

Wie man das Gemüt beherrscht

Ethisches Leben ist ein Sprungbrett zur Spiritualität. Ohne ein gutes Fundament kann ein Bau nicht errichtet werden. Demzufolge hat das Beachten der Enthaltsamkeit die erste Voraussetzung um Erfolg auf dem spirituellen Pfad zu haben. Christus sagte: „Selig sind die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“ Man kann Gott nicht erkennen, solange das Herz nicht rein ist. Gott wohnt nicht nur in Bergen, Wäldern oder Himmeln. Er ist unsere kontrollierende Kraft. Er ist in uns allen. Alle großen Seelen und Heiligen haben erklärt, daß der Herr in jedem menschlichen Herzen wohnt. Warum können wir Ihn dann nicht sehen? Der Grund ist, daß unsere Herzen unrein sind. Wir können unser Ziel ohne Reinheit des Herzens nicht erreichen, wofür wir Anstrengungen machen müssen. Habt ihr je daran gedacht, euer Herz, wo der Herr wohnt, zu reinigen? Solange das Gemüt nicht beruhigt ist, können wir Ihn nicht erkennen. Jene mit reinem Herzen sagen: „Öffne dein inneres Auge und habe einen Schimmer von Ihm.“

Wie kann das Gemüt gereinigt und kontrolliert werden? Das ist das heutige Thema. Große Seelen, die auf dem spirituellen Pfad vorangekommen sind, haben von ihren Erfahrungen hinsichtlich der Reinigung ihres Herzens und der Kontrolle ihres Gemüts berichtet. Laßt uns sehen, wie Guru Amar Das es machte. Es ist eine geschichtliche Tatsache, daß er nach Gott suchte, bis er ungefähr 70 Jahre alt war. Jedes Jahr pflegte er barfuß auf eine Pilgerreise nach Hardwar zu gehen. Welch eine große Hingabe ! Wofür machte er sich diese Mühe? Er machte nicht eine Vergnügungsreise dorthin. Er war auf der Suche nach etwas, durch dessen Erlangung alles andere erreicht ist. Zuletzt kam er zu den Füßen von Guru Angad. Nachdem er die Wirklichkeit erfahren hatte, befasste er sich erschöpfend mit der Sache zur Führung der weltlichen Menschen.

Jeder von uns wird von der Krankheit des Gemüts geplagt. In den Upanishaden steht: „Der menschliche Körper ist gleich einem Wagen, in dem die Seele fährt, das Gemüt ist der Kutscher, der Intellekt die Zügel und die Sinne sind die mächtigen Rosse, die im Sumpf der sinnlichen Vergnügungen Amok laufen.“ Unter dem Einfluß des Gemüts ist unsere Seele den äußeren Dingen auf der Sinnesebene verhaftet. Jetzt wird das Gemüt durch die Sinne gefangen gehalten. Gegenwärtig sind Seele und Gemüt miteinander identifiziert Solange man nach außen strömt, kann man die Wirklichkeit innen nicht erkennen. So sagt Guru Amar Das: „Wie kann einer, dessen Gemüt ständig durch die zehn Kanäle nach außen fließt, den Herrn lobpreisen. Wenn das Gemüt beruhigt ist, nur dann erhebt sich die Frage der Verehrung (des Herrn).“ Guru Nanak sagt ebenfalls: „Wie kann einer, dessen Herz nicht in Ordnung ist, Gott erkennen?“

Nehmt ein weltliches Beispiel. Wenn ein Mensch gänzlich verwirrt ist, sagt er, sein Gemüt sei nicht ausgewogen oder es sei etwas grundlegend falsch mit ihm. Es ist gesagt: „Wenn du fest entschlossen bist, zum geliebten Herrn zu gehen, setze einen Fuß auf das Gemüt und der andere wird dich befähigen die Wohnstatt des Geliebten zu erreichen.“ Kontrolliert euer Gemüt und der nächste Schritt, den ihr macht, wird in die Wohnstatt des Geliebten sein. Guru Nanak sagt auch dasselbe: „Durch Besiegen des Gemüts kann man die ganze Welt gewinnen.“

So ist die Bezwingung des Gemüts nicht nur der erste Schritt auf dem Pfad der Spiritualität, sondern auch, um auf jedem Weg des Lebens Erfolg zu haben. Nun erhebt sich die Frage, wovon das Gemüt gequält wird? Guru Amar Das sagt, daß das Gemüt durch die zehn Öffnungen des Körpers nach außen geht. Erstens steht die Aufmerksamkeit unter der Führung des Gemüts. Dann, wie kann einer den Herrn verehren? Ihr mögt etwas mit der Zunge lesen, während das Gemüt anderswo gebunden sein mag. Äußerlich beugen wir unsere Häupter, bringen Gebete dar und verehren den Herrn, während das Gemüt anderswo außen umherläuft. Solche Leute, deren Gemüter in weltliche Dinge wie Kinder, Frau, Freunde, Gold, Besitztümer usw. verstrickt sind, können gesehen werden, wie sie Gebete darbringen oder den Herrn verehren. Äußerlich läuft es auf das Gedenken Gottes hinaus. Aber was ist die Bedeutung einer solchen Meditation? Das Gemüt im Gleichgewicht halten, seine richtige Konzentration, indem es von außen zurückgezogen wird und Versenkung in den Gegenstand vor sich, ist die erste Voraussetzung.

Kabir sagt auch dasselbe: „Das Gemüt ist ein ungezügelter Ozean, in welchem endlose Gezeiten aufkommen.“ Dieses Gemüt ist wie ein Ozean, in welchem endlose Wellen tierischer Leidenschaften, Ärger, Gier, Gebundenheit und Egoismus aufsteigen. Solange es nicht beruhigt ist, kann das Ziel nicht erreicht werden: „Wer kann uns über das mächtige Meer des Gemüts bringen, ohne einen kompetenten Meister?“ Nur die Verbindung mit einem Adepten, der das Gemüt beherrscht und seine Begrenzungen überschritten hat, kann einem Aspiranten helfen, es gleichermaßen zu tun; ansonsten gibt es keinen Ausweg. Unsere alte Geschichte zeigt auf, daß selbst große Weise und Seher durch das Gemüt übel getäuscht wurden. Die im Gemüt entstehenden Wellen kommen von der Sinnesebene, welche bezwungen werden sollte.

Die Upanishaden führen an, daß Selbsterkenntnis nur dämmert, wenn die Sinne ruhig sind, das Gemüt still und auch der Intellekt im Gleichgewicht ist. So ist die Gemütsstille von höchster Bedeutung. „Das Gemüt ist eins; beschäftige es irgendwo – in der Meditation oder in der Erfüllung tierischer Leidenschaften.“ Das Gemüt ist ein verbindendes Glied zwischen Körper und Seele. Es ist so subtil, daß es sich mit der Seele identifiziert und so physisch, daß es leicht dem Körper verhaftet ist. Wenn das Gemüt auf der Sinnesebene wirkt, wird es nach außen fließen. Die Realität, die innen liegt, bleibt somit verborgen.

„Die Seele, die sich in die neun Tore des Körpers verliert, kann niemals die ewige Wonne erkennen.“

Die Seele, welche durch die neun Kanäle des Körpers nach außen fließt, wird folglich von der einzigartigen Glückseligkeit innen ausgeschlossen. Jeder ist ein Opfer dieser Krankheit. Die einzige Möglichkeit ist, zu lernen, eine Arbeit zu einer Zeit zu tun. Meditiert zur Zeit der Meditation. Denkt an Gott, wenn ihr zu diesem Zweck sitzt. Was immer ihr tut, widmet euch dem voll und ganz. Nur wenn ihr so arbeitet, könnt ihr auf jedem Weg des Lebens erfolgreich sein. Große Seelen werden euch niemals anraten. Herd und Heim zu entsagen und in die Wälder zu gehen. Sie ermahnen uns nur, das Gemüt zu disziplinieren, wo immer wir sind. Wenn das getan ist, können wir unser Ziel erreichen.

Wenn man unfähig ist, das Gemüt zu beherrschen, was wird das Ergebnis sein? Einige Leute haben lebhaftes Interesse, Wissen zu erlangen, um fähig zu sein, das

Gemüt zu unterwerfen, Gelehrsamkeit, Wissen, besonderes gewandt zu sein, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen, andere durch gescheite Reden zu beeindrucken usw. – alle diese Dinge sind leicht zu erlangen. Was ist dann schwierig?

„Ins kosmische Bewußtsein aufzusteigen oder das Gemüt zu disziplinieren ist schwer.“ Das Gemüt zu kontrollieren, die Seele zurückzuziehen und sich ins kosmische Bewußtsein zu erheben, ist eine Herkulesarbeit. Solange das Gemüt nicht unterworfen ist, kann sich die Seele nicht über das Körperbewußtsein erheben.

Was erfahren wir, wenn wir zur Meditation sitzen?

Nur solche Dinge, die wir auf der sinnlichen Ebene sehen oder deren wir uns erfreuen. Die das Gemüt quälende Krankheit wird durch Guru Amar Das beschrieben: „Es (das Gemüt) ist durch die Sinne gefangen und immer durch Lust und Ärger geplagt.“ Fünf Handlungsorgane und fünf Kräfte des Wahrnehmungsvermögens halten das Gemüt unter ihrem Einfluß. Die Fähigkeiten der Wahrnehmung wirken durch die Handlungsorgane. Das Gemüt wird durch schöne Landschaften oder melodische Lieder angezogen. Es findet Geschmack an delikatem Essen und erfreut sich an süßen Düften. Manchmal wird es von Lust geplagt. Die Gyan Indriyas (Wahrnehmungskräfte) halten die Aufmerksamkeit durch die Karma Indriyas (Handlungsvermögen) auf die äußere Welt gerichtet. Manchmal wird das Gemüt durch Lust erniedrigt; manchmal bauscht es sich durch Ärger auf.

Keuschheit ist Leben, während Sexualität der Tod ist. Die Geschichte eist voll von Begebenheiten, die diesen Punkt erklären. Als Mohammed Gauri Indien zum ersten Mal angriff, wurde er durch Prithvi Raj in zwei aufeinander folgenden Schlachten geschlagen. Aber die dritte Schlacht verlor er an Mohammed Gauri. Die Historiker schreiben, daß Prithvi Raj in der Nacht, bevor er besiegt wurde, bei einem Dienstmädchen gefunden wurde. Gleichermäßen wird von Napoleon Bonaparte gesagt, daß er die Schlacht von Waterloo verlor, weil er in der Nacht davor der Sexualität nachgegeben hatte. Die Geschichte zeigt es auf. Ihr könnt es aus eurer täglichen Erfahrung bestätigen.

„Ein Hund und ein Unreiner sind immer unruhig.“ Wenn einmal ein Gefühl der Lust in einem Hund aufgekommen ist, hält es 30 Tage an. Welches ist das Schicksal der Menschen, die ständig von Gedanken tierischer Leidenschaften verfolgt werden? Es geschieht durch die Augen, daß unsere Kräfte von Lust ergriffen werden. Wenn ihr das vermeiden wollt, schaut nicht in die Augen des anderen Geschlechts. Ihr werdet bis zu einem beträchtlichem Ausmaß sicher sein. Mathematiker haben ausgerechnet, daß wir durch die Augen nicht weniger als 83 % unserer Eindrücke aufnehmen. Durch die Ohren erhalten wir 14 % unserer Eindrücke. So werden 97 % der äußeren Eindrücke durch diese beiden Quellen gesammelt und die verbleibenden 3 % durch andere Sinnesorgane. Ein Moslem-Weiser hat gesagt: „Schließe deine Augen, Ohren und Mund. Wenn du dann die Realität nicht erfährst, lache über mich.“ Guru Nanak hat gesagt: „O törichtes Gemüt! Lerne zu Hause zu bleiben.“

Dieser Körper ist das Haus. Wenn das Gemüt am Hinausströmen gehindert und im Körper konzentriert wird, beginnt es, die höchste Wahrheit zu erfahren. Nur nach dem man die Grenzen der Sinne überschritten hat, erkennt man, daß die Richtung von Naam (das Wort) aufwärts, während die der Lust abwärts geht. Wie kann ein Mensch, der immer von tierischen Leidenschaften heimgesucht wird, sich mit dem

Wort verbinden? Einige Aspiranten sagen, daß Naam keine Früchte trägt. O Brüder! Macht euer Leben rein. .Das Führen eines Tagebuchs zur Selbstprüfung, welches ich vorgeschrieben habe, hat eine Bedeutung. Es muß verstanden werden, je größer die Reinheit des Lebens ist, desto größer wird der Zugang zu den höheren spirituellen Ebenen sein. So ist die Reinheit des Lebens wesentlich.

Alle fünf Leidenschaften – Verlangen, Ärger, Gier, Verhaftetsein und Egoismus – sind die verkehrte Form ein und der selben Sache – des Wunsches. Angenommen, ein Strom mit rasch fließendem Wasser fließt ruhig. Legt einen großen Stein hinein; das Wasser wird dagegen schlagen und zwei Dinge verursachen – Schaum und Ton. Gleichmaßen, wenn wir ein sichtbares oder unsichtbares Hindernis hinsichtlich der Erfüllung eines unserer Wünsche befürchten, so wird er in Ärgere umgewandelt. Wenn ihr direkt oder indirekt erfahrt, daß jemand etwas gegen unsere Wünsche sagte oder tat oder einige Hindernisse legte, werdet ihr ärgerlich. Der Ärger nimmt im allgemeinen zwei Formen an; eine laute Stimme und Schaum. Ein ärgerlicher Mensch kann nicht langsam sprechen. Während er schreit, beginnt er Schaum von sich zu geben. Dann ergeht man sich in Gegenbeschuldigungen und Parteilichkeit und verleumdet andere. Dem folgen Wellen von Lust und Ärger. Wißt ihr, was sich im Sog des Hindernisses ereignet? Durch Eitelkeit besteht einer darauf, etwas zu haben. Dies ist als Gier bekannt. Ist das Gewünschte erreicht, steckt man in der furcht fest, es zu verlieren. Dies wird Verhaftetsein genannt. Dann schwelgt man in Besitzerfreude und erklärt, es erreicht zu haben. Dies ist als Ego oder Ichheit bekannt.

Der Wunsch ist die Ursache aller fünf Leidenschaften. Deshalb sagte Buddha: „Seid wunschlos.“ Das ist voller Bedeutung. Wir lesen nur oberflächlich und denken niemals ernsthaft darüber nach, was an dessen Wurzel liegt Guru Amar Das sagt, daß das Gemüt in den zehn Öffnungen unseres Körpers umherwandert. Wie kann es da den Herrn verehren? Welches ist die Krankheit, die das Gemüt plagt? Es ist durch die Sinne gefangen, die es in sinnlichen Bestrebungen verstrickt halten. Der einzige Weg, ihm den sinnlichen Appetit abzugewöhnen ist, die Sinne zu bezwingen und das Gemüt zu disziplinieren.

Nun wissen wir von den Leiden, die uns verschlingen – Lust und Ärgere – durch welche sich die ganze Welt davontragen läßt. Der Gurbani geht so weit, zu sagen: „Einer, der von Lust und Ärger frei ist, ist eine Verkörperung Gottes. Einer, von dem keine Wellen tierischer Leidenschaften und ärger ausgehen, ist eine Verkörperung des Herrn. Alle Leidenschaften werden durch den bloßen Blick eines solchen Menschen weggebrannt, der durch seine Ausstrahlung andere beeinflusst. Das ist ganz natürlich, weil sein Gemüt unter Kontrolle ist.

„Wenn man einen sieht, dessen Gemüt in Ruhe ist,
der wir ein Satguru genannt.
Das Gemüt kann nie bezwungen werden,
außer durch die Gnade eines Meisters.“

Dies ist der Ausspruch eines Moslem-Weisen. Wie kann nun das Gemüt beruhigt werden? Es kann durch die Verbindung mit einem spirituellen Adepten getan werden. Dies ist der erste Schritt. Er wird zuerst die Theorie erklären und dann einen praktischen Beweis de esoterischen Wissenschaft geben. Weiterhin wird er dem Anwarter die notwendige Führung geben. Tulsi Sahib sagte ebenfalls dasselbe: „Die

Aufmerksamkeit wird in der Gemeinschaft eines Sadh - einer disziplinierten Seele - beruhigt.“

Die Verbindung mit einem lebenden Meisters ist als Satsang bekannt, was als Wellenbrecher (im Meer des Gemüts) wirkt. Im Meer ist eine lange Wand von Steinen errichtet, so daß die Wellen zurückgeworfen werden können, nachdem sie dagegen geschlagen sind. Auf der anderen Seite kann man leicht ein Bad nehmen und die eigene Widerspiegelung im Wasser sehen. Die Gemeinschaft mit einer großen Seele dient dem gleichen Zweck. Für einen Moment wird der Gemütsstoff daran gehindert nach außen zu fließen, und Selbsterkenntnis dämmert auf.

Guru Amar Das erklärt nun, wie das Gemüt geschult werden kann:

„Welch eine wunderbare Sache ! Das Gemüt wird durch den Kontakt mit der alles durchdringenden ewigen Wonne fügsam.“

Er sagt, das Heilmittel liegt darin, eine Verbindung mit dem alles durchdringenden Geist oder dem Wort zu schaffen, das in jedem menschlichen Herzen wohnt. Dann wird das Gemüt leicht beruhigt und alle Leidenschaften hören auf, ihren Halt in ihm zu haben. Nachdem dies erklärt ist, erläutert er Naam:

„Ram Naam (das allesdurchdringende Wort) ist sehr Selten, ihr könnt am Elixier des Lebens durch die Anweisungen des Meisters teilhaben.“

Guru Amar Das sagt, daß die Kraft Gottes, die alles durchdringt – Ram Naam – als das Wort bekannt ist. Es ist äußerst schwer es in dieser Welt zu finden. Ein Kontakt damit macht das Gemüt gefügig. Es ist nur durch die Gnade eines Meisters, daß wir den Nektar von Naam oder seine ewige Wonne kosten können. Zuerst sollte man einem Meister-Adepten der spirituellen Wissenschaft begegnen und dann sollte man Verbindung mit ihm halten und seinen Anweisungen folgen. Er kann uns dann den inneren Kontakt mit dem alles durchdringenden Naam gewähren. Dies ist das Allheilmittel für alle Übel des Gemüts.

Die ätherische Musik ertönt in jedem Menschen, was in den Veden erwähnt worden ist. Die Upanishaden beziehen sich darauf als Udgit (Musik des Jenseits). In der Rig Veda ist sie als Vak Sidhi bezeichnet. Unter den Moslems ist sie als Kalma bekannt. Die Hindus nennen sie Naad und schreiben ihr die Manifestationen von 14 Bhavans (Regionen) zu. Beide sprechen von der gleichen Sache. Verschiedene Ebenen und Unterebenen wurden durch Naam gebildet. Himmel und Erde wurden durch Shabd geschaffen, das in jedem Herzen wiederhallt. Die Christen haben es als Wort bezeichnet. Der heilige Johannes hat es in seinem Evangelium angeführt: „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.“ Das Wort war vor der Schöpfung da. Alle großen Seelen haben diesen Punkt betont. Ein göttliches Bindeglied ist in jedem von uns gegenwärtig und durch die Verbindung mit ihm wird das Gemüt beruhigt. Es gibt ein Beispiel im Leben von Lord Krishna in der Gita. Während er auf der Flöte spielte, sprang er in den Yamuna Fluß (der menschliche Körper) und zähmte die hydraköpfige Kobra durch die Melodie seiner magischen Flöte (der hörbare Lebensstrom). Dies ist sinnbildlich dargestellt. Was ist die hydraköpfige Kobra ? Es ist nichts anderes als individuelle Gemüt. Es kennt zahllose Wege einen Menschen zu fangen – gelehrte Leute durch ihr Wissen,

Ergebene durch ihre Kontemplation usw. – und erzeugt in jedermann Egoismus. Aber durch das Hören auf die innere Musik, die in jedem von uns widerhallt, wird das Gemüt für immer bezwungen.

„Das Gemüt wird durch Trinken des Nektars von Hari Naam (der allumfassende Impuls) gefügt.“

„Das Gemüt wird durch Vereinigung mit Naam Oder dem Wort stetig.“

Gerade wie eine Maus schwer wird, wenn die Quecksilber nimmt, was sie unfähig macht, sich zu bewegen, so wird das Gemüt, wenn es am Elixier von Hari Naam teil hat, all seine Verzweigungen abbauen. Das ist der einzige Weg das Gemüt zu disziplinieren.

Naam und der Meister (das personifizierte Wort) bilden die einzigen zwei Heilmittel für das Gemüt. Wenn das Feuer unter der Asche glimmt, scheint es, als sei dort kein Feuer, aber es wird aktiv, sobald ein kräftiger Wind weht. Wenn Wasser gesprengt wird, wird es sich nie entzünden, selbst wenn Tausende von Stürme wehen. Das Gemüt fordert Vergnügen. Weltliche Vergnügungen werden in zwei Hauptkategorien eingeteilt: das Betrachten schöner Dinge und das Hören von melodischer Musik. Das Gemüt wird unwiderstehlich durch außergewöhnliche Schönheit und süße Musik angezogen.

Angenommen ein Kind spielt mit einem Spielzeug.

Wenn man das Kind davon wegnehmen will, muß man ihm etwas Anziehenderes anbieten. Wenn das Kind in einem dunklen Raum eingesperrt ist, wird es bestimmt ein lautes Geschrei erheben. Gleichermäßen erhält das Gemüt normalerweise Berausung von äußeren Dingen, wie zauberhafte Landschaften und melodische Weisen. Es würde durch Erlangen innerer Wonne, die weit erfreulicher ist, fügsam werden. So hat Naam oder das Wort beide Dinge in sich.

1. ist Licht da, göttliche Schönheit und Wonne verschiedener subtiler und kosmischer Regionen, durch dessen Erlangen äußere Vergnügungen ihren Zauber verlieren.
2. ist himmlische Musik da.

„Nachdem man sich der wunderbaren Wonne innen erfreut hat, verlieren die Sinnesvergnügungen all ihren Zauber.“

Wenn der Tonstrom hörbar wird, macht seine Glückseligkeit alle Sinnesfreuen geschmacklos und wertlos. Nun ist die Frage, wie können wir damit in Kontakt kommen. Nur durch die Instruktionen eines Meisters können wir am Elixier von Hari Naam (dem alles durchdringenden Wort) teilhaben. Kabir sagt, daß wir zu einem Meister gehen sollten und ihn fragen: „Wo ist der Sitz des Gemüts im Körper und welches sind die Kanäle, durch welches es ausfließt?“

Wenn einer soviel Glück hat, einem kompetenten Meister zu begegnen, wird er den Sitz des Gemüts im Körper erklären und wie es nach außen geht. Kabir sagt, wenn man erkennt, daß ein Meister nicht ein Adept der esoterischen Wissenschaft ist, sollte man ihn verlassen und nach einem Vollkommenen suchen. Einer, der sein

Gemüt nicht unter Kontrolle hat, kann euch in dieser Hinsicht nicht helfen. Wenn wir zu einem vollkommenen Meister gehen, werden wir erst durch die Verbindung mit ihm gesegnet und das rastlose Gemüt wird beruhigt. Maulana Rumi hat auch ausgeführt:

„O Gemüt ! Suche die Nähe eines solchen, der völlig
Mit der Lage unseres Gemüts vertraut ist.“

Er weiß, wie wir hilflos unter der Einwirkung des Gemüts nach unten treiben. Nimm die Gemeinschaft mit einem solchen an, dessen Gemüt untere Kontrolle ist und wo man, wenn man in seiner Nähe sitzt, eine beruhigende Wirkung verspürt.

Maulana Rumi fügt hinzu:

„Verschwende deine Zeit nicht wie Müßiggänger, die
Die Märkte der Welt durchwandern. Setze dich in
Den Laden eines solchen, der mit Honig handelt.“

Er fährt fort zu sagen, daß „eine Menge Töpfe kochen, gefüllt bis zum Rand“. Dies bedeutet, daß es überall eine Menge Propaganda gibt. Die Welt ist voll von falschen Meistern. Wenn uns ein Meister über den Sitz des Gemüts innen führen und uns sagen kann, wie es nach außen fließt, dann ist es in Ordnung. Sonst sagt ihm Lebewohl und sucht nach einem wahren Lehrer. Verschwendet nicht eure Zeit.

„Niemand verdammt seine eigene Sache. Auf der anderen Seite sagt jeder, daß sein Platz der beste ist.“ Maulana Rumi sagt, daß der kochende Topf Säure anstatt Milch enthalten kann. Geht und besucht einen spirituellen Vortrag und versucht die Wirklichkeit herauszufinden. Nach allem seid ihr mit Verstand ausgestattet. Ihr könnt einen Meister beurteilen und prüfen. Zumindest könnt ihr erkennen, daß eine Beruhigung des Gemüts eintritt, innerer Friede und Klärung der Sache. Wenn es so ist, ist man überzeugt. Sucht die praktische Führung eines Adepten. Verbindet euch mit dem alles durchdringenden Naam innen. Durch Lauschen auf seine göttliche Melodie wird das Gemüt für immer beruhigt. Dies ist die wahre Erklärung des Pfades der Meister, welcher in zwei Kategorien zerfällt: die objektive und die subjektive. Jede soziale Religion hat ihre äußeren Lehren.

Der subjektive Aspekt aller ist einer für die ganze Menschheit. Gurbani hat Gurmat – die Lehren der Meister – so erklärt:

„Das Wesen von Gurmat ist, daß man sich mit dem Wort verbindet. Der, welcher die Anweisungen des Meisters wirklich befolgt, kostet das Elixier des Lebens und sein Gemüt wird durch Teilhaben daran gefügig.“ Der einzige Weg, das Gemüt zu beruhigen ist, die praktische Führung eines Meisters zu suchen. Er wird einem einen Kontakt mit Naam geben und einen praktischen Beweis des Übersteigens der Sinne gewähren. Wenn ihr regelmäßige spirituelle Praxis ausübt, wird euer Leben umgewandelt. Alle sinnlichen Freuden hören auf, ihren Halt in eurem Gemüt zu haben. Guru Amar Das kam zu dieser ewigen Wonne, als er nach einer Suche von 70 langen Jahren zu den Füßen von Guru Angad kam. Er gibt uns einen genauen Bericht seiner persönlichen Erfahrung:

„Das Gemüt wird durch Verbindung mit Shabd erfrischt und verehrt dann den Herrn.“

Zuerst benutzte er die Bezeichnung Ram Naam und jetzt Shbad oder das Wort. Beide wurden als identisch erklärt. „Die Schöpfung und die schließliche Auflösung des Universums werden durch das Wort verursacht. Wieder durch das Wort erhält es seine Existenz neu.“

Durch die Verbindung mit Naam wird die Aufmerksamkeit über die Ebene der Sinne steigen, das Gemüt reinigend. Es wird nicht länger durch die äußeren Eindrücke, die durch die nach außen gehenden Fähigkeiten gesammelt worden, beschmutzt. Durch Lauschen auf den Tonstrom werden eingewurzelte und angesammelte Eindrücke früherer Geburten weggebrannt. Welches ist der Prüfstein eines reinen Gemüts? Es sind keine mentalen Schwankungen mehr da, stattdessen herrscht Beständigkeit. Durch dauernde Erinnerung an den Herrn werden alle weltlichen Eindrücke zunichte gemacht. In einem solchen Gleichgewichtszustand kann Naam entwickelt werden. Demzufolge wird das Gemüt gereinigt und befähigt, den Herrn im wahren Sinn zu verehren. Es ist nur eine Frage der Beruhigung des Gemüts. Bhai Nandlal sagt: „Ein vollkommener Meister ist ein unübertreffliches Heilmittel für das Gemüt.“ Das vorangegangene Gespräch betraf die Übel, die das Gemüt befallen. Wie ein vollkommener Meister ein zerstreutes Gemüt festigen kann, wird jetzt erklärt:

„Ein Adept in der spirituellen Wissenschaft bringt
Die Konzentration des Gemüts durch seine geladene
Aufmerksamkeit zustande.
Sein Gnadenblick genügt, uns zu befreien.“

So ist die Gemeinschaft mit einem spirituellen Adepten unerlässlich. Der Meister sagt nun, daß göttliche Musik in euch widerhallt, verbindet euch mit ihr. Das Gemüt wird demzufolge gereinigt und imstande sein das Lob des Herrn zu singen. Wenn ihr einmal an etwas denkt, daß immer vor euch sein wird, nur dann wird das Gemüt von seinen Verunreinigungen gereinigt.

So ist der erste Schritt die Verbindung mit einem erwachten Menschen und der zweite, sich mit dem Wort innen zu verbinden, ein wahrer Satsang. Beide Schritte werden bei der Beruhigung des Gemüts und dessen Reinigung helfen. Man versteht die Bedeutung der Verehrung des Herrn und erntet die Frucht davon. „Wenn in der Gemeinschaft mit einem Heiligen das Gemüt anderswo gebunden ist“, sagt Kabir, „ist der Zustand eines solchen Menschen wie der einer rohen Kokosnuß, die in keiner Farbe gefärbt werden kann.“

Soamiji sagt ebenfalls: „Gehe und sitze in der Gemeinschaft einer großen Seele mit einem empfänglichen Gemüt. Höre ihm mit intensiver Aufmerksamkeit zu. Für einen Moment löse dich von allen Seiten und wasche alle weltlichen Gedanken weg; nur dann wird man aus der geladenen Atmosphäre Nutzen ziehen. Ein solcher Satang ist soviel wert wie tausend Satangs, denen man mit zerstreuter Aufmerksamkeit zuhört. So nehmt am Satsang mit ungeteilter Aufmerksamkeit teil. Nur dann kann man den ganzen Vorteil davon haben. Guru Amar Das gibt nun seine persönliche Erfahrung bekannt, wie er sein Gemüt unter Kontrolle brachte:

„Selbsterkenntnis dämmert durch die Führung eines
Gottmenschen.“

Nur dann kann die Seele die wahre Heimat betreten.“

„O Seele ! Der Himmel ist dein Wohnort,
aber leider ! Du bist durch die Bindung an die
Materie gefangen.“

Alle großen Seelen haben gesagt, daß man, bevor man das Reich Gottes erreicht, durch die Anweisungen des Meisters mit Selbsterkenntnis gesegnet sein wird. Die Upanishaden führen ebenfalls an: „Erkenne dich selbst.“ Guru Nanak hat gesagt: „Nanak, ohne die Selbstanalyse verschwindet die schädliche Auswirkung der Täuschung nicht.“ Christus hat dasselbe gesagt: „Erkenne dich selbst.“ Solange wir das Selbst nicht erkennen, verschwindet die Fata Morgana der äußeren Welt nicht. Alle Heiligen haben diesen Punkt betont. Sein Geheimnis ist die Selbstanalyse, was Selbsterkenntnis bedeutet, indem die Seele aus den Krallen des Gemüts und der Sinne befreit wird. Wie könnt ihr den Herrn erkennen, ohne euer Selbst zu kennen?

Die erste Frage, die uns alle großen Seelen vorgelegt haben, ist Selbsterkenntnis. Die Selbsterkenntnis geht der Gotterkenntnis voraus. Dies kann nur durch die praktische Führung eines spirituellen Adepten erreicht werden, der sein eigenes Selbst analysiert hat. Was schärft er uns ein? Schüttelt die Mühsal des Irdischen ab und erhebt euch über das Körperbewußtsein. Es gibt verschiedene Umhüllungen, die die Seele bedecken, die physische, astrale, kausale und die große kausale. Wenn die Seele die Begrenzungen der drei Körper des physischen, astralen und kausalen überschreitet, erreicht man jeweils Selbstbewusstsein, kosmisches Bewußtsein und man ist der Wirklichkeit näher und kennt sie. Wie kann das Geheimnis „Erkenne dich selbst“ gelöst werden?“ Durch die Gnade eines Gottmenschen kann man die Erfahrung der Selbsterkenntnis haben und somit die Wohnstatt des Herrn betreten, welche die wahre Heimat der Seele ist. Man kann sie Sach Khand oder Sat Lok nennen, welche von der Heimsuchung der Auflösung und der großen Auflösung unberührt bleibt. Nachdem Guru Amar Das das erfahren hatte, erklärt er:

„O Gemüt, berausche dich durch das Elixier von Naam
Und verherrliche den Herrn.“

Du (das Gemüt) hast eine Probe der sinnlichen und weltlichen Vergnügungen gehabt. Nun erfährst du die Wonne von Naam und unterscheidest zwischen den zweien. Du wirst finden, daß es zwischen den beiden keinen Vergleich gibt. Naam, das Elixier des Lebens, ist weit wonnevoller als die schalen Vergnügungen der Welt. Alle großen Seelen haben es gelobt. Guru Nanak sagte das gleiche, als er zum Moghul-Herrscher Baber ging. Der nahm indischen Hanf, ein Rauschmittel, zu sich und bot es auch Guru Nanak an. Guru Nanak sagte: „O Babar. Das Rauschmittel, das ihr nehmt, erzeugt nur eine vorübergehende Trunkenheit und momentanes Vergessen. Ich habe die Berauschung (von Naam) bei mir, deren Wirkung die ganze Zeit gespürt wird. Die Berauschung von Naam, o Nanak, hält Tag und Nacht an.“

Shamaz-i-Tabrez hat ebenfalls diesen Zustand der Berauschung erwähnt. „Ich bin der Urquell ewiger Wonne. Wenn nach meinem Tode Dünger aus meinem Körper gemacht wird und wenn dieser Dünger auf ein Feld gestreut wird, wo Weizen wächst, werden Koch und Zubereiter der chapatis (Brot), die von diesem Weizen gemacht werden, in Ekstase tanzen.“ Große Seelen haben den Versuch gemacht, jene Wonne durch den Vergleich mit weltlichen Freuden zu beschreiben. Aber es

gibt überhaupt keinen Vergleich zwischen den beiden. Die Wonne des reinen Weines von Naam (das Wasser des Lebens) macht weit fröhlicher als die weltlichen sinnlichen Vergnügungen. Es gibt keine parallelen Beispiele, jenen Zustand zu beschreiben. Guru Amar Das sagt nun:

„O Gemüt, du bist mit sinnlichen Freuden vertraut;
Nun erfährst du die Berausung von Naam und
Siehst den Unterschied zwischen den beiden.“

„Der Herr ist der Geber allen Trostes; durch Vereinigung mit Ihm werden alle vom Gemüt ausgehenden Wünsche erfüllt sein.“

Er sagt, daß der Herr der Ozean allen Trostes ist und der Geber von Glückseligkeit. Welches ist die Wirkung, wenn man eine Verbindung mit Ihm herstellt? Gegenwärtig tauchen verschiedene Wünsche im Gemüt auf, aber keiner von ihnen scheint erfüllt zu werden. Aber durch die Gotterkenntnis wird man ein bewußter Mitarbeiter am göttlichen Plan und die Natur wirkt automatisch für einen zum Vorteil. Dies führt zur Reinigung des Gemüts. Die Natur wird einem solchen Menschen zu Gebote stehen. Patanjali geht so weit, zu sagen, daß ein Yogi, wenn er es will, seine eigene Welt erschaffen kann. Was ist nach alledem diese Welt? Sie ist eine bloße Widerspiegelung des göttlichen Willens. Durch die Verbindung mit ihm wird man sein bewußter Mitarbeiter. Ein Gedanke hat eine mächtige Kraft. Wie man denkt, so wird man. Auf der einen Seite ist göttliche Wonne, während auf der anderen sinnliche Vergnügungen sind. Wir müssen zwischen den beiden wählen. Uns sind die Gesetze der Natur unbekannt. Es gibt ein Elixier des Lebens darin.

„Ich war ein geringer Mensch und es ist durch die
Gnade meines Meisters, daß ich diesen Stand
erreicht habe.“

Guru Amar Das sagt, daß er zu einer Zeit auch auf der Sinnesebene gewirkt hat, aber jetzt hätte er den Höhepunkt der Spiritualität mit der Gnade seines Meisters erreicht. Er läßt einen großen Wandel in sich zu; einen Wandel, der selbst für einen Raufbold gestattet würde, wenn er dem Pfad folgte. Das ist es, weshalb Guru Amar Das seinem Meister einen hohen Tribut zollt. Die Gotteskraft ist höchst subtil und wählt immer einen menschlichen Pol, um in der Welt zu wirken. Ihr mögt ihn polarisierten Gott oder das fleischgewordene Wort nennen.

„Die Größe des Meisters liegt darin, uns aus dem
mächtigen Irrgarten von Gemüt und Materie zu befreien.“

Des Meisters Hand ist Gottes Hand, obwohl er offenbar als ein menschliches Wesen erscheint, denn die Gotteskraft wirkt in ihm in Fülle. Bevor man einen Meister findet, ist man in weltliche Freuden vertieft. Es ist der Meister, welcher durch Eingaben seines eigenen Lebensimpulses einen über das Körperbewußtsein hebt. Worin liegt die Größe einer großen Seele? Sie wird nicht durch den Glanz der Welt berührt. Durch Praktizieren des Wortes, welches durch ihn offenbart wurde, kann man sich auf jede Höhe erheben. Der große Weise Balmik, der Autor des Epos Ramayana, war einst ein Straßenräuber. Was ein Mensch getan hat, kann ein anderer auch tun, natürlich mit der rechten Hilfe und Führung. Jeder Heilige hat seine Vergangenheit und jeder Sünder eine Zukunft. Man wird nicht über Nacht ein Heiliger. Nach dem

Verschmelzen mit dem Absoluten wird den Heiligen eine göttliche Aufgabe übertragen und sie werden in die Welt gesandt, den weltmüden Seelen helfen. Einige sind von Geburt an erwacht, während andere hier Vollkommenheit erlangen. Zwischen den beiden gibt es keinen Unterschied, da die gleiche Gotteskraft in ihnen wirkt. Sie offenbaren sich selbst in verschiedenen Formen, gemäß den Bedürfnissen der Zeit und des Ortes.

„Befreit vom Gefängnis des Gemüts bin ich nun weise geworden.“

Guru Amar Das sagt, daß er einst vollkommen in der Welt der Sinne verloren war, aber mit der Gnade seines Meisters erfreue er sich jetzt ewigen Lebens. Durch die Praxis des Wortes wurde er nicht länger durch Gefühle und Erregungen beherrscht. Ganka, eine Prostituierte, wurde in einem Moment durch einen einzigen Gnadenblick eines Gottmenschen umgewandelt, als dieser nur kam, um vor einem schweren Regenguß Schutz zu suchen, der ihn auf dem Weg überrascht hatte. Eine spirituell geladene Person ist weit über der Welt der Sinne. Sei strömt Strahlen der Spiritualität aus und wer auch immer in ihre Aura kommt, nimmt automatisch ihre Geistesströme auf. Der bloße Anblick einer solchen Person reinigt das Gemüt und man beginnt die Dinge in ihrer rechten Perspektive zu sehen. Ein Wandel wie dieser wurde in das Leben von Guru Amar Das gebracht, als er in Kontakt mit seinem Meister kam und er bezeugt es deshalb und verherrlicht seinen Meister wegen seiner Größe. Wer immer zu spirituellem Reichtum kam, erhielt ihn nur, wenn er mit einer großen Seele in Kontakt kam, ob er es tatsächlich wußte oder nicht. Aber es ist gewiß, daß ein Wandel wie dieser nicht ohne den magnetischen Einfluß einer solchen Persönlichkeit geschehen konnte, denn das ist das Gesetz der Natur.

„Gott selbst ordnete an, daß niemand selbst an ihn Denken kann, außer durch einen Satguru.“

Niemand kann Ihn erkennen, außer durch einen perfekten Meister. Dies ist ein fundamentales Prinzip. Wie kann einer, der im Staub kriecht, aus sich selbst das Menschliche in sich übermenschlich machen.

Guru Amar Das erklärt weiterhin: „Von einem Schierling bin ich zu einem Sandelholz geworden.“ Ersagt, daß er eine Stätte für alle Arten wilder Wünsche gewesen sei, welche ihn nun alle zusammen verlassen haben; stattdessen sei er jetzt voller Wohlgeruch. Jeder Gedanke hat seine eigene Farbe und Duft. Ein lüsterner Mensch z.B. strömt einen faulen Geruch aus, wie einen von einer Herde unsauberer Schafe. Gleichermäßen riecht einer, der von Ärger beherrscht ist, wie ein schwelendes Feuer schmutziger Lumpen. Ein frommer Mensch strahlt ein sanftes Aroma aus wie eine Jasminblüte, ohne Verwendung irgendeines Parfüms. Alle Schönheit und Glorie liegt innen. Eine bloße Berührung mit dem Kleidersaum eines Gottmenschen ist genug eine Person umzuwandeln. Viele Menschen wurden von ihren physischen Krankheiten durch Berührung des Gewandes von Jesus geheilt. Die Schriften in der ganzen Welt haben wahre Meister gerühmt, aber nicht die sogenannten Lehrer. Man kann sich selbst sein ganzes Leben lang erfolgreich täuschen und andere für einige Zeit, aber der alles-sehende Gott kann nicht getäuscht werden, „Die Kraft innen“, pflegte mein Meister zu sagen „ist unfehlbar.“

Die Gurukraft ist allwissend und gewährt nicht inneren Zugang solange man nicht als geeignet befunden wird. Man kann diese Kraft nicht durch Klugheit und List täuschen. Man mag reden soviel man will und eine Schau im Praktizieren von Riten und Ritualen machen, aber ohne Reinheit des Herzens kann man nicht innen eintreten.

„Die menschliche Geburt ist ein seltenes Vorrecht
Und man muß das Beste daraus machen.“

Dies ist es, was jeder Heilige aus persönlicher Erfahrung betont hat. Der größte Vorteil, den wir haben können, ist das „Selbst“ innen zu erkennen. Dies ist das A und O menschlicher Existenz. Ist nicht Fleisch mehr denn Kleidung und Leben mehr denn Fleisch? Wir müssen wissen, wie das Leben zu sichern, welches wertvoller ist als Pranas (vitalenEnergien), die den Körper unterhalten. Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis kommt vor allem anderen. Auf der anderen Seite sind wir in nutzlose Bestrebungen der Welt verstrickt. „Was nützt es dem Menschen, so er die ganze Welt gewönne und seine eigene Seele verlöre.“ Weinend kamen wir in die Welt und weinend gehen wir. Der Tod schont niemanden und er kennt keinen Kalender. Warum nicht die Zeit nutzen, solange die Sonne scheint. Von der obersten Sprosse der Leiter zu fallen ist wirklich ein trauriger Sturz und erweist sich oft als verhängnisvoll.

Es besteht eine große Kluft zwischen einem Menschen und einem Tier. Ein Mensch ist mit der Unterscheidungskraft ausgestattet. Er kann das Rechte vom Falschen unterscheiden und ist frei zwischen den beiden zu wählen. Die Rishis der Veden beteten immer:

„Führe uns von der Dunkelheit zum Licht; vom
Unwirklichen zum Wirklichen und vom Tod zur
Unsterblichkeit.“

Man kann dies und viel mehr im menschlichen Leben erlangen:

„Durch großes Glück hast du eine menschliche
Geburt erhalten.
Dies ist die einzige Gelegenheit für dich
mit dem Herrn in Verbindung zu kommen;
alles andere in der Welt bringt nichts ein.
Suche die Gemeinschaft der Heiligen und lerne dich
innen zu verbinden.“

Die menschliche Geburt ist ein seltenes Vorrecht, zu welchem man durch ein unermessliches Glück kommt. Der Mensch ist das Höchste und die Krone der Schöpfung und er hat große Möglichkeiten in sich, welche er in jedem beliebigen Ausmaß entwickeln kann. Er kann wahrhaft groß im menschlichen Leben werden, wenn er sich selbst und die Gotteskraft in sich erkennt. Der menschliche Geist ist vom gleichen Wesen wie Gott. Es ist schade, daß einer mit blauem Blut in den Adern die Gemeinschaft von Gemüt und Materie gewählt hat und nach der Weise der Sinne tanzt. Darum betont der Meister diesen Punkt. Nun erhebt sich die Frage, wie man zu dem Kronjuwel seines Lebens kommen kann.

„Das ewige Leben, daß du so sehr suchst, kannst du
Von einem Heiligen bekommen (das heilige Wort).“

Guru Arjan

Was ist Ram Naam? Es ist die alles durchdringende und alles umfassende Kraft Gottes. Um zu dieser Kraft zu gelangen, müssen wir alles andere verlassen und die Gemeinschaft mit einem Heiligen suchen, denn alles andere in der Welt ist nichts. Christus sagte: „Verlaßt alles und folget mir nach.“ Lord Krishna unterwies seinen Krieger-Schüler Arjuna so, „Laß alle Philosophien beiseite, nimm Zuflucht zu mir und tu, was ich dich zu tun heiße.“

So haben wir alle Worte des Lebens zu verstehen, die sozialen, ethischen und spirituellen. Allgemeine Vollkommenheit ist das Ziel des Lebens und es ist die höchste Bildung, der man sich zuwenden muß. Niemand will daß wir Herd und Heim verlassen und in die Wildnis gehen. Alles, was erforderlich ist, ist der Spiritualität einige Zeit zu widmen, was vor allem anderen den Vorrang einnehmen sollte. Das Rätsel des Lebens muß eines Tages gelöst werden und je eher es geschehen ist, desto besser ist es für uns, jetzt und danach. Deshalb sagt der große Lehrer: „Es ist in der Erfüllung der Zeit, daß einer einem vollkommenen Meister begegnet.“ Was tut er? „Er verbindet uns mit der Kraft Gottes.“

So sehen wir, daß man einem Purna-Purush, oder Lehrer des höchsten #Ranges, nur begegnet, wenn es für einen bestimmt ist. Und wenn wir einen solchen Lehrer treffen, bringt er uns mit dem heiligen Wort in Einklang und wir beginnen es zu praktizieren. Wie Guru Arjan sagt, diese alles durchdringende Kraft kann nur von einem Heiligen, der das personifizierte Wort ist, erhalten werden, denn der Satguru ist der offenbarte Pol von Sat oder der Wahrheit; und er lebt in der Wahrheit und kann uns dazu bringen, es gleichermaßen zu tun.

„Die ganze Welt liegt in tiefem Schlummer und
auch wir schlafen.
Wie kann uns einer aufwecken, der selbst schläft?“

Eine befreite Seele allein kann uns befreien. Man muß zu einem befreiten Wesen gehen, seinen Rat annehmen und durch Befolgen seiner Gebote Befreiung für sich erlangen.

„Jene, die sich mit dem Wort verbunden haben,
deren Mühen werden enden;
und ihr Antlitz wird voll Glanz erstrahlen.
Nicht nur werden sie erlöst sein,
o Nanak, sondern viele andere werden mit
ihnen die Freiheit finden.“

Nanak

