondere, persönliche Aufforderung des Meisters, bevor sie etwas als eine Aufgabe von Ihm annehmen. Sie erkennen nicht, daß alles, was sie täglich zu erledigen haben und wie sie sich zu den Menschen bei ihrer Arbeit verhalten und wie gut sie all diese weltlichen Pflichten erfüllen – das dies alles Aufgaben sind, die ihnen der Meister stellt. Wenn du genau auf deine Reaktionen in diesen Situationen des täglichen Lebens achtest, kannst du daran ermessen, wie weit du dich spirituell entwickelt hast. Das ist der wichtigste Teil der Spiritualität, soweit es den Schüler betrifft. Er muß erst die „Entwicklung zum Menschen“ erfolgreich durchlaufen, bevor er mit höheren Aufgaben betraut werden kann.

Allen, die vom lebenden Meister in die Mysterien des Jenseits eingeweiht wurden, war es vom Schicksal bestimmt, Seine Schüler zu werden. Es geht nicht darum, ob man den Pfad wählt oder ob der Pfad den Schüler erwählt, vielmehr ist der Hintergrund des Schülers entscheidend.

Du hast ganz recht, wenn du annimmst, daß der Pfad der Meister der Weg des reinen Bhakti ist. In der Schatulle des Bhakti oder der liebenden Hingabe können wir die Perlen des göttlichen Wissens sicher bewahren. In seiner reinen und ursprünglichen Form ist Bhakti die göttliche Liebe.

Um die Früchte dieses Pfades zu ernten, müssen wir die Elemente aller Yogas üben (wenngleich nicht in extremen Ausmaß). Die Übung des Hatha-Yoga ist zum Beispiel in der Forderung enthalten, daß wir ein sauberes und keusches Leben führen müssen; daß wir gemäß den Naturgesetzen leben sollen, indem wir Satvic-Nahrung wählen, dem Körper ein vernünftiges Maß an Übung geben und von allen Gewohnheiten und Handlungen lassen, die unsere körperliche Gesundheit schädigen. Gleicherweise umfaßt das Tagebuch, das wir jeden Monat führen sollen, die Künste des Jnana-Yoga und des Raja-Yoga. Die Beachtung von Gewaltlosigkeit (Beherrschung des Ärgers), Wahrhaftigkeit und Keuschheit – das sind alles Eigenschaften, die wir in die mentalen Gewohnheiten unseres Geistes einfügen und die uns zur zweiten Natur werden müssen, bevor unser Gemüt von dem Schmutz und Unrat gereinigt werden kann, der es im Augenblick bedeckt. Die rechte Übung dieser veredelnden Tugenden schenkt dir die ganze Frucht des Jnana-Yoga, die in der Selbsterkenntnis besteht.

Jene Form des Bhakti, die man dich zu entwickeln hieß, hat nichts mit Gefühlen zu tun. Du wurdest gebeten, Liebe und Glauben für den Meister zu entwickeln und seine Gebote zu befolgen. Wenn du das kannst (und es ist keineswegs leicht, den Geboten des Meisters zu gehorchen), dann wirst du jenes Bhakti erlangen, das deiner Seele viel schneller die

Freiheit schenkt, als es die genaueste Übung des Raja- oder Jnana-Yoga vermag.

INHALTSVERZEICHNIS

Verschiedene Themen	1
Über den Besuch des Satsang	35
Keuschheit, Ehe und Familienleben	36
Meditation	42
Allgemeines	48
Auszüge aus Gesprächen des Meisters in Indien	58
Weitere Briefauszüge	60
Zu Prophezeiungen von Edgar Cayce	60
Satsang-Angelegenheiten	60
Philosophie, Intellekt und Gefühle	61
Schmerz und Leid	63
Träume	65
Lotterie	66
Kauf von Aktien oder Wertpapieren	66
Selbstloses Dienen – Tagebuchführung	67
Allgemeines	68
Meditation	78
Satsang	82
Selbstmitleid und Tadel	83
Makrobiotische Ernährung	86
Zweiter Briefauszug über makrobiotische Ernährung	87
Rauschmittel	87
Gemüt	88
Meditation	94
Allgemein	105
Tagebuch	121
Keuschheit, Ehe und Familienleben	122
Meditation	129
Das Tagebuch	140
Ernährung	141

Gemüt	144
Arbeit	145
Drogen	147
Selbstloser Dienst	148
Allgemeines	149
Der Käfig der Seele	160
Index	167