



Babaji's Kriya Yoga®

Streben, Ablehnung und Hingabe

Teil 1 + 2

von M. Govindan Satchidananda

*“Erhebe dich, wirf dich nieder, gib dich hin,
nimm an, sei gespannt;
Wirke auf all diesen Wegen an den heiligen
Füßen Gottes. Das bringt die Vorteile dieses Lebens;
Verehere ihn; Er antwortet entsprechend.”*

Tirumandiram, Vers 1499

Teil 1

Wir sind individuell und kollektiv in einen Prozess der Transformation einbezogen, die eine Ablehnung unserer alten menschlichen Natur und eine Hingabe an die göttliche bewusste Energie erfordert. Nachdem wir verstanden haben, dass ein Leben der Begierde und Abneigung nur Leiden bringt, versuchen wir nicht, dem Leben in dieser Welt zu entfliehen, sie zu verlassen und nach irgendeinem Himmel zu suchen, sondern uns selbst von Unkenntnis, Egoismus, Anhaftung und all dem zu reinigen, was das Hinabsteigen der göttlichen Gnade verhindert. Zur Erleichterung dieses Prozesses verfügen wir über ein Arsenal von Werkzeugen im Kriya Yoga. Aber haben wir den Willen, die Motivation. Aber haben wir den Willen, die Motivation und das Streben, das abzulehnen, was wir ablehnen müssen, um das göttliche zu umarmen und sich ihm zu ergeben?

Der integrale Yoga von Sri Aurobindo und der Mutter kann in den folgenden beiden Aussagen zusammengefasst werden: (1) ein stetig wachsendes glühendes Streben von Seiten des *sadhaka* (Anm. des Übersetzers: *sadhaka* = Aspirant oder Schüler) und (2) eine von göttlicher Seite antwortende, von oben herabsteigende Gnade auf den Ruf des *sadhaka*. Aber was ist dieses Streben? Wie unterscheidet es sich von Begehren oder Wünschen? Sri Aurobindo definiert Streben als einen „spirituellen Enthusiasmus, den Gipfel und das Überschwängliche der Suche der Seele... eine Aufwärtsbewegung des Bewusstseins durch den psychischen Teil unseres Seins zu allem was gut, rein und schön ist.“ Die Mutter beschreibt es als „einen inneren Enthusiasmus zu dem Neuen, dem Unbekannten, der Perfektion ... ein Sehnen und Verlangen nach dem Kontakt mit der göttlichen Energie, göttlicher Harmonie, göttlicher Liebe ... eine innere Flamme, einem Bedürfnis nach Licht ... einen leuchtenden

Enthusiasmus, der das ganze Sein umfasst ... ein reinigender Wille, einen stetig wachsenden Drang.“

Das Streben darf nicht mit Wünschen verwechselt werden, die Manifestationen des Egos sind. Das Ego versucht sich zu separieren, besonders und überlegen zu sein und manifestiert Wünsche, um dieses Besondere zu stärken. Wünsche sind die Manifestation des unersättlichen Durstes und Hungers des getrennten Ego-Bewusstseins. Aber wegen seiner innewohnenden Beschränkung in Kraft und Fähigkeit kann er seinen Drang nicht zu unendlichem und absolutem Besitz erfüllen. Daher gibt es eine unüberbrückbare Kluft zwischen seinen beharrlichen Forderungen und den tatsächlichen Fähigkeiten. Dies schafft konstante Unzufriedenheit. Das Ego vergisst, dass es ohne die Abschaffung des Gefühls der Trennung und der Widerwehr gegen die Erfahrung der göttlichen Einheit und Universalität nicht hoffen darf, die Welt zu besitzen. Dieser Besitz kann nur in spiritueller Weise bewirkt werden. Aber das Ego folgt fälschlicherweise seinem eigenen unmöglichen Weg, der aus dem Sammeln von anderen Objekten besteht, die das Ego als Nicht-Selbst empfindet; mehr und mehr Objekte des Genusses, die es alle zu seinem gefräßigen, hungrigen Mund befördert.

Ein echtes Streben ist gerade das Gegenteil davon. Es kennt die Einschränkungen und Imperfektionen der Ego-gebundenen Existenz sehr genau und daher versucht es, aus diesem schmutzigen Gefängnis herauszukommen. Jeder seiner Bewegungen geht nicht in Richtung des Zentrums des Egos, sondern davon weg. Und nur dadurch kann ein *sadhak* erkennen, ob sein oder ihr bestimmender momentaner Impuls von der Natur eines Wunsches oder der nach Streben ist. Daher ist Bestrebung in seinen Wurzeln ein Durst, der von der Seele aufsteigt, ein Verlangen nach der göttlichen Liebe, dem Licht, dem Schönen, dem Guten, dem Reinen, der Entwicklung. Es gibt Leidenschaft, sogar Intensität, aber keine Ungeduld, keine Frustration.

Wie beginnt man, das Streben zu entwickeln? In Stufen, die mit der intensiven Unzufriedenheit mit den gewohnten Wegen der menschlichen Natur beginnen. Man kann eines Morgens aufwachen und plötzlich merken, dass man nicht länger gewillt ist, unbewusst und ignorant zu leben; in einem Zustand, in den du Dinge tust, ohne zu wissen warum, Dinge fühlst, ohne zu wissen warum, einem sich widersprechenden Willen ausgeliefert bist, nach Gewohnheit, Routine und Reaktion lebst, nichts verstehend. Du bist damit nicht länger zufrieden. Wie man auf diese Unzufriedenheit antwortet, variiert. Für die meisten ist es ein Bedarf nach Wissen, für andere ist es das zu tun, was getan werden sollte, um Sinnhaftigkeit zu finden. Zweitens versucht man inbrünstig, aus dieser hohlen menschlichen Existenz herauszukommen. Man sucht die Wahrheit, Liebe, Frieden, Freude, Sein. Die sind wahrscheinlich immer noch sehr vage, aber er oder sie muss Erleichterung von diesem gegenwärtigen Zustand der widerlichen Unvollkommenheit finden. Drittens antwortet nach einiger Zeit die göttliche Gnade mit einigen vorübergehenden Löchern im Schleier der Unkenntnis und man fühlt die spirituelle Dimension des Seins. Man sieht das Licht, fühlt göttliche Liebe oder fühlt die göttliche Glückseligkeit, die Präsenz, die Wahrheit, je nach der eigenen Kapazität und der eigenen Ausrichtung. Es mag von der einen Person zur anderen variieren, aber alles andere, was zuvor im gewöhnlichen

Leben erfahren wurde, verblasst im Vergleich. Viertens mag die Öffnung sich schließen, so dass jeder vorsichtig sein muss, sie nicht zu vergessen oder daran zu zweifeln, sondern es lebendig zu halten und sein oder ihr Streben konstant in Richtung Wiederverschmelzung ausrichten. Fünftens wird der *sadhaka* merken, dass seine Hingezogenheit zum höheren Leben immer mehr wächst und das Anhaften am alten niedrigen Leben abfällt. Dies mag sich nicht nur innerlich in den geistigen und vitalen Ebenen sondern auch äußerlich in Bezugnahme auf Freunde, sogar auf den Beruf und den Zeitvertreib auswirken. Eine neue Art von Sehnsucht und Entschlossenheit füllt das Herz und den Geist, die sich etwa wie folgt ausdrücken mag: „Oh Herr, ich will dich und dich alleine. Ich will nichts und niemanden außer für dich und durch dich. Ich will dir ganz gehören und will niemals irgendetwas erlauben, mein Bewusstsein einzufordern. Ich übergebe mein Alles an dich. Nicht mein Wille, sondern deiner soll getan werden. Ich bin allein dein.“ Auf einer sechsten Stufe ist das Streben so intensiv, dass Worte und Gebete, gesprochen oder gedacht, nicht länger benötigt werden, nicht mal mehr gewollt. Da ist nur die wachsende Flamme spirituellen Feuers, die ständig nach oben vor dem Hintergrund tief greifender Stille zunimmt. Ein intensives Streben zum Göttlichen zu gehören, mit ihm verbunden zu sein, dem Göttlichen als perfektes Instrument dienen zu wollen, umhüllt die ganze Bewusstseins-Expansion des *sadhaks*. Es ist ein großer Durst nach Liebe und Wahrheit, nach Transformation, nach höchster Vollkommenheit.

Wenn das Streben wächst, antwortet die göttliche Gnade und stellt einen neuen Determinismus vor, der alles in unserer menschlichen Natur verändern kann. Aber damit das passiert, muss man:

Lässigkeit und Vergesslichkeit aus seinem Leben entfernen. Es funktioniert nicht, 2 Minuten zu streben um dann 10 Stunden zu vergessen. Halte das Objekt deines Strebens konstant im Bewusstsein.

Ungeduld vermeiden, die Depression und Rebellion bringt.

sich konzentrieren. Fokussiere beständig auf das Objekt deines Strebens, erlaube dem Geist nicht zu wandern.

konstant alles in seiner Natur zurückweisen, was versucht, die Kraft des Aspiranten null und nichtig zu machen.

Zur Ablehnung:

Solange, wie der *sadhaka* der Kontrolle seiner niedrigen menschlichen Natur unterliegt, ist es wichtig, dass sie oder er einige Anstrengungen für ihren oder seinen Fortschritt unternimmt. Dieses persönliche Bemühen umfassen die drei Gebiete des Strebens, wie oben beschrieben, der Ablehnung und der Hingabe. Die Siddhas und in früherer Zeit Sri Aurobindo haben darauf bestanden, dass der *sadhaka* auf all die niedrigen Gewohnheiten verzichten muss. Das beinhaltet: Die Meinung des Verstandes, Vorlieben, Gewohnheiten, Vorstellungen und Ideen, die Wünsche der vitalen Natur, Forderungen, Verlangen, Leidenschaften, Egoismus, Stolz, Arroganz, Begierde, Gier, Eifersucht, Neid, Verleugnen der Wahrheit: und die der physischen Natur innewohnende Dummheit, Zweifel, Unglauben, Verworrenheit, Hartnäckigkeit, Kleinlichkeit, Faulheit sowie dem Unwillen, sich zu ändern. Das Ziel ist die totale göttliche Transformation des

ganzen Menschen und seines Bewusstseins und seiner Natur. Jeder Impuls und jede Bewegung, die im Bewusstsein des *sadhaka* aufkommt und die nicht zum Göttlichen führt, sondern eher ego-zentriert ist, ist ein Hindernis aus dem Pfad. Unnötig zu sagen, dass das normale Leben eines *sadhaka* ständig mit einem unablässigen Strom von Hindernissen behaftet ist. Ihre Identifizierung und Beseitigung ist die yogische *sadhana* der Ablehnung. Die drei Klassen von Hindernissen sind die der Vergangenheit, die der Gegenwart und die der Zukunft.

Wenn das Hindernis von einer Art ist, wie er es schon in der Vergangenheit besiegt hat, aber der man immer wieder aus Bequemlichkeit heraus nachgibt, sollte man: (a) es in dem Moment wegwischen, in dem es aufkeimt, wie ein Stück Staub auf seinem Ärmel; (b) niemals darüber brüten, (c) so wenig Notiz davon zu nehmen wie irgend möglich und (d) auch wenn man daran denken muss, gleichgültig und unbekümmert bleiben.

Die zweite Kategorie der Hindernisse, die der Gegenwart, erscheinen häufig im Bewusstsein des *sadhaka* und überwältigen ihn sogar manchmal. Aber wenn der *sadhaka* es mit einiger Aufrichtigkeit versucht, stellt er fest, dass er Teile des Bewusstseins von dem Einfluss fern halten kann. Die nötige Einstellung des *sadhaka*, um mit diesem Typ umzugehen, ist: (a) seine Willenskraft anzuwenden, um dem Impuls zu widerstehen, (b) niemals seine Erscheinung zu rationalisieren oder legalisieren, sondern eher all seine innere Zustimmung der Manifestation des Hindernisses zu entziehen, (c) nie den Boden zu verlieren, höchstens in begrenztem Umfang, (d) wie ein heroischer Krieger gegen die dunklen Tendenzen zu handeln, im Namen der sich nach oben bewegenden Kräfte des Lichts, (e) sich unmittelbar dem Göttlichen zuwenden und konstant und inbrünstig zu beten, dass diese Schwächen oder Impulse seiner oder ihrer Natur bezwungen und entfernt werden.

Man sollte einige verdeckte Fakten bezüglich der Handlungen gegen solche Schwächen kennen. Wenn man einen entscheidenden Sieg über eine Schwäche oder ein Hindernis erzielt hat, werden viele andere automatisch ebenfalls bezwungen. Eine erfolgreiche Ablehnung von einer wird einem zusätzliche Kraft zur Meisterung anderer geben. Wenn man auf der anderen Seite einer Schwäche z.B. aus Faulheit nachgibt, bewirkt das, dass der *sadhaka* viel Leidenschaft und Stärke beim Angehen anderer Schwächen und Impulse verliert. Eine aufrichtige und prompte Anstrengung des *sadhaka*, all seinen gegenwärtigen Tagesschwächen gegenüberzutreten und sie zu besiegen, macht sein Leben voller Freude und unabhängig von äußeren Umständen.

Nun in Bezugnahme auf die dritte Kategorie von Hindernissen, die tief versteckten potentiellen Schwächen: Wie soll man sie erkennen? Bei ihrem ersten Erscheinen wird beinahe das ganze Wesen des *sadhaka* anormal gestört, aufgewühlt und aufgeregt. Ihre Wurzeln sind so tief und ausgedehnt, dass der *sadhaka* meint, dass sie ein innerer und unausrottbarer Teil seines Wesens sind; man ist überhaupt nicht von der grundsätzlichen Unerwünschtheit dieser Schwächen überzeugt. Mit ihrem Erscheinen verliert der *sadhaka* für diese Zeit die Klarheit seines Bewusstseins, wie in einem Sturm. Ein überwiegender Teil seines Bewusstseins ist immer noch tief in diese wogenden Schwächen vernarrt

und hat blind das Verlangen, sich einige starke Begierden durch ihre Manifestation zu erfüllen. Es wäre verwegen zu versuchen, solch eine Schwäche ohne Hilfe auszurotten, bevor man nicht genügend vorbereitet ist. Es gibt eine wirkliche Gefahr der Unterdrückung ihrer äußeren Manifestation, die zu einem internen Konflikt mit diesem größeren Teil der Natur des *sadhaka's* führt, die hier hartnäckig anhaftet. Eine Explosion, die die innere Balance aus dem Gleichgewicht wirft, wäre unvermeidlich. So sollte man soweit wie möglich diese widerspenstigen Schwierigkeiten vermeiden und ihnen keine Gelegenheit zur Manifestation geben. Lieber sollte der Ansatz wie folgt sein: (a) die Schwierigkeiten oder Schwächen vor seinem Bewusstsein halten, ohne durch sie verängstigt zu werden oder sich mit ihnen zu identifizieren, (b) sorgfältig nach ihrer Quelle oder Ursache suchen, (c) versuchen herauszufinden, welche Teile der eigenen Natur insgeheim eine Faszination für diese spezielle Schwäche pflegen und die schon beim leisesten Winken der Schwäche in einen Aufruhr verfallen, (d) ständig einen Geist der Ruhe bewahren, stille Nicht-Anhaftung, während der ganzen obigen Beobachtung, selbst wenn das, dem man ausgesetzt ist, sehr schrecklich ist; (e) ein glühendes Verlangen nach der Ausrottung der in Frage kommenden Schwäche behalten und das Göttliche mit einem ernsthaften Gebet um Hilfe ersuchen. Solch Gebet und Verlangen gekoppelt mit einer gründlichen Arbeit an sich selbst machen diese widerspenstigen Hindernisse fortschreitend zu handhabbaren Hindernisse der zweiten Kategorie und schließlich Schwächen der Vergangenheit und damit der ersten Kategorie, von denen man leicht Abstand nehmen kann. ॐ

Teil 2

Sich zu allen Zeiten und unter allen Umständen dem Göttlichen hinzugeben ist der Schlüssel zur Sadhana des Integralen Yoga, wie auch des Kriya Yogas Patanjalis, der sagte: "Ishvara-pranidhanad-va" (Oder durch Hingabe an den Herrn erreicht man kognitive Vereinigung, d.h. Samadhi; Yoga Sutras 1.23). „Mein Gott und mein Alles“ fasst das dabei in Herzen Gefühlte zusammen. An dem Tag, an dem der Schüler sich dem Göttlichen hingibt, wird das Göttliche in sein Leben eingreifen und ihm helfen, alle Schwierigkeiten und Schwächen zu beseitigen und durch seine Anwesenheit im Bewusstsein des Schülers diesem Freude bringen.

Damit dies passiert, sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- der Schüler muss die Nichtigkeit seiner eigenen Macht fühlen
- er muss mit all seinem Herzen glauben, dass es jemanden, den wir das Göttliche nennen, wirklich gibt, der ihn liebt und die Allmacht besitzt, alles entsprechend göttlicher Weisheit zu tun
- der Schüler muss sich dem Göttlichen als seiner einzigen Zuflucht zuwenden.

Im Bewusstseinszustand der Hingabe geschieht alles, was man tut oder fühlt, jede Bewegung, als Opfertat für das Göttliche Wesen. Dabei befreit man sich durch absolutes Vertrauen von der Verantwortung für sich selbst und übergibt dem Göttlichen all seine Bürden.

Im Alltagsbewusstsein und in der Natur des sadhak gibt es viel Widerstand und Obstruktion gegen diese Hingabe. Man muss sich rückhaltlos der ausschließlichen Führung des Göttlichen verschreiben. Woran merkt man, dass einem dies gelungen ist ? Sri Aurobindo hat die innere Stimmung eines wirklich hingeebenen Sadhaks detailliert beschrieben:

„Ich will das Göttliche und sonst nichts. Ich will mich Ihm völlig hingeben und da meine Seele dies will, werde ich Ihn auf jeden Fall treffen und [in mir] verwirklichen. Ich bitte um nichts außer dies und dass er mich zu sich holt, seien seine Handlungen geheim oder offen, verschleiert oder offenkundig. Ich bestehe nicht darauf, das wann und wie zu bestimmen, sondern lass Ihn alles so machen, wie er meint. Ich werde an Ihn glauben, seinen Willen akzeptieren und sehne mich ständig nach Seinem Licht, Seine Gegenwart und Freude, gehe durch alle Schwierigkeiten und Verzögerungen indem ich auf Ihn vertraue und nie aufgebe ... Alles für Ihn und ich für Ihn. Was auch immer passiert, ich werde an diesem Streben und dieser Selbsthingabe festhalten und fortfahren, in absolutem Vertrauen darauf, dass es vollbracht werden wird.“ (Sri Aurobindo: Letters on Yoga S. 587 – Briefe über den Yoga)

Folglich ist es das Göttliche selbst, das die Verantwortung übernimmt für den gesamten Weg, den die Sadhana des Sadhaks nimmt. „Wenn man sich dem Göttlichen mit Vertrauen und Überzeugung hingibt - auch wenn einem dies nicht sofort und ganz gelingt, je mehr man es tut, wird die inner Hilfe und Führung kommen und die Erfahrung des Göttlichen im Innern wachsen. Wenn der zweifelnde Geist ruhiger und bescheidener wird und der Wille zur Hingabe wächst, sollte dies auf jeden Fall möglich sein. .“ (Sri Aurobindo: Letters on Yoga S. 586-588)

Wenn die Macht der Selbsthingabe so leicht zu erreichen ist, warum gelingt es einem dann nicht, diese zu vollziehen ? „Warum wird es nicht getan ? Man denkt nicht dran, man vergisst es, man kehrt zu alten Gewohnheiten zurück. Und über allem, in Hintergrund versteckt irgendwo im Unbewussten oder sogar im Unterbewusstsein gibt es diesen tückischen Zweifel, der dir ins Ohr flüstert. Und du bist so blöd, so blöd, so benebelt, so dumm, dass du zuhörst und anfängst, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und alles war umsonst.“ (Die Mutter)

Hört dann die Anstrengung des Einzelnen auf ? Das Bewusstsein und der Wille des Sadhaks sind weit davon entfernt, mit dem göttlichen Willen und Bewusstsein vereint zu sein. Man lebt immer noch im trennenden Ich-Bewusstsein mit all seinen Vorlieben und Abneigungen, weshalb man dem essentiellen Prinzip folgen sollte, die Früchte oder Ergebnisse seines Tuns dem Göttlichen zu überlassen. Denn sonst würde man nur handeln, um das eigene Ego zu befriedigen. Man muss folgende Einstellung aufrecht erhalten :

„Gott ist meine einzige Zuflucht. Ich vertraue auf Ihn bei allem, nur Ihm. Ich bin völlig Seinem Willen ergeben. Ich werde dafür sorgen, dass kein Hindernis auf dem Weg und keine finstere Laune der Verzweiflung mich in meinem absoluten Gottvertrauen wanken lässt.“. Sri Aurobindo

Wie auch immer, dies sollte den sadhak nie selbstzufrieden machen. Man sollte nicht glauben, dass keine Anstrengung von Seiten des sadhaks nötig wäre, dass Gott alles für ihn tun wird. Sri Aurobindos Worte machen dies ganz klar: „Aber die göttliche Gnade vollzieht sich nur unter den Voraussetzungen des Lichts und der Wahrheit. Sie funktioniert nicht unter den Bedingungen, die ihr durch Falschheit und die Dummheit auferlegt werden. Denn wer den Forderungen der Forderungen der Falschheit nachgibt, verfehlt seinen Zweck. Es gibt für alles Voraussetzungen. Für den, der sich weigert, die Voraussetzungen für Yoga zu erfüllen, ist es sinnlos um göttliche Hilfe zu bitten.

Eine unverzichtbare Voraussetzung ist Glaube. Aufrichtiger Glaube ist ein tiefes und still erhelltes Gefühl der Überzeugung, dass aus den Tiefen des eigenen Seins auftaucht, wenn Geist und Herz zur Ruhe kommen und von jeglichen egoistischen Wünschen und Erwartungen gereinigt werden. Er kann den Schleier widriger Entwicklungen des Augenblicks durchdringen und die Aufmerksamkeit auf die immer gegenwärtige Wahrheit richten. Er ist nicht nur ein Freund in guten Zeiten und basiert auch nicht nur auf Denken und Willenskraft. Wahrer Glaube leuchtet wie eine Flamme; er existiert aus sich selbst heraus und unabhängig von den Umständen. Bedeutet dies, dass dem ergebenen sadhak keine Schwierigkeiten oder Unglücke widerfahren werden? In dieser dualistischen Welt mit all ihrem auf und ab und ihren Widersprüchen liegt die Bedeutung in diesem Widerspruch. „Es muss eine Entwicklung sein, die zu Höherem führt aus einer zunächst finsternen Erscheinung. Jegliche Anleitung muss unter diesen Bedingungen des Gegensatzes und Ringens erteilt werden ... durch die Dualität von Wissen und Dummheit, Licht und Dunkelheit, Leben und Tod, Freude und Leid; keiner dieser Begriffe kann ausgeschlossen werden, bis der höhere Zustand erreicht ist und Bestand hat“. (Sri Aurobindo Letters on Yoga S. 1627)

Wen auch die erfolgreiche Hingabe den sadhak nicht unbedingt vor zukünftigen Stürmen und Belastungen schützt, garantiert sie ihm doch absolute Sicherheit seiner spirituellen Gesundheit selbst mittendrin. Es gibt kein Versprechen, dass der Weg ein sonnenbeschienener Weg von Rosenblüten sein wird. Versprochen ist, dass Er den ergebenen sadhak durch jedes mögliche Unglück in seinem Leben hindurch zu seinen geschätzten spirituellen Ziel führen wird. Der ergebene sadhak weiß auch, dass Unglück und Leid nicht vergebens sind, sondern mit göttlicher Zustimmung geschehen, um einen notwendigen spirituellen Zweck zu verfolgen, dessen Bedeutung rechtzeitig klar wird. Der ergebene sadhak weiß und fühlt, dass Gott während seines Leidens nicht weit weg oder abwesend ist, sondern sich im Herzen seiner brennendsten Schwierigkeit befindet, während er von dort die Entwicklung der Umstände steuert, um den sadhak zur Vereinigung mit dem Göttlichen zu führen. Der ergebene sadhak weiß auch, dass jede Schwierigkeit ihm großen spirituellen Nutzen bringen wird, wenn er ihr mit Mut, Geduld und der richtigen Einstellung im Geiste der Hingabe entgegentritt. Letztlich weiß der ergebene sadhak das es da einen verborgenen Grund gibt, der zu irgend einem zukünftigen spirituellen Wohl führt. Sein Mantra bleibt: „Dein Wille geschehe, immer und überall“.

Nachdem man das Feuer der Hoffnung mit Hingabe angeheizt hat, und nachdem man alles zurückgewiesen hat, was die wachsende Flamme des inneren

Erkennens ersticken könnte, bleibt nur noch, in das Feuer von Tapas, der Selbsthingabe, einzutauchen. Opfere deine beschränkte, kleinliche Ego-Perspektive zugunsten der erweiterten Vogelperspektive des höheren Selbst. Folgende Übungen werden vorgeschlagen, um Hingabe zu fördern:

1. durch bewahren der Haltung des Zeugen, als reines Bewusstsein zu allen Zeiten unter allen Umständen. Was immer das Karma bringt, man hört nie auf beständig der Seher zu sein, in para-vairagya, höchster Nicht-Anhaftung.
2. indem man mentale Stille kultiviert. Der Geist erzeugt den Irrglauben des Getrenntseins und der Verstand unterscheidet ständig zwischen diesem und jenem. Wenn ihr Geschnatter verstummt, erblickt man das absolute Einssein von allem und der Hintergrund wird der Fordergrund. Mit Schwierigkeiten konfrontiert, geh unter die Oberfläche „Sei ruhig und Wisse.“ Die Führung wird kommen.
3. indem man Angst, Begierde, Ärger und alle Wünsche los lässt, im Gleichgewicht bleibt, kein Mögen oder Nicht-Mögen, kein Haben oder Nicht-Haben, kein Gewinne oder Verlieren sondern die Dualitäten durchdringt, mit denen weltliche Anhaftungen einen plagen.
4. durch Erinnern „Auch das geht vorbei“, wenn die Dinge gut oder schlecht laufen. Vertreibe alle Stimmungen der Angst und Sorgen über den zukünftigen Lebensweg. Die leichteste Erscheinung von Angst sollte den sadhak aufschrecken und er sollte sofort die Fehler in seiner Einstellung korrigieren, seine Entschlossenheit erneuern und sein Bewusstsein in einer Zustand ruhigen Vertrauen in Gott bringen.
5. sich dem Göttlichen entgegenstrecken, mit völligem Vertrauen in die Vorsehung, durch Üben der Stellung der völligen Hingabe, auf dem Bauch liegend, die Arme über den Scheitel ausgestreckt, dem Sitz des Lichts, Hände zusammen, in heiliger Vereinigung
6. indem man den Schleier dunkler Gedanken durchdringt, die einen gewöhnlich umhüllen und auf übersinnliche Weise das helle Licht des Bewusstseins hinter ihnen sieht.
7. indem man sich intuitiver Führung öffnet, den Geist ruhig und empfangsbereit werden lässt und innerer Führung oder Einsicht lauscht, die spontan kommt.
8. Indem man die Dinge akzeptiert, so wie sie sind, die Lektion lernt, die jede Situation bringt und die Vervollkommnung sieht, zu der dies führt.
9. indem man Geduld pflegt, besonders wenn Erwartungen nicht erfüllt werden
10. indem man sich an "Om Namah Shivayah" erinnert: Ich bin Es (das höchste Wesen Shiva)
11. indem man das Innewohnende inmitten allen Wandels sucht, die zugrundeliegende höchste Realität, die alles durchdringt. "Suche Gott in den Begebenheiten deines Lebens. Sieh nur die Hand Gottes in allem."

Om Tat Sat