

Wie man meditiert und nach innen geht

Los Angeles – 15. April 2011

Ich brauchte viele Jahre, um zurückzukommen zum Großen Meister und zu sagen: "Ich habe nichts Besseres gefunden, als was Du gesagt hast. Jetzt werde ich Deine Methode ernsthaft üben." Dann übte ich ernsthaft. Ich sagte mir: 'Warum sollte ich meditieren?' Er sagt: "Meditiere 2,5 Stunden, und du wirst etwas sehen." "Warum 2,5 Stunden?" Ich ging zu Ihm und sagte: "Gibt es da eine Zeitgrenze, bei der man nicht länger meditieren kann?" Er sagte: "Es gibt keine Zeitgrenze! Wieviel Zeit auch immer du hast, ist gut."

So machte ich weiter mit meinem Yoga der Hartnäckigkeit, das ich früher schon ausübte, genannt Hatha Yoga. 'Hatha' bedeutet 'hartnäckig', Yoga der Hartnäckigkeit. Ich fing an, nach der Unterweisung des Großen Meisters zu üben, acht Stunden am Stück, ohne Pause. Ich sagte mir: 'Was auch immer da ist, wenn es da etwas zu finden gibt, dann muss ich es finden. Wenn da nichts ist, bin ich hier, um das ganze Ding aufzudecken! Es ist alles erlogen, es ist alles nur eine Geschichte, nur ein Scherz, gespielt von Leuten, die sich selbst Gurus nennen und sich selbst Meister nennen, und es ist nichts dran, weil sie sagen, wenn du übst, deine Aufmerksamkeit zurückzuziehen, wirst du dies finden.'

Der Große Meister fuhr fort zu sagen: "Dies ist kein blinder Glaube. Dies bedeutet nicht, jemandem zu glauben. Es bedeutet, deiner eigenen Erfahrung zu glauben. Geh nach innen und finde es heraus." Dann zitierte Er von all den religiösen Texten, Originaltexten. Die Bibel sagt: "Das Königreich ist in euch." Die anderen Texte sagen: "Der Urklang ist der Klang, der diese Welt schuf." Die älteste Rig Veda der Indischen Veden, die alte Textschrift, der Sanskrittext, sagt, dass "die ursprüngliche Schöpfung ereignete sich durch Nad, den Klang." Der Evangelist Johannes sagt: "Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott."

Wie können all diese verschiedenen Schriften, all diese verschiedenen Urquellen von Religion das Gleiche sagen? Wer hat das praktiziert? Wer ist nach innen gegangen zu sehen, ob es solch ein Ding gibt wie das Wort oder einen Klang oder ein Nad oder einen Shabd? Ich sagte mir: 'Dies muss herausgefunden werden. Du kannst keinen blinden Glauben haben. Du musst es selbst sehen.' Ich machte etwas Fortschritt, aber ich stellte auch allmählich fest, dass, wenn man diese Art von Bemühung unternimmt, die ich versuchte, es ein großes Hindernis auf dem Weg gibt. Das Hindernis ist Euer eigenes Denken, Euer eigener Verstand. Ich entdeckte, dass der Verstand, der eine große Hilfe für uns sein sollte, der denkende Verstand, dazu fähig sein sollte, vernunftmäßig zu erklären, etwas zu Ende zu denken, sich gut zu bemühen, aber er selbst ist der Schöpfer von Zweifel und Furcht.

Seit damals habe ich gesehen, dass die meisten Leute, meine Freunde, wenn sie auf dem Pfad sind, an demselben Problem leiden. Ihr Verstand und ihr Denkprozess erzeugen Zweifel und Furcht. Ich machte mir darüber Gedanken, warum da Zweifel an diesen Dingen sein sollte. Die Natur des Verstandes, des menschlichen Verstandes, ist es, Zweifel zu erzeugen. Es ist nichts Ungewöhnliches. Der Verstand ist konzipiert, um das zu tun. Wie ich später entdeckte, klärt der Verstand durch

seinen Denkprozess nicht immer die Dinge, weil er begrenzte Daten hat, aufgrund derer er arbeitet.

Der Verstand ist eine logische Maschine. Er arbeitet logisch, und da manche von Euch Logik studiert haben mögen, wisst Ihr, dass Logik von zweierlei Art ist, die deduktive und die induktive Logik. Die deduktive Logik leitet nur Dinge ab, kommt zu Schlussfolgerungen, die darauf beruhen, womit der Verstand gefüttert wurde. Man kann sagen, da ist eine weiße Wand hier vor mir. Dies ist ein Teil der Wand, deshalb ist er weiß. Das ist deduktives Wissen. Es gibt kein zusätzliches Wissen, was man durch deduktive Logik bekommt. Der Verstand geht nicht weiter als bis dahin, was schon bekannt ist.

Die induktive Logik ist ein Werk der Vermutung. Sie spekuliert. Diese Wand geht um die Ecke, die ich nicht sehen kann. Vermutlich, wahrscheinlich ist sie auch weiß. Das ist eine induktive Methode. Sie ist ungewiss. Was für eine Art von Verstandesaktivität kann mir Gewissheit geben? Es gibt nichts, was mir Gewissheit geben kann. Heute sagte der Verstand, dies ist sehr klar. Morgen kommt ein neuer Faktor dazu, Ihr lernt etwas Neues, und die alte Schlussfolgerung wird völlig falsch.

Ich entdeckte, dass der Verstand aufgrund seiner bloßen Beschaffenheit, aufgrund seiner bloßen Funktion, Zweifel sät. Der Verstand funktioniert in einer sehr einzigartigen Weise, dass er Zeit und Raum für uns erzeugt. Er erzeugt Denken in uns, und durch das Denken nimmt er die Sinneswahrnehmungen auf und übersetzt sie für uns. Ich brauchte etwas Zeit zu erkennen, dass der Verstand es ist, der Dinge sieht, der Dinge hört, der Dinge berührt. Alle Sinneswahrnehmungen sind nur Reize, die zu uns kommen. Der Verstand sagt uns, was es ist. Wenn ich ein Gemälde sähe, kann ich nicht wissen, dass es ein Gemälde ist. Ich sehe nur Farbkleckse. Ich sehe eine andere Wahrnehmung von Sehen. Ich schaue es an. Der Verstand überträgt es und sagt: "Das ist ein hübsches Gemälde." Die Interpretation aller Sinneswahrnehmungen wird vom Verstand vorgenommen. Weil die Sinneswahrnehmungen laufend die Wahrnehmung dessen, was wir erkennen, verändern, verändert der Verstand laufend die Interpretation. Ich brauchte nicht sehr lange herauszufinden, wie unzuverlässig der Verstand ist, irgendetwas an Realität oder Klarheit zu suchen. Deshalb muss ich etwas anderes finden. Was gibt es sonst noch?

Ich fand, dass die meisten von uns sich verleiten lassen zu glauben, dass wir der Verstand sind, dass unser Bewusstsein aus nichts anderem besteht als dem denkenden Selbst. Dass das denkende Selbst "ich" ist und dass dies das ist, was das Selbst ist. Wir vergessen völlig, dass es einen Teil von uns gibt, der bewusst ist, der weiß, dass er da ist, und nicht vom Denken abhängt. Zum Beispiel Intuition, der Blitz an Bauchwissen, den Ihr plötzlich bekommt... es ist kein Denkprozess daran beteiligt, und doch wisst Ihr, dass ein Bauchgefühl manchmal das aufzuheben scheint, was der denkende Verstand sagt. Der Verstand sagt: "Tu das nicht." Der Bauch sagt: "Ich muss das tun." - "Warum?" - "Ich weiß nicht, warum." Der denkende Verstand sagt: "Tu es nicht", und das Bauchgefühl sagt: "Tu es", oder anders herum. Der denkende Verstand sagt: "Tu es", und das Bauchgefühl sagt: "Nein, das ist nicht richtig." Ob Ihr es Gewissen nennt, was innen spricht, oder ob Ihr sagt, dass der zweite Verstand innen spricht, der höhere Verstand innen spricht, es gibt

offensichtlich noch etwas, das den Denkprozess nicht erfordert, jedoch in Euch bewusst ist.

Dies war eine sehr große Entdeckung für mich, und es wurde mir sehr klar gemacht vom Großen Meister in Seinen Erklärungen. Er sagte: "Wir haben nicht nur den Verstand. Wir haben die Seele und den Verstand. Sie sind nicht dasselbe. Die Seele eines Menschen ist reines Bewusstsein. Es braucht Denken nicht. Es kann auf seine eigene Weise wirken, und seine eigenen Funktionen sind Intuition, Liebe, Schönheit, Freude. Nur die Seele kann dies erleben, der Verstand nicht. Der Verstand kann Denken anwenden, Rationalisieren, Logik, Interpretation, aber er kann keine Liebe schaffen, er kann kein intuitives Wissen hervorbringen, er kann keinen Sinn für Schönheit und Freude erzeugen und das Glück, das wir empfinden."

Sobald wir die Unterscheidung kannten, fanden wir auch heraus, dass der Verstand nur in Zeit und Raum arbeitet. Selbst der kleinste Gedanke braucht eine Weile, braucht Zeit. Intuition, die Seele, betätigt sich außerhalb davon. Sie gibt Euch augenblickliches Wissen, augenblickliches Fühlen. Es ist keine Zeit damit verbunden. Der Verstand arbeitet in Zeit und Raum. Die Seele, der Geist des Menschen, der reines Bewusstsein ist, kann ohne das wirken. Sobald einmal diese Unterscheidung getroffen wurde... und sehr klar... dass es einen Verstand gibt und eine Seele, wer sind wir dann? Sind wir Verstand oder Seele? Es braucht nicht sehr lange zu entdecken, dass der Verstand nur ein Zubehör ist, eine kleine Maschine, die uns hinzugefügt wurde, wie ein kleiner Computer, den wir in unserem Kopf tragen. Der Verstand ist wie ein Computer. Was auch immer man in ihn hineintut, verarbeitet er und gibt uns Ergebnisse.

Aber die Seele, das Bewusstsein, ist das wirkliche Selbst, sie ist das Kraftwerk, das den Verstand funktionieren lässt, das die Sinne funktionieren lässt, das diesen Körper funktionieren lässt. Unsere Lebenskraft, unser wirkliches Leben, unser wirkliches Bewusstsein ist die Seele, nicht der Verstand. Als dies erst einmal in meine Kenntnis gelangte, und der Große Meister betonte es: "Vergiss nicht, dass du die Seele bist, nicht der Verstand. Was sollte dann geschehen? Werde nicht vom Verstand geführt. Führe den Verstand! Der Vorgang ist sehr einfach." Seine Lehre leuchtete mir dann sehr ein, dass wir unser ganzes Leben lang vom Verstand geführt worden waren, dass Gedanken uns diktieren, was wir tun sollten. Stattdessen sollte unser Bauchgefühl uns diktieren, was wir tun und dem Verstand sagen: denke so und tu es. Es ist die Seele, die Entscheidungen treffen sollte, und der Verstand sollte sie umsetzen. Das war eine Umkehrung unseres gewöhnlichen Lebensstils. Normalerweise denken wir, was wir tun sollen, und hoffen dann irgendwie, dass das Schicksal uns auf den Pfad mitnehmen wird, etwas anderes wird uns mitnehmen. Unser Bewusstsein wird ihm folgen. Wir stellen den Verstand vornan und die Seele dahinter, ihm zu folgen. Die Wahrheit war, dass, wenn man die Wirklichkeit dessen, wer man ist, herausfinden will, dass man die Seele voranstellen muss und dann den Verstand anweisen, was zu tun ist.

So wurde die Meditation eine sehr einfache Übung. Meditation war: "Die Seele gibt dem Verstand die Richtung: tu dies." Dann verstand ich, was der ganze Vorgang der Initiation war, warum wir Mantras wiederholen, warum wir Worte wiederholen. Es war nicht deshalb, weil jene Worte so besonders waren... Mantra... was sie natürlich sein

können, aber wir wissen es nicht. Wenigstens ist die anfängliche Funktion der Wiederholung von Worten, die wir nicht einmal verstehen, die anfängliche Funktion ist die, dass der Verstand angewiesen werden sollte, an diese Worte zu denken und andere Worte von Gedanken auszublenden. Sie ist eine Kontrolle über den Verstand. Durch die Wiederholung von Worten könnt Ihr die Gedanken ausblenden, die uns sonst davontragen. Es sind die Gedanken, die uns von uns selbst entfernen.

Jedesmal, wenn wir an etwas denken, hat das eine Assoziation zu Ideen außerhalb von uns selbst. Wir denken an unsere Kinder, unsere Arbeit, unser Geschäft, unsere Freunde oder Kollegen, unsere Belange und Sorgen um das, was geschehen wird. Jedesmal, wenn wir einen solchen Gedanken haben, trägt er uns weg von unserem eigenen Zentrum. Wir sitzen tatsächlich nie in unserem eigenen Kopf. Unser Bewusstsein setzt sich von unserem Kopf aus fort. Unsere Aufmerksamkeit fließt von dort her, und wir verbringen dort nie etwas Zeit. Durch unseren Denkprozess verbringen wir unsere ganze Zeit außen.

Deshalb wurde der Meditationsprozess einfach. Er ist einfach ein Akt des Zurückziehens Eurer Aufmerksamkeit, des Zurückziehens Eures Bewusstseins von allem außen und ein Zurücklenken auf Euch selbst, um zu entdecken, wer Ihr seid als Seele, nicht als Verstand, nicht als Körper, nicht als Sinneswahrnehmungen. So war dies eine klare Methode, die der Große Meister auf so viele Arten erklären konnte, wie die Zeit verging. Als ich... es war in den 40er Jahren, ungefähr 1942, als ich meine letzte Frage-und-Antwort-Sitzung mit dem Großen Meister hatte. Ich sagte: "Meister, ich habe noch eine Frage an Dich." Sie handelte von Erfahrungen, die durch Seine Meditationsmethode hervorgerufen wurden. Ab 1943 stellte ich nie wieder eine Frage. Alle Fragen wurden im Inneren beantwortet.

Ich sage zu den Leuten: "Wisst Ihr, dass alle Eure Fragen ihre Antworten in Euch haben? Es gibt keine einzige Frage, die Ihr fragen könnt, für die die Antwort nicht in Euch liegt." Wenn wir jemand anderen um eine Antwort bitten, überprüfen wir nur, dass die Antwort, die in uns ist, richtig ist. Wenn uns jemand etwas sagt, und Ihr sagt: "Ich wusste das! Das ist es!", dann bekommen wir nur eine verbale Bestätigung der Antwort, die schon in uns war. Durch die Meditationstechniken der Lehre des Großen Meisters können wir die Antworten sehen, sogar bevor Ihr sie fragt. Die Antworten gehen sogar voraus, bevor Ihr die Fragen stellen könnt.

Deshalb entdeckt Ihr, dass Antworten auf alle Fragen Eures Verstandes in Euch liegen, und alles, was Ihr tun müsst, ist, an den Punkt zu gehen, wo die Antworten liegen, der der mentale Erfahrungsbereich ist, was bedeutet, dass es viele Erfahrungsbereiche gibt, zu denen wir durch Meditation Zugang haben können. Die Erfahrungsbereiche sind: die physische Erfahrung der physischen Welt. Wir sitzen alle hier in der physischen Welt. Unser Körper ist physisch, materiell, und durch den Körper, unsere Sinneswahrnehmungen und unsere Gedanken sind wir verbunden mit dem Rest der physischen und materiellen Welt. Wenn Ihr nicht materiell wärt, würde es keine materielle Welt um uns herum geben.

Unser physischer Körper verbindet uns und gibt uns die Erfahrung der physischen und materiellen Welt. Dies ist eine Bewusstseinssebene. Wir erfahren Bewusstsein, indem wir uns der physischen Welt bewusst sind. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit

in diesen Körper zurücklenken, wenn wir einfach unsere Aufmerksamkeit in uns selbst zurückziehen zu dem Punkt, von dem es so aussieht, als ob die Aufmerksamkeit nach außen fließt und uns mit der äußeren Welt verbindet, wenn wir einfach unsere Aufmerksamkeit zu dem Punkt im Kopf zurückziehen, von dem aus wir in der Vorstellung sehen können, dass unsere Aufmerksamkeit nach außen fließt, braucht es nicht sehr lang, nach innen zu schauen und zu sehen: lenke ich meine Aufmerksamkeit von meinen Händen aus, von meinen Füßen?

Natürlich sind sie zu weit von meinem Kopf entfernt. Ihr könnt einfach durch Darüber-Nachdenken, einfach durch Introspektion, herausfinden, dass die Aufmerksamkeit, welche der bewegliche Teil des Bewusstseins ist, der manipulative Teil des Bewusstseins, den Ihr hierher oder dahin bewegen könnt, dass Ihr Eure Aufmerksamkeit hierhin oder dorthin lenken könnt oder nicht hierhin oder dorthin lenken könnt, dass dieser Teil von Eurem Kopf durch die Augen, durch den Denkprozess herausfließt. Es findet alles im Kopf statt.

Deshalb seid Ihr schon dort, wenn Ihr Eure Augen schließt. Das Gefühl, dass Ihr als bewusstes Wesen, wenn Ihr nur ein bewusster existierender Gedanke seid, wo existiert Ihr dann? Ihr werdet entdecken, dass es im Kopf ist hinter den Augen. Der Rest davon ist an Euch angehängt als ein physischer Körper. Deshalb wäre das dritte Auge der richtige Ort zum Zurückziehen Eurer Aufmerksamkeit. Der Große Meister sagte: "Die Wahrheit ist: die Tür zur ganzen inneren Wahrnehmung liegt innerhalb des Kopfes hinter den Augen. Wenn Ihr all diese Dinge erfahren wollt, über die wir sprechen, über verschiedene Ebenen der Erfahrung und des Bewusstseins, die Tür, um diese Ebenen zu öffnen, liegt genau hinter den Augen in Eurem Kopf. Lenkt Eure Aufmerksamkeit dahin."

Wir haben nicht erkannt, dass wir, seit wir geboren wurden, unsere Aufmerksamkeit immer nach außen gerichtet haben. Es hat keine Gelegenheit für uns gegeben, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Wir sind daran gewöhnt, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit fokussiert, ist sie immer außerhalb von Euch selbst. Wir wurden nie gelehrt, unsere Aufmerksamkeit zurückzuziehen. Wir wissen, wie wir Aufmerksamkeit auf Dinge lenken können. Richtet Eure Aufmerksamkeit auf dieses Buch. Lenkt Eure Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand. Richtet Eure Aufmerksamkeit darauf, was ich sage. Aber wir wurden nie gelehrt, wie die Aufmerksamkeit auf Euer eigenes Selbst innen im Kopf hinter den Augen gerichtet werden kann.

Der Vorgang, den die Lehre des Großen Meisters begann, mich zu lehren, und den ich im Lauf der Zeit lernte, war, dass das Zurückziehen der Aufmerksamkeit ein völlig anderes Thema ist. Es ist ein völlig anderer Weg, Dinge zu tun. Der Vorgang ist anders als Eure Aufmerksamkeit zu lenken. Wenn Ihr die Aufmerksamkeit auf irgendetwas fokussiert, lenkt Ihr Eure Aufmerksamkeit heraus aus Euch selbst, zieht sie nicht zurück, entdeckt nicht, wer Ihr seid. Deshalb lehrte der Große Meister, wie Ihr Eure Aufmerksamkeit zu Euch selbst zurückziehen könnt. Das heißt, Eure Aufmerksamkeit zurückzuziehen, von woher sie fließt. Es braucht etwas Übung. Es braucht etwas Praxis zu entdecken, dass der Punkt, wo Ihr die Erfahrung habt, Eure Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, nicht nur hinter den Augen liegt, er ist im Mittelpunkt zwischen den Augen und dahinter.

Wenn meine beiden Finger die zwei Augäpfel darstellen, wo die beiden Finger zusammentreffen an meiner Hand, wenn Ihr dies sehen könnt, das ist fast genau der Ort, wenn Ihr erwägt, woher die Aufmerksamkeit fließt. Das ist der Ort hinter den Augen im Zentrum. Wenn wir so viel wissen, dann können wir weiter voranschreiten mit der Praxis des Zurückziehens der Aufmerksamkeit zu unserem Selbst, und wir tun es durch einen sehr interessanten Vorgang; der Vorgang, den wir alle benutzen, ohne es zu wissen, wird 'Imagination' genannt. Wenn Ihr Euch vorstellt, dass Ihr dort seid, geht die Aufmerksamkeit dorthin.

Angenommen, Ihr stellt Euch vor, dass Ihr in dieser Ecke des Raumes sitzt, dann wird Eure Aufmerksamkeit dorthin gehen. Wenn Ihr Euch vorstellt, dass Ihr oben auf diesem Haus sitzt, wird Eure Aufmerksamkeit dorthin gehen. Wohin auch immer Ihr Euch vorstellt zu gehen, die Aufmerksamkeit wird automatisch dorthin gezogen. Dies wird zu einer einfachen Methode... sich vorzustellen, dass Ihr in Eurem Kopf hinter den Augen sitzt. Macht diesen Euren Kopf – die Stirn ist die Vorderwand, diese Ohren sind auf jeder Seite eines schönen Raums, dass dieser Körper wie ein Haus ist und viele Stockwerke hat, und das sechste Stockwerk ist hinter den Augen. Ihr sitzt im sechsten Stockwerk, und Ihr zieht Eure Aufmerksamkeit dahin, wo ihr glaubt, dass da das Zentrum des Kopfes ist.

Ohne dass Ihr sonst etwas tut, wird diese Übung allein eine Tür öffnen und Euch Erfahrungen geben, die Ihr noch nie hattet. Es ist erstaunlich, dass wir denken, dass dies so einfach wäre, und doch sieht es so schwierig aus. Die Einfachheit bewegte mich sehr. Dies ist so eine einfache Sache, dass wir die Aufmerksamkeit zurückziehen müssen zu dem Punkt, von wo sie herausfließt, und sie fließt von diesem Punkt. Dieser Punkt wurde in allen spirituellen Büchern angesprochen, die ich gesehen habe, genannt: 'das dritte Auge'. "Wenn dein Auge eines sein wird, dann wird dein ganzer Körper mit Licht gefüllt werden." "Wenn du einen Punkt hinter deinen Augen hast, wirst du die Wahrheit sehen." Alle Schriften sagen es auf verschiedene Weise, dass es ein drittes Auge gibt, dass es einen Punkt hinter den Augen gibt. Hier wohnt wahres Licht. Wenn Ihr diesen Punkt erreichen könnt durch Zurückziehen der Aufmerksamkeit, wird Euer ganzer Körper mit Licht angefüllt. Ihr werdet ein Licht sehen, das Ihr außen in dieser Welt nie gesehen habt. Wir sind voller Licht. Unsere eigene Seele, von der ich spreche, das Bewusstsein, ist voller Licht. Ihr seht wirkliches Licht auf dieser Ebene, was Ihr nicht einmal mit diesen Augen sehen könnt. Ein einfaches mechanisches Verfahren von Lenken Eurer Aufmerksamkeit hinter die Augen kann diese Art von Erfahrungen erzeugen. Die Türen öffnen sich zu allen anderen Ebenen.

Was geschieht, wenn Ihr beständig genug seid, Eure Aufmerksamkeit hinter den Augen zu halten und zu halten, dort aufrechtzuerhalten, was würde geschehen? Ihr würdet anfangen festzustellen, dass Ihr nicht wisst, wo Eure Hände und Füße sind. Es ist nur eine Übung. Wenn Ihr in ein Konzert geht, und in dem Konzert gibt es viele Musikinstrumente, die spielen. Ihr hört die Trommeln trommeln, die Trompeten blasen. Sagen wir, ich mag die Trommeln. Richtet Eure Aufmerksamkeit auf die Trommeln. Die Trommeln werden lauter, die Trompeten werden schwächer. Sie haben weder ihr Tempo noch ihre Lautstärke verändert. Eure Aufmerksamkeit kann sich auf irgend etwas konzentrieren und es bewusster in Euch werden lassen und das andere weniger bewusst. Wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit in Euch sammelt, wird

die Aufmerksamkeit automatisch von allem anderen zurückgezogen, beginnend mit dem Rest der Welt. Ihr vergesst sie, weil Eure Aufmerksamkeit hier ist. Ihr wollt daran denken, was hinter den Augen geschieht, nicht im Rest der Welt. Ihr vergesst Eure Sorgen (um Euch selbst). Ihr vergesst Eure Sorgen um andere. Ihr vergesst Bindungen (Anhaftungen). Ihr experimentiert mit dem Zurückziehen der Aufmerksamkeit auf Euch selbst.

Später werdet Ihr sogar anfangen zu vergessen, wo Euer Körper ist. Der interessante Teil ist der, dass – wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit in der Meditation hinter die Augen zurückzieht – das Zurückziehen des Gewahrseins des Körpers sehr allmählich ist. Ihr werdet bemerken, dass der erste Teil der ist, dass Ihr nicht wisst, wo Eure Hände und Füße sind. Ihr wisst nicht... legt Eure Hände hierhin. Eure Augen sind geschlossen, die Aufmerksamkeit ist dort. Sind meine Hände hier? Ich weiß nicht, wo sie sind. Ich weiß nicht, wo die Füße sind. Sind sie so oder so? Dies ist der erste Anfang, der zeigt, dass Eure Aufmerksamkeit nach innen gezogen wird.

Wenn Ihr diesen Vorgang aufrechterhaltet, vergesst Ihr den ganzen Körper, wo er sich befindet. Und doch, wenn Ihr nicht wisst, wo Euer ganzer Körper ist, seid Ihr doch allem voll gewahr. Ihr könnt klar sehen, klarer, als Ihr mit diesen Augen sehen könnt. Ihr könnt fliegen, herumgehen. Ihr habt den Körper verlassen. Ihr habt einen Körper, der diesem ähnlich ist, der nicht an die Schwerkraft gebunden ist, der nicht an die Begrenzungen dieses Körpers gebunden ist, und doch seid Ihr dasselbe Selbst! Es ist dasselbe Selbst. Es öffnet sich einfach dadurch, dass Ihr Euch der äußeren Hülle dieses physischen Körpers nicht bewusst seid.

Ihr könnt diesen Vorgang immer wieder ausführen durch jede Hülle von Euch; der physische Körper ist die erste Hülle. Der zweite Körper wird Sinneskörper oder astraler Körper genannt. Er hat alle Sinneswahrnehmungen dieses Körpers, tatsächlich schärfer funktionierend. Ihr könnt sogar in diesen Körper die Aufmerksamkeit zurückziehen und dessen unbewusst werden, und dann wird der Verstand allein zu Eurem Körper. Dann findet Ihr heraus, dass der Verstand, der denkende Verstand, nicht nur eine Denkmachine war. Er war tatsächlich eine Hülle um Euch. Sie hat keine Form wie diese. Jedoch macht Ihr in ihr Erfahrungen, die Ihr mit dem physischen Körper nie haben könnt, die Erfahrung, wie Ihr ein physischer Körper wurdet, die Erfahrung dessen, was das Gesetz von Ursache und Wirkung ist, das Gesetz von Karma, das Euer Schicksal in diesem Körper erstellt. Ihr entdeckt all dies. Es liegt alles dort.

Niemand geht und tut es dorthin. Es ist schon dort, Ihr müsst es nur entdecken. Ihr entdeckt durch den Verstand, durch den universellen Verstand (Mentalebene, universeller Geist), dass jeder (einzelne) Verstand, den wir uns als des Menschen Verstand denken, von derselben Maschine ausgeht, die universelle Maschine, die dort wartet. Ihr bleibt dort nicht stehen! Die meisten Lehrer der Spiritualität in der Welt sind dort oder unterhalb davon stehen geblieben. Es gibt sehr wenige Lehrer, die über den Verstand hinaus gehen werden, weil sie nicht zwischen Verstand und Seele unterscheiden. Diejenigen, die über den Verstand hinausgehen, erreichen eine Vollkommenheit der Seele, und wir nennen sie 'Vollkommene Lebende Meister'. Die Vollkommenen Lebenden Meister sagen: "Ihr habt das Ende Eures Verstandes erreicht, aber Ihr habt nicht Euch selbst erreicht. Ihr seid jenseits des Verstandes."

Deshalb, indem Ihr Euch vom Kausalkörper, der der Verstand ist, zurückzieht, wenn der Verstand zurückgezogen und der Denkprozess beiseite gelassen wird, und er neben Euch sitzt, dann entdeckt Ihr Euer wahres Selbst. Ihr entdeckt, wer Ihr wirklich seid. Ihr seid reines Bewusstsein, die Fähigkeit, bewusst zu sein, die Fähigkeit, bewusst zu sein und mit dieser Fähigkeit zu erschaffen, die Macht zu erschaffen, alle Erfahrungen aller Ebenen... das seid Ihr. Das ist das wirkliche Selbst. Das ist die Seele. Wenn Ihr die Seele entdeckt, ist der nächste Schritt sogar noch besser.

Wenn Ihr von der Individualität, der Individuation der Seele, zurückzieht, entdeckt Ihr, dass es nur eine Seele gab, nur eine Ganzheit des Bewusstseins, innerhalb derer jede Individuation stattfand und das ganze Drama schuf, das wir Leben nennen. Solch eine schöne Erfahrung! Die Erfahrung des Großen Meisters mit mir war so einzigartig, mich zu diesen Dingen zu führen, und ich fühle, dass das das größte Geschenk ist, das man haben kann, die Realität all dieser Dinge zu sehen, die laufend geschehen, zu sehen, wie es geschieht, warum es geschieht, warum wir hier sind, warum unser Schicksal unterschiedlich ist und warum unser Leben so unterschiedlich ist.

Antworten auf diese Fragen in Euch zu entdecken ist eine großartige Sache, deshalb dachte ich, dass das größte Abenteuer, das mir je in meinem Leben gegeben wurde, die Initiation war und das Befolgen der Meditationsmethode, die der Große Meister gab. Aber dann gibt es auch noch andere Dinge! Der Große Meister sagte nie, dass Er ein Meister war. Er verhielt sich wie ein gewöhnlicher Mensch. Er spielte Spiele. Mit Kindern war Er wie ein Kind.

Als ich sehr klein war, trug Er mich auf Seinen Armen und kaufte mir eine Süßigkeit im Laden. Ich genoss die Süßigkeit so sehr. Sie sah irgendwie besser aus als gewöhnliche Süßigkeit. Ich weiß nicht, ob Ihr diese Erfahrung schon gemacht habt. Ihr habt ein Stück Süßigkeit. Wir hatten eine indische Süßigkeit, die "Barfi" genannt wurde, aus Milch. Sie kondensierten Milch und machten dann schließlich Barfi daraus. Ihr nehmt ein kleines Stück. Es hält so lange, es gibt Euch beinahe Glücksgefühle. Ich mochte das so sehr.

Heute erinnert es mich an eine Geschichte. Ihr habt nichts dagegen, wenn ich Euch eine Geschichte erzähle? Viele unserer Geschichten, die in spirituellen Reden erzählt werden, handeln von Königen und Königinnen von Indien. Diese Geschichte handelt von einem König von Indien. Er war ein sehr freigebiger, menschenfreundlicher König. Er wollte sicherstellen, dass jeder im Königreich Essen, Obdach, Kleidung hatte. Wenn jemand arm war und es nicht hatte, würde der Staat es zur Verfügung stellen. So sandte er Teams von Inspektoren überallhin, in alle Haushalte, zu sehen, ob jeder ein Heim hatte, jeder Kleidung, jeder Essen. Wenn jemand das nicht hatte, sollte die königliche Schatzkammer geöffnet werden und jene Dinge bereitstellen.

Diese Inspektoren gingen und gaben dem König einen Bericht. Jeder hat alles. Dann berichteten sie, dass es einen Mann gibt, der im Wald unter einem Baum sitzt. Er hat kein Heim, anscheinend hat er nicht viel Kleidung, anscheinend sehr zerlumpte Kleidung, er muss sie lange Zeit gehabt haben, und er hat kein Essen. Er isst die Beeren der Bäume und einige wilde Äpfel, die irgendwo in der Nähe seines

Obstgartens wachsen. Er braucht Hilfe. Der König sagte: "Warum habt ihr ihm die Hilfe nicht gegeben?" Die Inspektoren sagten: "Wir haben sie angeboten. Er sagte: 'Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.'" Der König sagte: "Dies ist genau solch ein Mann, für den ich alle Register ziehen sollte, um ihm zu helfen."

So packte der König 14 kg Gold, was eine Menge Geld war in jenen Tagen, und immer noch ist. Er verpackte es in einem Koffer und ging mit seinem Gefolge in den Wald. Dort traf er den Mann unter einem Baum sitzend. Der Mann stand auf und sagte: "Eure Majestät, was bringt Euch in den Wald?" Der König sagte: "Ich bin gekommen, um dir eine Gabe zu geben, ein Geschenk. Ich möchte dir ein Geschenk machen." Der Mann sagte: "Ja, was ist es?" Der König sagte: "Setz dich hierher." Er öffnete seine Tasche und sagte: "Ich habe eine Gabe mitgebracht." Der Mann sagte: "Majestät, kann ich, bevor Ihr mir eine Gabe gebt, Euch etwas anbieten?" Der König war überrascht. 'Was kann mir dieser Mann anbieten? Er hat nichts.' Der Mann sagte: "Würdet Ihr gern etwas essen?" Der König setzte sich auf den Boden und sagte: 'Lasst uns sehen, was er anbieten kann.' - "Sicher." "Mögt Ihr Obst? Möchtet Ihr einen Apfel?" Der König sagte: "Ja."

So pflückt dieser Mann einen Apfel von dem Baum, einen wilden Apfel. Er schaut und zählt die Anzahl der Leute, eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs... acht. Er schneidet den Apfel in acht Stücke. In dem Moment, in dem er die Stücke gerade verteilt, kommen zehn oder zwölf seiner alten Schüler dazu. "Wir sind zurückgekehrt." Er sagte: "Kommt, setzt euch, setzt euch." Er nimmt die acht Apfelstücke zurück und zerschneidet sie noch mehr. Wie viele sind jetzt da? Sechszwanzig Leute, also schneidet er sie in kleinere Stücke. Der König schaut zu. Was tut der Mann da? Dann gibt er jedem ein Stück. Der König legt dieses kleine Stück in seinen Mund. Er sagt: "Ich habe solch königliche Bankette und Essen gehabt, aber dieses kleine Stück Apfel scheint zufriedenstellender zu sein. Es scheint, dass noch etwas in ihm ist, was ich noch nie gegessen habe. Was ist das Geheimnis?"

Der Mann sagt: "König, Ihr habt zu viel gegessen. Dieser Apfel war gut für eintausend Leute. Ich habe Euch zu viel zu essen gegeben." Der König war überrascht. Der Mann sagte: "Es ist keine Frage dessen, wie viel Ihr esst. Es ist eine Frage dessen, wie viel Ihr teilt." Dann sagte der König: "Ich bin sehr beeindruckt davon, was du gerade vorgeführt und getan hast, und jetzt möchte ich dir mein Geschenk geben."

Er öffnete seinen Koffer und sagte: "Junger Mann, dies sind 14 kg Gold. Dies kann dir ein nettes Haus beschaffen. Du kannst im Wald leben, ein Haus hier bauen. Es reicht für all die Kleidung für dich und deine Schüler und für genug Essen auf Jahre hinaus für dich und alle deine Schüler." Der Mann nahm das Gold und den Koffer an. Er sagte: "König, ich bin sehr glücklich, Eure Majestät, Ihr habt mich mit diesem Geschenk geehrt. Kann ich Euch auch ein Geschenk geben?" Er sagte: "Ja, was würdest du mir gerne geben?" Er sagte: "König, hier ist der Koffer. Er enthält 14 kg Gold, und ich möchte ihn Euch zum Geschenk machen." Der König sagte: "Wie kannst du mir dasselbe Geschenk geben, das ich dir gerade gegeben habe?" Er sagte: "Ihr habt es mir nie gegeben, wenn Eure Augen noch darauf liegen und Ihr denkt, dass es Eures ist. Als Ihr es mir gabt, solltet Ihr die Tatsache ignorieren, dass es Euch je gehörte."

Wenn Ihr wirklich etwas gebt, dann müsst Ihr fühlen, dass es an der anderen Person liegt zu tun, was sie mag. Sonst habt Ihr das Geschenk nicht wirklich gegeben." Der König war von diesem Argument beeindruckt. Er sagte: 'Ja, ich habe ihm das Geschenk gegeben. Er kann tun, was immer er mag. Deshalb, wenn er es mir zurückgeben will, ist es in Ordnung.' Er sagte: "Okay, ich nehme dein Geschenk von 14 kg Gold an." Der Mann sagte: "König, ich möchte Euch etwas zeigen." Er bat seine Anhänger, zu gehen und an einem Baum zu graben. Sie gruben unter dem Baum, während der König zusah, und sie brachten eine Kiste heraus. Er öffnete die Kiste, und sie enthielt 64 kg Gold.

Er sagte: "König, diese Kiste lag hier neben mir all diese Jahre. Wenn ich Gold gebraucht hätte, hätte ich sie herausgezogen und verwendet. Dies sind nicht 14 kg Gold, es sind 64 kg Gold, genau hier! Deshalb habe ich Euch Euer Gold zurückgegeben, weil ich es nicht brauche. Ich möchte Euch etwas sagen, Majestät. Warum kommen Eure Probleme auf? Eure Probleme kommen auf, weil Ihr zu viel zählt. Es sind 14 kg. Es ist so viel. Diese Mathematik, in die Ihr verwickelt seid, wie viel habe ich? Wie viel hat jemand anderes? Das ist die Ursache von Problemen, die Ursache der Schwierigkeiten. Ihr rechnet zu viel. Dieses Kalkulieren ist nicht nötig, wenn man zufrieden ist. Zufriedenheit hängt nicht davon ab, wie viel man hat. Zufriedenheit hängt davon ab, wie zufrieden man ist mit dem, was man hat. Es gibt kein Zählen in der Zufriedenheit." Der König lernte eine große Lektion, und er kam zurück und sagte: "Das war ein großer Mann, der imstande war, mich diese einfache Lektion zu lehren."

So, das kommt von einem Apfel. Ich hatte Interviews an einer Bhandara. Leute kamen, und ich hatte einen Apfel dabei. Ich schnitt ihn und sagte: "Dieser Apfel ist für eintausend Leute", und machte daraus einen Scherz. Worauf ich hinweisen wollte, war einfach: dass Zufriedenheit nicht davon kommt, zu versuchen, Dinge zu wünschen, mehr Dinge anzuhäufen. Wir häufen so viel Zeug an in unserem Leben, und es wird Ballast an unserem Hals. Wir tragen diesen Ballast die ganze Zeit mit uns. Wann fühlen wir die Wirkung des Gewichts dieses Ballasts? Wenn wir meditieren. Das ist die beste Zeit, den ganzen Ballast zu überprüfen, den Ihr tragt. Meditiert, und Euer Denken geht zu genau jenen Dingen, die Ihr sammelt und die Ihr Euer ganzes Leben aufgehäuft habt. Das Problem ist, wenn wir Dinge ansammeln, berücksichtigen wir nicht, dass der Körper ein sehr begrenztes Leben hat. Wir nehmen nichts mit. Keiner hat je die physischen Dinge mitgenommen, die sie während ihres Lebens angesammelt haben. Wenn sie sterben, ziehen all diese Dinge sie zurück. Sie versuchen zu sagen: "Oh, ich kann das nicht mitnehmen. Nun wird es falsch verwendet werden. Manche Erben, die Kinder und Enkel, warten. Lasst den alten Mann sterben, und wir werden diese Dinge schnappen." Der alte Mann kann sehen, dass sie geschnappt werden. Was für eine Enttäuschung zum Zeitpunkt des Todes, nur weil Ihr so viel Zeug gesammelt habt, das nicht mit Euch gehen wird.

Eine Geschichte wird erzählt von Alexander dem Großen. Alexander der Große ging nach Indien, und er plünderte all die Tempel, weil die Tempel eine Menge Gold hatten. Er plünderte sie, tötete eine Menge Leute, machte so viele Frauen zu Witwen, Kinder zu Waisen. Er tat all das, nur um all dies zu sammeln. Auf seinen Kamelen

und Pferden trug er die ganze Beute zurück nach Alexandria und versuchte, es nach Ägypten zurückzutragen. Auf dem Weg wurde er krank. Er hatte hohes Fieber, und er konnte nicht mehr weiterreisen. Es war in der Wüste, als er Indien durchquerte auf der Heimreise. Da wurde er hingelegt. Seine Ärzte, die ihn betreuten, sagten: "Alexander, Ihr mögt Alexander der Große sein, aber nun seid Ihr krank, und Ihr werdet sterben." Er sagte: "Ich kann nicht sterben, weil, als ich jung war, ein Zigeuner zu mir sagte, dass Alexander nie sterben wird, bevor nicht der Himmel zu Gold und die Erde zu Silber wird. Weil die Erde nie zu Silber und der Himmel nie zu Gold werden wird, werde ich nie sterben."

Weil er so krank war (er hatte eine silberne Rüstung), breiteten sie die silberne Rüstung auf dem Boden aus und legten ihn darauf. Da war ein Schirm, ein großer goldener Schirm, den sie über ihn hielten. Als er das Silber unter sich und das Gold über sich sah, wusste er, dass er sterben würde. Er sagte: "Ich tötete so viele Menschen, ich beging so viel Grausamkeit, um all diesen Reichtum aufzuhäufen, der auf meinen Kamelen und Pferden liegt, und er wird nicht mit mir gehen." Sie sagten: "Nichts wird mit Euch gehen können." Er sagte: "Kann ich all meinen Reichtum verwenden, um ein paar Extra-Atemzüge Leben zu bekommen, ein paar Extra-Momente, um mein Hauptquartier zu erreichen?"

"Ich kann Euch nicht mehr Zeit geben." Dann befahl Alexander: "Wenn ihr mich beerdigt, legt mich in den Sarg, streckt meine Hand heraus. Legt nicht meinen ganzen Körper hinein. Streckt meine leere Hand heraus. Die ganze Welt sollte wissen, dass sogar Alexander der Große mit leeren Händen ging, als er starb." Sie taten es wirklich so. Als er in den Sarg gebettet wurde, ließen sie eine Hand draußen wie befohlen, um zu zeigen, dass sogar Alexander der Große, der all diesen Reichtum angehäuft hatte, mit leeren Händen starb.

Wir sterben alle mit leeren Händen. Jedoch, wie viel häufen wir an und denken, das wird alles mit uns gehen! Wir gehen Beziehungen ein, als ob sie mit uns gingen. Wir erwerben Dinge. Sie werden mit uns gehen? Nichts wird mit uns gehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=EgvZTnVO7SE>

Veröffentlicht von ISHA. Alle Rechte vorbehalten. Diese deutsche Übersetzung einer Ansprache von Ishwar C. Puri in YouTube wird veröffentlicht unter einer CC BY-NC-SA-Lizenz, was bedeutet, dass Sie Teile der Übersetzung kopieren, weiterverbreiten, bearbeiten und frei weitergeben können, vorausgesetzt, jegliche Bearbeitungen oder darauf beruhende Veränderungen werden nicht für kommerzielle Zwecke verwendet und solange der Urheber angemessen angegeben wird, ein Link zu dieser Lizenz erstellt und angegeben wird, ob Veränderungen vorgenommen wurden. Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Lizenzdetails: creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA).