



die  
entwicklung  
des  
bewusstseins

Kamlesh D. Patel

○ Wir haben uns lange mit dem Thema Entwicklung beschäftigt, und während sich unser Verständnis von Entwicklung vertieft, entsteht immer mehr Klarheit. Wir wissen bereits, dass es weder die Seele (*Karana Sharira*) noch der Körper (*Sthula Sharira*) sind, die der Entwicklung unterliegen, sondern die subtilen Körper (*Sukshma Sharira*). Und wir haben vier subtile Körper – *Chit, Manas, Buddhi* und *Ahankar*.

Von diesen subtilen Körpern steht Chit im Zentrum unserer Aufmerksamkeit – Bewusstsein. Babuji hat gesagt, dass, da Gott in Existenz trat, er zuerst den Raum erschaffen musste, um sich zu manifestieren. In ähnlicher Weise können Buddhi, Manas und Ahankar nur im Bewusstsein existieren. Bewusstsein, Chit, ist für die drei anderen subtilen Körper – also für Buddhi, Manas und Ahankar – das, was der Raum für Gott oder was die Leinwand für den Maler ist. Chit ist für die drei anderen Körper die Bühne, auf der sie täglich spielen.

Wie erlauben wir nun bewusst unserem Bewusstsein, sich auszudehnen und zu entwickeln? Es ist nicht genug, sich nur zu wünschen, dass unser Bewusstsein sich ausdehnt und entwickelt. Wir haben eine Methode erhalten, doch wir müssen begreifen, auf welche Weise die Methode zu dieser wichtigen Entwicklung beiträgt. Sobald wir die Grundlagen der Methode verstehen, werden wir in der Lage sein, besser mit unseren Meistern zu kooperieren.

Auf der physischen Ebene gilt, dass ich körperliche Übungen machen muss, wenn ich meine Muskeln stärken will. Ich kann

nicht nur meinen Geist benutzen um mich auf der physischen Ebene weiterzuentwickeln. Damit der Geist das Bewusstsein weiterentwickeln kann, damit das Bewusstsein wachsen kann, sich das Bewusstsein ausdehnen kann, muss ich auch das benützen was zu jener Existenzebene gehört. Erstens: es ist wichtig zu verstehen, dass die Entwicklung des Bewusstseins nichts mit der Aneignung von Wissen zu tun hat. Zweitens:

Das Bewusstsein wird sich nicht von selbst ausdehnen oder weiterentwickeln, sondern es greift zur Hilfe von Buddhi, Manas und Ahankar, um sich selbst zu befreien, sich auszudehnen, sich weiterzuentwickeln.

Warum meditieren wir? Um unseren Geist zu regulieren. Ein unkontrollierter Geist kann zur Ursache für die Zerstörung eines jeden Menschen werden, ein regulierter Geist fördert dagegen Wohlergehen und Güte. Versucht also zu verstehen: „Warum der Geist?“ und „Warum Meditation?“, dann werdet ihr begreifen, wie diese beiden Dinge unsere Entwicklung unterstützen.

Ich werde jetzt nicht detailliert beschreiben, wie wir besser meditieren, denn wir haben bereits viel darüber geredet, aber ich möchte einen wichtigen Punkt klarstellen:

Solange wir nicht richtig meditieren, solange wir unseren Geist nicht richtig regulieren, wird sich unser Bewusstsein nicht weiterentwickeln.

Constant Remembrance (ständiges Innesein) – ein Nebenprodukt richtig ausgeübter Meditation – hilft uns in gleicher Weise, den Geist auf ein höheres Niveau zu lenken. Wenn wir experimentieren und versuchen, den inneren Zustand zu halten, unsere innere Verbindung mit demjenigen zu halten, der uns den Zustand geschenkt hat, dann ist das ein Spielzeug, das uns unsere Meister gegeben haben, um unser Bewusstsein zu erweitern. Wenn wir im Zustand des ständigen Inneseins sind, werden wir nicht zulassen, dass diese Leinwand befleckt wird, denn das Bewusstsein muss rein bleiben. Es sollte nicht durch die vielfältigen Eindrücke, die wir bilden, verdorben werden.

Die Leinwand sollte so sauber wie möglich bleiben, damit unser Schöpfer auf unser Bewusstsein malen kann, was immer er malen will.

Während wir uns weiterentwickeln, können wir erwarten dass sich unser Intellekt weiter ausdehnen darf bzw. sich in einen Zustand der Weisheit entwickelt. Es besteht ein großer Unterschied zwischen einem ausgespro-

chen intellektuellen Menschen und einem weisen Menschen; unser Gebet erweist sich hier als sehr hilfreich, wenn es darum geht, dass wir uns von bloßer Intelligenz, vom bloßen Intellekt zur Weisheit hinbewegen. Wenn wir die Fehler bereuen, die wir begangen haben und den festen Entschluss fassen: „Ich werde das nicht noch einmal tun“ – ist das nicht ein Akt der Weisheit? Aber wenn wir dumme Fehler wiederholen, Tag für Tag, Stunde um Stunde, werden wir nicht weiser. Wir werden nur weiser, wenn wir Meister aus tiefstem Herzen anflehen und sagen: „Meister, bitte hilf mir“. Das ist Weisheit. Wenn wir diese Haltung in allen Lebenslagen und zu jeder Zeit bewahren, wird Weisheit ganz einfach aufblühen.

Weisheit bedeutet, alle unsere Fähigkeiten auf optimale Weise zu nutzen. Weisheit bedeutet, mit kleinstem Einsatz größten Ertrag zu erzielen.

Wir sollten mit minimalen Aufwand maximale Ergebnisse erzielen. In unserem Alltag können wir nur mit einem meditativen Geist und durch meditatives Handeln gute Resultate erwarten.

Der dritte Aspekt ist das Ego, und wie es zur Ausdehnung oder Entwicklung von Chit, dem Bewusstseins, beiträgt oder diese verhindert. Ständig an unserem Ego zu arbeiten wird uns helfen, dieses Bewusstsein sehr rasch zu entwickeln.

Bescheidenheit kontra Ego: Je größer die Bescheidenheit, desto geringer sind die Wucherungen des Ego. Unsere Meister, besonders Lalaji Maharaj, haben dem Aspekt des *Akblaq* – der Charakterbildung – sehr viel Bedeutung beigemessen. Für Lalaji hatte dieser Aspekt einen so hohen Stellenwert, dass er selbst einem Kind gegenüber bescheiden war. Bescheidenheit ist unter allen Umständen zu wahren. Scherzend habe ich mich mit einigen Leuten über ein Zitat von Babuji Maharaj unterhalten, in dem er zu jemandem sagte: „Es gibt nichts daran auszusetzen, wenn man sich selbst für großartig hält. Mach ruhig damit weiter und halte tagein tagaus die Vorstellung aufrecht, dass du großartig bist. Aber denke immer, dass derjenige, der vor dir steht, noch großartiger ist.“

4

Das Ego ist wie ein Schwarzes Loch. Es kann die stärkste Schwerkraft auf unser Bewusstsein ausüben. Es wird nicht zulassen, dass sich das Bewusstsein ausdehnt.

So wie die Schwerkraft der Erde verhindert, dass wir in den unendlichen Raum fallen, so bindet unser Ego uns, unser Bewusstsein, an seinen Kern. Ein Beispiel dafür ist der zur Entwicklung gegenläufige Prozess, als dessen Ergebnis sich das Bewusstsein in sich selbst zurückzieht und versteinert. Es zieht sich in seinen Kern zurück.

Indem wir unserem Bewusstsein erlauben, sich auszudehnen – dadurch, dass wir uns befreien, die Beziehung zum Ego abschneiden, indem wir es verfeinern, indem wir mehr und mehr zur Bescheidenheit finden, geben wir dem Bewusstsein die Möglichkeit, sich ins Grenzenlose auszudehnen.

Eine andere Weise, das Bewusstsein zu schulen, unseren inneren Zustand bewusst wahrzunehmen ist der folgende: wie der „alte Mann“ zu sagen pflegte: „Dieser Zustand spricht zu mir. Er ist so intensiv, dass er zu mir spricht.“ Wie schaffen wir es, unseren Zustand so intensiv zu machen, dass er unserer Aufmerksamkeit nicht entgeht? Zuerst müssen wir ihn erkennen und über ihn nachdenken. Wir sprechen so viel darüber, aber jetzt werden wir es auch tun müssen.

Versucht also, verschiedene Zuständen in euch zu kreieren, durch unterschiedliche Bhavas, durch unterschiedliche innere Haltungen dem Meister gegenüber. Nehmt unterschiedliche Haltungen Ihm gegenüber ein und nehmt wahr, wie sich die ganze Zeit über euer Zustand ändert. Und lest diesen Zustand. Fokussiert ihn. Schaut jedesmal, wenn ihr zu einem Präzeptor geht und ein Sitting nehmt, wie sich euer Zustand geändert hat. Wir müssen uns wirklich damit

auseinandersetzen. Es geht nicht darum: „Ich habe mein Sitting genommen, ich habe meinen Job erledigt,“ oder „ich habe meditiert, ich habe meine Aufgabe erfüllt“. Das muss eine Aktivität werden, die rund um die Uhr geht. Wir müssen tief darin eintauchen. Wahrnehmung und Bewusstsein müssen gemeinsam fließen. Wir haben die ganze Zeit über achtsam zu sein – um wieder Babuji zu zitieren – wie die Katze, die auf die Maus wartet, sehr wachsam die ganze Zeit. Gleichzeitig erlauben wir unserem Herzen, sich vollkommen hinzugeben. Mit dem Geist sind wir sehr scharfsinnig und wach, während unser Herz versunken in Liebe darauf wartet, dass Empfindungen aufsteigen.

Auch in der Meditation, wenn wir an die Präsenz des Göttlichen Lichts im Herzen denken, ist es nicht nötig, dass uns dieser Gedanke während der ganzen Meditation verfolgt. Er sollte euch irgendwann verlassen, sodass das Objekt eurer Gedanken im Herzen gefühlt werden kann. Wenn die Übung darin bestünde, die ganze Zeit während der Meditation zu denken, bekämt ihr nur Kopfweg. Manche Abhyasis klagen: „Mein Kopf wird so schwer, meine Augen schmerzen“ – genau deshalb. Es wird ein Kampf, der darin besteht, den Gedanken festzuhalten, weil es in der Meditation per Definition darum geht, den Gedanken so lang wie möglich festzuhalten.

In Sahaj Marg gehen wir von diesem anfänglichen Gedanken weiter, bis er sich im Fühlen der

Präsenz des Göttlichen Lichts auflöst. Ihr müsst diese Präsenz fühlen, und während ihr diese Präsenz fühlt, verschwindet ihr selbst langsam. Das Ego ist verschwunden, ihr seid nicht einmal da es zu erfahren.

Vor einigen Tagen sprach ich über ein Beispiel aus Babuji Maharaj's Leben, als Lord Krishna Maharaj unbedingt mit Babuji Maharaj verschmelzen wollte. Das war ein kritischer Moment. Lalji Maharaj war in höchster Sorge: „Was wird meinem Ram Chandra passieren, wenn Lord Krishna mit ihm verschmilzt? Sein Körper wird zerschmettert und sein Bewusstsein wird nicht in der Lage sein, einem so machtvollen Wesen wie Lord Krishna zu widerstehen.“ Im selben Moment, als ihm die Absicht Lord Krishnas eröffnet wurde, nahm er sofort Kontakt mit unserem Babuji Maharaj auf und sagte ihm: „Sei vorsichtig, gib Acht! Er wird herabsteigen, er möchte mit Dir verschmelzen.“ Sofort dehnte sich Babuji Maharaj über das ganze Universum aus. Lord Krishna schaffte es, mit Pujya Shri Babuji zu verschmelzen, ohne irgendeinen Schaden anzurichten. Es war die Weisheit von Babuji Maharaj, die ihm erlaubte, sich ins Unendliche auszudehnen, so dass das Verschmelzen des Unendlichen mit ihm zur Zufriedenheit von Lord Krishna ausgeführt werden konnte.

Aber wir sind schon weg, wenn wir nur eine kleine Dosis Übertragung bekommen. Wir freuen uns und sagen: „Was hatten wir für einen wunderbaren *Samadhi*.“ Ist *Samadhi* gut? Das ist Anlass zum Nachdenken: manchmal ja, manchmal nein. Es zeigt nur unsere Schwachheit, wenn wir uns vor Augen halten, dass eine kleine Dosis Übertragung uns ausknockt. Stellt euch vor, was mit euch geschehen wird, wenn Er mit euch verschmelzen möchte? Werdet ihr zerschmettert oder lebendig sein, euch ausdehnen oder zusammenziehen? Es ist also sehr wichtig, dass ihr euch zu dieser Ebene des Bewusstseins ausdehnt. Das ist nur durch die Gnade des Guru möglich, aber die Gnade des Guru kann nicht wirken, es sei denn wir haben uns vorbereitet.

6

Neulich habe ich euch gefragt: „Wenn die Übertragung zu fließen beginnt, ist die Übertragung die Ursache oder die Wirkung?“ Und wessen Ursache, wessen Wirkung ist sie? Wird also die Übertragung vom Meister als eine Ursache oder als eine Wirkung ausgelöst? Ist sie Wirkung der Hingabe eines Abhyasi oder ist es der Meister, der sie anstößt?

Manche Leute sagen: „Es ist der Meister, der die Übertragung geschehen lässt.“ Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass es umgekehrt ist. Natürlich ist es

Meisters Aufgabe, Übertragung zu geben, als Quelle der Übertragung, aber sie beginnt, wolkenbruchartig zu strömen, wenn ein würdiges Gefäß vor ihm ist.

Wenn Abhyasis ihr Herz so offen haben, wenn sie dieses Vakuum erzeugt haben, wenn sie sich so gut vorbereitet haben, dann ist es nicht länger ein Tröpfeln, dann ist es ein Wolkenbruch.

Um auf das Bewusstsein zurückzukommen: Bewusstsein, Wahrnehmung und Condition (innerer Zustand) sind für mich irgendwie gleichbedeutend, wenn man sie aus einer praktischen Perspektive betrachtet. Wenn ich – sagen wir – einen speziellen Geisteszustand habe und wahrnehme, dass dieser Zustand so gut ist. Nach der Meditation gehe ich aus, zur Arbeit. Es geht nicht nur darum, diesen Zustand zu halten; ich muss in der Lage sein, diesen Zustand willentlich auszustrahlen, bewusst, und im Vertrauen darauf, dass ich überall diesen Duft verströmen werde, wohin ich auch gehen mag. Deshalb haben wir dieses Gebet: „Meine ganze Umgebung ist in göttlicher Erinnerung versunken.“

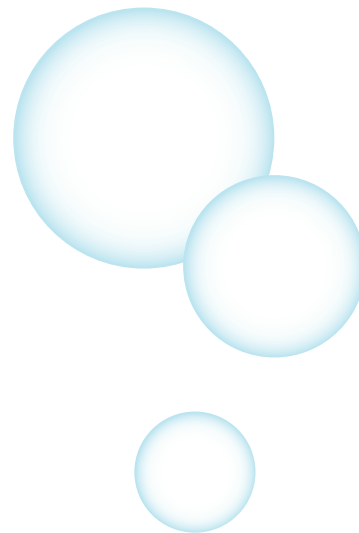
Denkt also nach der Meditation für eine Weile, dass „der Zustand, der in mir ist, sich auch außerhalb von mir befindet; alles um

mich herum ist in einem ähnlichen Zustand versunken. Wenn ich Leute anschau, oder mit ihnen spreche, oder ihnen zuhöre, oder wenn nichts geschieht und ich still bin, lasst diesen Zustand sich überallhin ausdehnen, nicht nur hier, sondern lasst dem Bewusstsein freien Lauf.

Meditation ist nicht gleichbedeutend damit passiv zu werden. Wir müssen das auf eine meditative Art verfolgen, aber sehr aktiv; meditativ aktiv. Innere Gelassenheit muss da sein, aber diese Gelassenheit muss dynamisch werden. Gelassenheit ist nicht der einzige Zustand. Welcher Zustand auch immer zu uns kommen möge, er muss überquellen. Er muss dynamisch werden und andere berühren.

Durch Sahaj Marg haben wir so viele Möglichkeiten. Jegliche Grenzen die wir setzen, werden wir uns selbst zuzuschreiben haben, sie sind die Bürde unserer Ansichten.

Innere Gelassenheit muss da sein, aber diese Gelassenheit muss dynamisch werden ... Welcher Zustand auch immer zu uns kommen möge, er muss überquellen. Er muss dynamisch werden und andere berühren.



---

*Dieser Artikel wurde aus zwei Reden zusammengestellt, die Kamlesh D. Patel im Babuji Memorial Ashram gehalten hat. Die erste wurde am 8. November 2015 im Auditorium für neue Präzeptoren gehalten. Die zweite wurde am 10. November 2015 anlässlich von Diwali für alle Abhyasis in der Meditationshalle gehalten. Der Text wurde für den Druck aufbereitet.*



[www.sahajmarg.com](http://www.sahajmarg.com)