

## Ein Leben des Simran

Die Verbindung mit dem Wort – der ewigen Musik – wird durch ein Leben des Simran ermöglicht oder durch das beständige Denken an Gott. Damit ist jedoch nicht ein bloßes mechanisches Gemurmel gemeint, denn dies lehnt der Meister ab.

„Du sollst den Namen Gottes nicht missbrauchen“, sondern ihn mit einer bestimmten Absicht nennen. Die beständige Erinnerung an den Herrn ist nur eine andere Form der Liebe. Wenn du jemanden innig liebst, denkst du immer an ihn. Dieses beständige Denken an Gott ist es, was der Meister allen nahe legt; denn – wie du denkst, so wirst du.

Simran ist das Denken an Gott mit der `Zunge des Gedankens´ und mit einem von hingebungsvoller Liebe erfüllten Herzen, wobei man sich auf ein bestimmtes Zentrum im Körper konzentriert. Es ist ein Tun, bei dem man das Selbst auf einen Punkt sammelt und den Geist mit dem dauernden Gedanken an Gott beschäftigt, indem man jede Vorstellung an die objektive Welt ausschaltet. Das stete Verweilen in unserer Umwelt hat unser Gemüt so sehr erfasst, daß wir das Denken an äußere Dinge auch nicht für einen einzigen Augenblick aufgeben können. Von Kindheit an haben wir diese Praxis in vollem Schwung betrieben, so daß sie sich nun zu einer regelrechten Lebensgewohnheit hergebildet hat.

Gewohnheit ist die zweite Natur des Menschen, heißt es. In einer solchen Lage ist es nicht so einfach, das Gemüt von allem Äußerem abzuziehen. Je mehr man es versucht, desto widerspenstiger wird es und um so mehr läuft es den weltlichen Dingen nach. Es hat mit allem, was äußerlich ist, ein festes Bündnis geschlossen. Immer denkt es an das Ferne und Fremdartige und wird vom Zauber und Reiz der Welt fort getragen. Welche Gewohnheit wir uns auch immer gebildet haben, wir können sie genauso gut wieder umbilden. Das Denken an die Welt und alles Weltliche ist der Ursprung der Bindung an diese äußerlichen Dinge. Der Meister gebraucht dieselben Mittel und Wege, wie Mutter Natur es tut, um uns an die äußere Welt zu binden : er richtet den Geist gänzlich auf ein Ziel aus. Der stete Gedanke an Gott, während man geistig bei dem heiligen Naam verweilt, zieht das Gemüt von der Welt ab und hält es an einer Stelle fest. Anfangs ist es schwierig, sich zu konzentrieren, denn es braucht Zeit, bis das Gemüt unter Kontrolle gebracht ist. Aber man sollte deswegen nicht entmutigt sein. Fehlschläge sind Schrittsteine zum Erfolg. Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Wir müssen an dem Vorgang festhalten, bis das Gemüt diesen Weg nimmt. Die Glorie von Naam erinnert immer an das höchste Ideal des menschlichen Lebens. Das Gemüt wird besänftigt und daran gehindert, in die Irre zu laufen.

Die fortwährende Erinnerung an Naam zieht das Gemüt von den äußeren Gegenständen ab und konzentriert es auf edas Göttliche und Übernatürliche. Es festigt den Geist in sich, so daß ihn die Wünsche nicht nach außen ziehen können und die verführerischen Klänge der Welt ihre magische Anziehungskraft für ihn verlieren. Dieser Teil der Übung wird von Guru Nanak als Simran bezeichnet. Er hilft ferner beim Zurückziehen des Geistesstromes vom Körper zu seinem Sitz zwischen und hinter den beiden Augenbrauen, der `Ajna Chakra´ genannt wird. Solange der Seelenstrom nicht vollkommen an einem Brennpunkt gesammelt ist, gibt es keinen weiteren Aufstieg der Seele. Der Vorgang des Zurückziehens vom Körper ist beim spirituellen Fortschritt unbedingt notwendig. Er wird durch die einfache

vorbereitende Methode des Simran zustande gebracht .Und mit der Hilfe eine Gurmukh-Meisters ist der Prozeß der Umkehrung und Selbstanalyse ganz leicht und einfach durchzuführen.

Die Bindung an die äußere Welt kommt daher, daß wir uns in Gedanken dauernd mit ihr beschäftigen, denn der Mensch wird durch das Gesetz von Ursache und Wirkung an seine Umwelt gebunden. Alle Eindrücke, die in den Gemütsstoff eingegraben sind, müssen zu gegebener Zeit Frucht tragen. Dem kann keiner entgehen ! Wir müssen diese Eindrücke auslöschen, indem wir dauernd an Gott denken und dies zum bindenden Grundsatz unseres Lebens machen. Bei der Seelenwanderung wird der Mensch in die Umwelt gebracht, die ihn am meisten angezogen hat. Wenn du immer nur an den Herrn denkst, kann dich nichts an die Materie binden, und so hast du keine weitere Wiedergeburt zu erwarten.

Simran macht den Menschen beschaulich und gesammelt. durch Simran gelangt man zu wahren Wissen, hoher Meditation und unfehlbarem Denken. Außerdem bewirkt Simran, daß man allmählich jeden Sinn für die Individualität verliert, die sich dann in dem grenzenlosen Sein auflöst und eine Art `bewußter´ Trance herbeiführt. Dieser Zustand ist unmöglich mit Worten zu beschreiben, aber er ist eine unbedingte Realität, die über dem Bereich des Todes liegt. Das Ego hat dann keinen Halt mehr, der Geistesstrom ist zurückgezogen, und man erhebt sich in einen Lichtschein. Der Körper scheint uns nicht mehr zu gehören. Unser Leben kann mit dem höheren Leben wie ein Funke mit der Sonne verglichen werden.

Kirpal Singh

„Sat Sandesh“ Juli-August 1987