

# Meditationsanweisungen für einen Neuintitierten

Ein Brief von Meister Sawan Singh Ji Maharaj  
vom Dezember 1926

Ich freue mich zu erfahren, daß Du nach langem und geduldigem Warten die Initiation erhalten hast. Du bist mit dem Tonstrom verbunden worden. Er ist das Bindeglied zwischen Deiner Seele und dem Schöpfer. Dein Gemüt mit seinem Beiwerk ist das störende Element oder der Vorhang, der die Seele von dem Strom fernhält. Alles andere außer dem Strom ist negativ und daher Täuschung vergänglich, unbeständig und wandelbar, zerstreudend und schmerzlich. Die Macht der negativen Kraft nimmt im gleichen Verhältnis zu der Aufmerksamkeit ab. Der erste Schritt ist, nach innen zu gehen (oder sich über das Körperbewußtsein zu erheben), das heißt, unsere Gedanken sollten auf das beschränkt werden, was in uns liegt, denn nur dann kann man sagen, daß wir in uns selbst sind – nur dann werden wir Frieden empfinden.

Gerade wie ein Wanderer im Wald seinen Weg verliert und keine Ruhe findet, bis er nach Hause zurückkehrt. Ähnlich bleibt unsere Aufmerksamkeit außerhalb von uns. Durch die neun Tore des Körpers ist sie ständig nach außen gerichtet. Sie bleibt mit den äußeren Dingen oder ihren Eindrücken in enger Verbindung, und diese Gewohnheit hat sich so gefestigt, daß wir unsere Aufmerksamkeit nicht einmal für eine Sekunde im Inneren halten können. Das wesentliche Gemüt verabscheut selbst die Vorstellung der Leere.

Es muß nach innen gebracht werden, und wenn es Gefallen daran findet, dort zur Ruhe zu kommen, wird es wie der heimkehrende Wanderer innerlich Frieden finden. Dieses Nachinnenwenden der Aufmerksamkeit wird durch die Wiederholung erreicht, indem die fünf Namen auf die Weise wiederholt werden, die Dir genannt wurde. Die Wiederholung hat mit auf den Augenbrennpunkt gerichteter Aufmerksamkeit zu erfolgen. Die Wiederholung ohne die Aufmerksamkeit zu festigen, ist nicht gut. Die Wiederholung mit Aufmerksamkeit vermittelt Deinem Gemüt die Vorstellung dessen, das in Dir liegt, und versucht Dich dorthin zu bringen, wo rauf sich die Namen beziehen.

Mittels diesem Prozeß ersetzen wir äußere Dinge durch solche, die innen liegen. In dem Augenblick, da wir innen sind, ist der Tonstrom da nimmt uns in seine Obhut. Die astrale Gestalt des Meisters ist im Augenbrennpunkt; und sie ist jederzeit bereit, die notwendige Führung geben. Beim Vorgang der Wiederholung werden zunächst die Glieder gefühllos, da die Aufmerksamkeit von dort zurückgezogen wird. Später, wenn der Prozeß des Zurückziehens fortschreitet, wird der Rumpf gefühllos und schließlich der ganze Körper unterhalb der Augen.

Der Atem wird wie im Schlaf normal weitergehen – nur die Aufmerksamkeit befindet sich innen, statt außen zu sein. Nicht unterhalb der Augen wie im Schlaf, sondern über den Augen. Die volle innere Bewußtheit ruht auf den Dingen im Inneren, doch ist man unbewußt, was die äußere Welt anbelangt. Das ist der Tod, vor dem sich die Welt so fürchtet. Wer auf diesem Pfad geht, stirbt täglich, und für ihn hat der Tod keinen Schrecken, für ihn ist er ein viel begangener Weg. Diese Art der

Konzentration ist die sicherste. In keinem Organ ist irgendeine Anspannung, wir sammeln lediglich die Aufmerksamkeit. Wenn wir mit unseren Freunden sprechen, ist unsere Aufmerksamkeit auf ein Gespräch gerichtet, und wir sind uns des Atemvorgangs oder des Blutkreislaufs usw. nicht bewußt. Sie gehen normal weiter. Ähnlich sprechen wir bei der Wiederholung mit unseren Freunden im Innern. Wenn die Aufmerksamkeit aus Gewohnheit nach innen geht, so wie sie jetzt nach außen geht, dann wird der Tonstrom beginnen, sie nach oben zu ziehen und sie nach und nach zu dem Ort bringen, von dem es keine rückehrt gibt, zu dem Ort ewiger Glückseligkeit.

Durch die Wiederholung wird die physische Welt zurückgelassen und die Astralebene erreicht. Auf dieser Ebene kann man von bezaubernden Geistwesen aufgehalten werden, dies aber nur dann, wenn sich die Aufmerksamkeit vom Tonstrom entfernt hat. Wenn man die Namen wiederholt, denkt man wieder an den Tonstrom, und die Aufmerksamkeit ergreift den Strom erneut, und die üblen Geister weichen. Kein übel wollender Geist kann vor der Wiederholung der fünf Namen bestehen. Alle Geistwesen, die sich auf diese Weise zeigen, müssen durch Wiederholung der fünf Namen geprüft werden. da die ganze Astralebene die Offenbarung des negativen Plans oder dieser Kraft ist und beabsichtigt, den aufwärts strebenden Geist zurückzuhalten, ist beim Durchqueren dieser ebene große Vorsicht nötig. Die astrale Gestalt des Meisters führt dort. Der Meister, der der Vertreter der positiven Kraft ist, wird die Prüfung durch die fünf Namen bestehen.

Nimm als sicher an, daß alles, was geschehen ist, geschieht oder geschehen wird, Seinem Willen entspricht. In welchen Umständen wir uns auch immer befinden – wir sollten zufrieden bleiben. Wenn er uns Leid schickt, sollten wir es mit Freuden annehmen, und wenn es uns glücklich sein läßt, sollten wir es als Seine Kinder hinnehmen. Denke darum nicht, daß Dein leben kein Bett aus Rosen ist. Nimm es als Seine Gabe und sei dabei glücklich. „Leid ist Glück im Unglück“, sagt Shakespeare. Leid ist eine Medizin und Freude eine Krankheit, denn in der Freude ist das Gemüt obenauf und hält uns vom Pfad ab. Du sagst, Du dürstest nach Wissen. Wissen ist im Tonstrom. Er ist in Dir. Geh nach innen und laß Dich von ihm tragen und sei Meister allen Wissens.

Von der Zeit der Initiation an, wenn der Meister eine Seele in Obhut nimmt, ist er mehr darauf bedacht als die Seele selbst, sie auf dem Thron der Glückseligkeit und des Friedens zu sehen. Selbst wenn der Ergebenen durch irgendeine Begebenheit vom Meister weggeht oder den Glauben an ihn verliert, verläßt er ihn seinerseits niemals. Eines Tages wird er den Ergebenen wieder auf den Pfad zurückbringen. Seine Mission ist es, die Seelen anzunehmen, und eine einmal initiierte Seele wird niemals im Stich gelassen. Das ist das Gesetz.

Ein Ort, der frei ist vom Lärm und der Unruhe der geschäftigen Welt, ist für die Konzentration besser geeignet, und ich bin froh zu lesen, daß Du Dich in Deiner neuen Umgebung glücklich fühlst.

Frage: Wie kann ich unterscheiden, wenn ich etwas sehe? Ich könnte denken, es sei für mich bestimmt.

Der Meister: Wende die Prüfung der fünf Namen an, und wenn die Sache oder Gestalt bleibt, verbinde Dich damit und betrachte es als für Dich bestimmt, in anderem Fall weise es zurück.

Die Geburt folgt dem Wunsch. Wir werden wieder und wieder geboren, weil unsere Aufmerksamkeit den Wünschen sehr hingeeben ist; und unerfüllte Wünsche bringen die Aufmerksamkeit zurück. Wenn der Wunsch auf die höheren Ebenen und nicht auf die Dinge der Welt gerichtet ist, warum sollten wir dann nach dem Tod auf diese Welt zurückkommen? Die Aufmerksamkeit wird nach oben gehen. Und für jene, die sich in ihrem Leben auf den Augenbrennpunkt konzentriert haben, gibt es keine Rückkehr.

Der Meister wartet auf Dich am Augenbrennpunkt und ist sehr darauf bedacht, Dich dort in seine Arme zu schließen. Deine Aufgabe ist es, Dich zu den Augen zu erheben.

\*\*\*

O mein Meister! Ich möchte mich Dir  
zum Opfer bringen. Dein bloßer Anblick  
ist große Seligkeit, denn aus reinem  
Mitleid hast Du mir das Elixier von Naam gegeben.

Guru Granth Sahib