

Was Simran ist und wozu er dient

Auszug aus der soeben erschienen Neuauflage (1996) des Jap Ji.

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

Kabir sagt:

Während der Rosenkranz durch die Hand geht
und sich die Zunge im Mund bewegt,
sind die Gedanken auf die äußeren Dinge gerichtet.
Das ist kein Simran.

Und nochmals :

Einmal zankte der Rosenkranz mit mir und
sagte: Warum, o Mensch, drehst du mich
ständig im Kreis herum?
Dreh doch die Perle deines Geistes,
dann werde ich dich zu dem alles durch-
dringenden Gott führen.

„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 man jemanden innig liebt, denkt man immer an ihn. Dieses beständige Denken an Gott ist es, was der Meister allen nahe legt; denn wie man denkt, so wird man.

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 entwickelt hat.

Gewohnheit ist die zweite Natur des Menschen, heißt es. In einer solchen Lage ist es nicht so einfach, das Gemüt von äußeren Dingen abzuziehen. Je mehr man es versucht, desto widerspenstiger wird es und umso mehr läuft es den weltlichen Angelegenheiten 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 wird 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 die äußeren Dinge. Der Meister gebraucht dieselben Mittel und Wege innen, 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, indem man geistig bei dem heiligen Naam verweilt, zieht das Gemüt von der Welt zurück 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 es gibt keinen Grund, darüber entmutigt zu 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 gehen.

Die fortwährende Erinnerung an Naam zieht das Gemüt von den äußeren Gegenständen ab und konzentriert es auf das 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 völlig 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 Vorbereitungsmethode des Simran zustande gebracht. Und mit der Hilfe eines Gurmukh-Meisters ist der Pfad der Umkehrung und Selbstanalyse ganz leicht und auf natürliche Weise durchzuführen.

Die Saat, die bei der Einfaltung der Seele hilft, liegt im Simran. Nanak offenbart dieses Geheimnis im Schlußteil der Strophen 5, 6 und 23 und genauer in Strophe 32 des Ja Ji. Wahrhaft begünstigt ist der, welcher sich immer der Segnungen seines Meisters erfreut.

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. Keiner kann den Folgen 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 Umgebung gebracht, die ihn am meisten angezogen hat. Wenn man immer nur an den Herrn denkt, kann einen nichts an die Materie binden, und so hat man keine weitere Wiedergeburt zu erwarten. denn es ist gesagt:

Mit Hilfe des Simran des Herrn
brauchst du nicht durch den
Mutterleib zu gehen.

Gauri Sukhmani M.5

Durch den Simran wird die Aufmerksamkeit des Menschen nach innen gelenkt und gesammelt. Eine unvermeidliche Folge der Konzentration des Geistes auf den inneren Ebenen sind außergewöhnliche Kräfte, denn:

Riddhis und Siddhis (außergewöhnliche Kräfte) sind die Sklaven von Naam.

Guari M. 5

Der Meister jedoch warnt den Schüler vor dem Gebrauch solcher Kräfte, da sie ihn zu äußeren Bestrebungen verleiten und vom Ziel, das er sich gesetzt hat, abbringen. 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 Wach-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 keinen Halt mehr, die Geistesströme sind zurückgezogen, und man erhebt sich in eine Aura von Licht. Der Körper scheint etwas zu sein, das nicht mehr zu uns gehört. Unser Leben kann mit dem höheren Leben wie ein Funke mit der Sonne verglichen werden.

Simran wäscht den Schmutz der Sünden weg,
die dem Gemüt anhaften.

Gauri M. 5

Man sollte Simran üben, um den süßen Nektar des heiligen Naam zu erhalten und sich seiner zu erfreuen. Guru Nanak erklärt dies im einzelnen durch seine Schilderung in Strophe 20 des Ja Ji.

Zuletzt hört man durch Simran die süßen
Melodien der unendlichen Musik des Universums
(das Wort und macht unbeschreibliche
Erfahrungen.

Gauri M. 5

Tennyson beschreibt in seinem Gedicht „Der alte Weise“, was allein schon durch die Wiederholung des eigenen Namens erfahren werden kann. In einem Brief verweist er auch auf das erweiterte Leben, das er durch die Meditation über seinen eigenen Namen erlangte. Er sagt:

Schon von Kindheit an erlebte ich immer
wieder eine Art Wach-Trance, die ich
hervorrief, indem ich zwei- oder dreimal meinen eigenen Namen still vor mich
hinsagte, bis plötzlich – gleichsam aus der Intensität des individuellen
Bewusstseins – die Individualität selbst sich aufzulösen schien und sich in ein
grenzenloses Sein ergoß. dieser Zustand war keineswegs verwirrt, sondern
ungewöhnlich klar und wirklich, von höchster Geistigkeit, wenn auch in Worten
nicht auszudrücken: In diesem Zustand wäre der Tod eine Unmöglichkeit, eine
lächerliche Zumutung, und der Verlust der Persönlichkeit, wenn es einen
solchen gäbe, schien das einzig wahre Leben zu sein. Ich fühle mich beschämt
ob dieser Schwachen Beschreibung.

Aus den Memoiren von Lord Tennyson

Der russische Zar Peter der Große war ebenfalls an diese Konzentrationsübung gewöhnt. Er verlor das Bewußtsein seiner Individualität völlig, wenn er sich auf seinen eigenen Namen konzentrierte. Der Meister jedoch empfiehlt den Simran des Herrn und nicht des eigenen Namens. Meditation über den eigenen Namen führt zum Eintauchen in das eigene Bewußtsein, das im Vergleich zum höheren Bewußtsein Gottes sehr klein ist.

Es gibt verschiedene Arten von Simran. Wenn

1. mit der Hilfe der Zunge ausgeübt, wird er Baikhri genannt; wenn
2. in der Kehle praktiziert, indem man mit der Zungenspitze den Gaumen berührt, ist er als Madhama bekannt; wenn
3. im Rhythmus des Herzschlags vollzogen, nennt man ihn Pashhanti, und
4. mit dem Atemfluß geübt, wird er Para genannt.

Die letzte Art praktizieren die Yogis. Die Meister empfehlen sie jedoch nicht. Die ersten drei Methoden führen auch nicht zu völliger Konzentration, weil das Gemüt häufig umherschweift, während die Wiederholung rein mechanisch geschieht. Der Meister empfiehlt deswegen den mentalen Simran, der mit der Zunge des Gedankens ausgeführt wird und Zikre-i-Ruhi genannt wird.

Die Praxis des Simran beginnt mit der langsamen Wiederholung der objektiven Namen Gottes in einem geistigen Gleichgewicht. Zunächst ist der Vorgang objektiv, aber im Verlauf der Zeit wird er subjektiv. dann hält der stetige Gedanke an Gott ohne Unterbrechung an. Und darauf bezieht sich der Meister, wenn er sagt:

O Nanak, ein Gurmukh beginnt die
Wiederholung von Naam nur einmal.

Gauri Sukhmani M. 54

Hat man einmal damit begonnen, wird dieses Gedenken automatisch, dauerhaft und beständig, und man vergißt den Herrn niemals mehr.

O Kabir, es liegt ein großes Geheimnis
in der wiederholung des Gottesnamens,
und das muß man zu entdecken trachten;
denn viele wiederholen den Namen,
ohne daß es fruchtet; andere jedoch
mit erstaunlichen Ergebnissen.

Shalok Kabir

Erneut sagt der Meister:

Alle wiederholen den Namen Gottes,
aber keiner kann sein Geheimnis ergründen.
Nur wenn er dem Geist durch die Gnade
eines Gottmenschen eingeprägt wird,
erntet man die Frucht.

Gauri M. 3

Laßt uns innehalten und zusammenfassen, was gesagt wurde, bevor wir fortfahren. Nach des Meisters Worten ist der Sinn des menschlichen Lebens, völliges Einssein mit Gott zu erlangen. Ja, wir müssen uns mit der Quelle, von der wir einstmals ausgegangen sind, wieder vereinen. Doch wie können wir dieses Ziel erreichen?

Das völlige Einswerden mit dem Herrn kommt zustande, indem man seinen Willen erkennt; sein Wille aber wird offenbar durch die Verbindung mit dem heiligen Naam. Dabei hilft wiederum ein Leben des Simran.

Demut oder das Freiwerden von Egoismus ist der Weg, auf dem wir Seinen Willen durch Simran erkennen können. Es wurde bereits erwähnt, daß Simran beim Zurückziehen der Geistesströme vom Körper hilft. Nur wenn man den Geist vollständig zurückgezogen hat, ist es der Seele möglich, in die höheren spirituellen Ebenen aufzusteigen ...

Sat Sandesh, 4. Quartal 1995