

JUWELEN DER
LIEBE

Weisheiten aus dem Sai Baba Ashram

LITTLE HEART

////////// SILBERSCHNUR //////////

9nhalt

1. Warum bist du nach Prashánti gekommen?	11
2. Das Leben ist ein Spiel: Doch wie sollen wir es nach den göttlichen Regeln spielen?	19
3. Der transzendente Pfad	31
4. Es gibt einen Schleier zwischen dir und mir	39
5. Sei zufrieden mit dem, was du hast	45
6. Wir haben einen Avatar unter uns	51
7. Achte auf deinen Geist, "den verrückten Geist" . . .	59
8. Der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse und dessen Früchte	69
9. Göttliche Liebe, höchste Liebe, reine Liebe	75
Glossar	81

7 Achte auf deinen Geist, "den verrückten Geist"



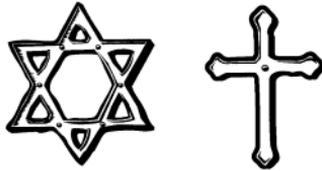
Arjuna sagte: "Der Geist ist wahrhaftig, o Krishna, ruhelos, ungestüm, stark und widerspenstig. Ich denke, er ist so schwierig unter Kontrolle zu bringen wie der Wind."

Krishna erwidert: "Ich räume ein, dass die Vereinigung (*yoga*) schwer von einem Menschen zu erringen ist, der sich nicht kontrollieren kann, doch sie kann erreicht werden von dem, der sich selbst unter Kontrolle hat und der mit den rechten Mitteln vorwärts strebt."

Gítá VI 34/36

Die *Maitrí-Upanishad* stellt fest: "Der Geist des Menschen ist von zweierlei Art, rein und unrein; unrein, wenn er in den Fesseln des Verlangens gefangen ist, rein, wenn er frei ist von Verlangen."

Von einem Menschen mit fundiertem Wissen wurde festgestellt, dass die Gedanken, die wir denken, rational und konstruktiv sind, doch in Wahrheit trifft dies nur auf einen zielbewussten



»ICH HEBE MEINE AUGEN AUF ZU
DEN BERGEN, VON WELCHEN MIR HILFE
KOMMT. MEINE HILFE KOMMT
VOM HERRN, DER HIMMEL UND ERDE
GEMACHT HAT.«

Psalm des David (Altes Testament)

Wissenschaftler zu oder auf einen Forscher, Philosophen oder andere, die durch große Anstrengungen einen beständigen Geist in Bezug auf einen bestimmten Gegenstand erlangt haben. Wir anderen produzieren alle eine Reihe von Gedankenwogen, die für sich hin- und hergehen. Setze dich still hin und beobachte, wie dein Geist umher-schweift. Wenn du Lust dazu hast, fertige eine Liste seiner Drehungen und Windungen an, und lies nach ein paar Minuten nach, wohin dein Geist gewandert ist. Es mag sich etwa wie folgt anhören: "... Ich bin neugierig, ob er/sie zu der Verabredung kommt, ich glaube, ich möchte jetzt etwas Kaffee und Gebäck, keine schlechte Idee. Tante Maggie ist eine Langweilerin. Am besten fang ich jetzt mit der Arbeit an, vielleicht sollten wir einen Sahnekuchen zum Nachtschiff heute Abend essen ..." usw.

Beim Beobachten der umherwandernden Gedanken wirst du in all dem Durcheinander eine winzige Pause feststellen. Je ungezügelter der Geist, desto kürzer die Pause! Beobachte ihn ständig, bis die Zwischenräume länger werden! Erwarte nicht, dass Scheinwerferlicht wie im Kino erstrahlt, wenn du dich bemühest, zu meditieren und den Geist zu

besänftigen. Du wirst entdecken, dass er neben dem weltlichen Wirrwarr vergangene Erinnerungen von Menschen oder Orten, die du kanntest, emporschwemmt. Wenn du noch stiller wirst, mögen Szenen aus vergangenen Leben auf der Leinwand deines Geistes erscheinen, die dir auf intuitive Weise vergangene Reaktionen, Sympathien und Antipathien, Ängste, Freuden, erotische Erlebnisse, Schmerzen, esoterische Reisen und Ähnliches enthüllen.

Um diesen unaufhörlichen Umwegen zu entkommen, sind strenge Maßnahmen erforderlich. Zur Beruhigung deines Geistes kannst du ihm einfach sagen, er solle aufhören.

Zuerst musst du zu einer regelmäßigen Uhrzeit an einem ruhigen Ort sein (der Geist ist ein Gewohnheitswesen, er mag dieselben Orte und liebt es, zu einer bestimmten Zeit mit etwas zu beginnen). Ziehe dich von den meisten gesellschaftlichen Ereignissen zurück, so viel wie möglich auch von den täglichen Begebenheiten. Andernfalls wirst du feststellen, wenn du dich bemühst, mit den umherwandernden Gedanken zu kämpfen, dass sich der Geist vergangenen Gesprächen und Handlungen zuwendet, wie ein Hund, der seinen eigenen

Schwanz fangen möchte. Dies sollte die Arbeit am Arbeitsplatz, zu Hause oder anderswo betreffen, da Bruder Geist nur unentwegt darauf wartet, dich zu umgarnen.

Konzentriere dich auf einen bestimmten Punkt, auf das Licht, auf Jesus, Buddha, Sai Baba oder auf einen von dir erwählten Heiligen, denn alle Formen sind Gottes Form. Stell dir vor, dass diese Gestalt auf dich zugeht, und mach dir im Geiste eine Girlande oder ein Blumensträußchen, um sie zu Füßen des Einen niederzulegen, den du dir erwählt hast. Dann konzentriere dich auf sein Gesicht, beachte seine Süße im Ausdruck oder erforsche die Tiefe seines Strahlens. Zuerst ist es, als beobachtest du einen alten Film, der flackert und unklar ist. Bleibe beständig. Konzentriere dich auf den Haaransatz, die Augen, die Nase, den Mund usw. sowie auf Schmuckstücke, falls die Gestalt welche hat. Nimm solche Details in dich auf, als wenn du ein schönes Gemälde, eine Skulptur oder ein auserwähltes Stück Porzellan betrachtest oder als ob du ein kostbares Juwel von hohem Wert in der Hand hältst. Folge der Form bis herab zu den Füßen, sehr, sehr langsam, und falls sich der Geist entschließt

loszufliegen, jage ihn mit einem kurzen Mantra deiner Wahl zurück. "Om" ist das Mantra für jene, die eine höhere Bewusstseinsstufe erreichen wollen, doch benutze einfach ein Mantra, das dir leicht über die Lippen kommt. Beginne wieder da, wo du zögertest, falls nötig, auch ganz am Anfang! Zehn Minuten sind wirklich lange genug, um sich auf das Bändigen des fliehenden Geistes zu konzentrieren. Beginne mit nur einigen wenigen ruhigen Minuten, bis du einige Ergebnisse erzielst. Versuch nicht, sofort einem Heiligen nachzueifern! Vergangene Leben entscheiden normalerweise über die Heiligkeit, doch ist dieser Zustand auch für jene erreichbar, die echte Anstrengungen unternehmen.

Entsprechend ihrer Veranlagung wurden einige als Tatmenschen geboren, und ihr Geist stürzt sich auf das Tun (*karman*). Deshalb werden die wandernden Gedanken auch durch regelmäßiges Wiederholen des Namens der von dir gewählten Form im Geiste besänftigt. Der Herr in deinem Herzzentrum beginnt sich zuerst als Frieden zu manifestieren, der die körperlichen Bewegungen beruhigt und Süße und innere Ruhe gibt.

Falls du lieber Gebete mit bestimmten Zeremonien verrichtest: Wenn du dich auf das konzentrierst, was du sagst und tust, wirst du ebenfalls unendlichen Frieden finden, Ruhe, anwachsende Unterscheidungskraft, ein Wachsen in der Liebe und Süße zu Gott und zu allem anderen.

Nach dem Wörterbuch heißt Konzentration, "die Aufmerksamkeit oder Gedanken bündeln, sie auf einen Punkt bringen." Nachdem du die Trümmer der vergangenen und gegenwärtigen Gedanken sowie der Wünsche und Impulse beseitigt hast, beginnt die Leinwand des Geistes klar zu werden. Du siehst viel Licht, einige heilige Gestalten werden sichtbar, alles in einer bezaubernden Szenerie, voll Frieden und Süße. Dann kommt der Herr oder der erwählte Heilige und schaut kurz herein, ob du vorankommst. Dies ist der Lohn für den sich klärenden Geist.

Wenn du dich in einem kriegerischen Tauziehen mit deinem widerspenstigen Geist befindest, sprich streng zu ihm! Sag ihm, er solle ruhig sein, bis du eines Tages durch deine Anstrengungen die Tür zum Geist durch deinen eigenen Willen schließen kannst; dann kannst du damit beginnen, die transzendentalen Gipfel eines höheren

Bewusstseinsstadiums zu erklimmen. Wenn dies erreicht ist, verlässt es dich nie oder verschwindet, es kann sich nur ausdehnen und eins werden mit Sai Ram.

“NICHT VIELE HÖREN VON IHM, UND VON DIESEN ERREICHEN IHN NICHT VIELE. WUNDERBAR IST DER, DER ÜBER IHN LEHREN KANN, UND WEISE IST DER, DER GELEHRT WERDEN KANN. WUNDERBAR IST DER, DER IHN ERKENNT, WENN ER GELEHRT WURDE.”

Katha-Upanishad