

Message von

Daaji

anlässlich des
151. Geburtstages von

Pujya Lalaji Maharaj

Februar 2024



Seid voller Freude

„Seid glückliche, strahlende Abhyasis. Ihr solltet nicht nur euer Herz sprechen lassen, sondern auch zeigen, dass es ein edles Unterfangen ist, einem spirituellen Weg zu folgen. Ein Weg, der uns glücklich macht, auch wenn unser materielles Leben nicht immer leicht ist. Wenn ihr gut verstanden habt, wohin dieser Weg euch führt, könnt ihr eure unglücklichen Erfahrungen machen, ohne davon tief betroffen zu sein...“

—Lalaji Maharaj, Sonntag, 27. Juni 1999, 10:00 Uhr.

„Glaubt nicht, dass spirituelle Erhöhung Traurigkeit bedeutet; wir sind voll Freude, vergesst das nicht.“

—Lalaji Maharaj, Montag, 14. August 2000, 17:00 Uhr.

„Seid stark und glücklich, ihr wisst genau, dass ‘Freude Gnade anzieht’. Bleibt also um meinetwillen ruhig und lächelt.“

—Babuji Maharaj, Sonntag, 14. Juni 1998, 11.30 Uhr.



Pujya Babuji hat unsere *Bereitwilligkeit* als einzige Voraussetzung für die Ausübung von Sahaj Marg genannt. Für mein Herz bedeutet „Bereitwilligkeit“, mit Freude zu praktizieren.

Ein glückliches, freudiges Herz zieht automatisch Gnade an. Im Gegensatz dazu lenkt ein unwilliges Herz, das mit Bitterkeit, Ärger und Wünschen belastet ist, die von oben herabstrahlende Gnade ab. Die Meister wollen, dass wir freudvolle Teilnehmer unserer Transformation sind. Die im Folgenden beschriebenen Prinzipien sollen die Freude fördern:

1. Beseitigt die Prägungen, die durch eure Eltern, die Gemeinschaft und euch selbst entstanden sind

Unser emotionaler Zustand bleibt in der Regel durch Vorlieben, Abneigungen und Werte konditioniert, die uns von äußeren Quellen wie den Eltern und der Gemeinschaft sowie von unseren Lebenserfahrungen vermittelt werden. Wie kann Freude in einem Herzen Wurzeln schlagen, das nur glücklich sein kann, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind?

Babuji sagte: „Ein glücklicher Mensch ist, wer unter allen Umständen glücklich ist.“ Freude ist bedingungslos. Sie blüht auf, wenn wir nicht verlangen, dass bestimmte Bedingungen dafür erfüllt werden müssen. Im Zustand des Wünschens beruht unser Glück auf der Erwartung der Erfüllung. Wenn der Wunsch unerfüllt bleibt, sind wir enttäuscht und entmutigt. Unser emotionales Pendel schwingt weg vom Glück und hin zum Elend. Wenn unser Glück an



Bedingungen geknüpft ist und diese Bedingungen nicht erfüllt sind, werden wir nie glücklich. Weise erkennen die Zwecklosigkeit des Wünschens; so erkennt auch der Suchende schließlich, dass wahre Freude nicht von irgendeinem weltlichen Objekt abhängt.

Durch yogische Übertragung erfährt der Meditierende von Anfang an höhere Zustände, die automatisch ein Desinteresse und eine Loslösung von niederen Vergnügungen bewirken. Diese natürliche Unterscheidung des Höheren vom Niederen ist die Essenz von *Viveka* [Unterscheidungskraft]. Das Nicht-Verhaftet-Sein wiederum entwickelt sich automatisch hin zur Entsagung, *Vairagya*.

Traditionelle Systeme haben versagt, weil sie nicht in der Lage waren, ihre Aspiranten zu höheren Zuständen zu verhelfen. Ohne die Erfahrung von etwas Höherem, bewirkt Verzicht keine Freude, weil die Suchenden feststellen, dass ihr Verzicht sie nur des weltlichen Vergnügens beraubt hat, ohne es durch etwas Subtileres zu ersetzen. Sie erliegen der FOMO, der „Angst, etwas zu verpassen“. Die Überzeugung, dass dem Weltlichen zugewandte Menschen mehr Spaß haben und größere Freuden erleben, schlägt Wurzeln in einem Herzen, das anfällig für kulturelle und persönliche Prägungen bleibt. Deshalb verbrachten Eremiten traditionell ihr Leben in Wäldern, weit entfernt von äußeren Versuchungen, die möglicherweise ihre, durch Samskaras bedingte, Empfänglichkeit wecken und sie zurück in die Weltlichkeit ziehen könnten.

2. Erwartet nichts!

Sucht bei anderen nicht nach idealer Vollkommenheit. Stellt euch



Paare vor, die sich wegen jeder Kleinigkeit streiten und zanken. Sie haben nicht den Mut, sich zu trennen, und ihr gemeinsames Leben bleibt freudlos. Wenn ihr bei anderen, insbesondere bei euren Lieben, nach Perfektion sucht und sie nicht nach eurem Geschmack findet, kann das schnell zu Abneigung führen, und infolgedessen hört die Liebe auf zu fließen. Diese erstarrte Liebe ist eine Art Selbstmord. Der andere mag versuchen, sich zu ändern oder so zu tun, als würde er sich mit vorgetäuschem Lächeln, falscher Etikette und falschem Verhalten ändern, aber dann beginnt die Falschheit die Oberhand zu gewinnen. So entsteht eine Umgebung, die der Inbegriff von Lüge und Wichtigtuerei ist. Die Schlussfolgerung daraus lautet: Um voller Freude zu bleiben, erwartet NICHTS.

3. **Betreibt niemals einen Tauschhandel**

Dies ist ein entscheidender Punkt in unserem Leben. Manche erklären: „Ich habe getan, was ich konnte“, und waschen ihre Hände in Unschuld. Natürlich verfliegt dabei ihre eigene Freude schnell. Großzügiges Geben erzeugt Freude, während Geiz die Freude schwinden lässt. Je mehr man aus Liebe für andere handelt, desto mehr möchte man verschenken. Werden Liebe oder der Dienst an anderen so lange zurückgehalten, bis zuerst die eigenen Forderungen erfüllt sind, erzeugt dies einen Tsunami des Elends. Es ist ein trauriges Szenario, wenn man sagt: „Ich habe sie doch geliebt, aber sie hat es nicht erwidert.“ Wir müssen verstehen, dass wir nur geben und niemals etwas von dem anderen dafür verlangen sollten, sonst wird das Geben gewissermaßen zu einem bloßen Geschäft. Solche Geschäfte bringen vielleicht ein kurzes Vergnügen, aber niemals



Zufriedenheit zu empfinden ist gut, aber Dankbarkeit hat einen höheren Wert, weil sie jedes Ereignis als ein Geschenk, eine Geste der Liebe des Geliebten erkennt. Alle Geschenke als göttliche Segnungen zu betrachten, schafft eine enorme Verbundenheit mit dem Geber und lässt tiefe Freude aufkommen.

wahre Freude. Im Tempel werden nicht einmal Götter und Göttinnen verschont! Auch dort bleibt das Feilschen die Haupttätigkeit: „Bitte, Gott, wenn du mir dies gibst, werde ich das für dich tun.“ Schämt ihr euch nicht, mit der Gottheit, der ihr dient und die ihr liebt, auf so niedrigem Niveau zu feilschen? Oder tut ihr es nur aus egoistischen Motiven? Wenn ihr im Stillen wisst, dass ihr ein Betrüger seid, ist dann wirklich Freude möglich? Wer einen anderen betrügt, betrügt am Ende nur sich selbst.

4. Seid dankbar für alles

Dankbarkeit entsteht vor allem dann, wenn das, was wir erhalten haben, unsere Erwartungen übertrifft. Wie können wir dauerhaft in einem Zustand der Dankbarkeit bleiben? Habt keinerlei Erwartungen! Dann erleben wir alles, was auf uns zukommt, als einen Bonus und wir können es mit Dankbarkeit annehmen. Zufriedenheit zu empfinden ist gut, aber Dankbarkeit hat einen höheren Wert, weil sie jedes Ereignis als ein Geschenk, eine Geste der Liebe des Geliebten erkennt. Alle Geschenke als göttliche Segnungen zu betrachten, schafft eine enorme Verbundenheit mit dem Geber und lässt tiefe Freude aufkommen.

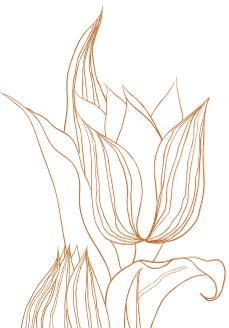


5. Erfüllt bestmöglich eure Verpflichtung gegenüber euch selbst und euren Lieben

Man kann etwas Gestohlenes nicht vollends genießen. Wenn ihr eine Mango stiehlt, wird ihr Geschmack nicht so süß sein wie der einer rechtmäßig erworbenen. Manche versuchen, diese innere Last mit Stolz und Freude über den Diebstahl zu überspielen, aber das dient nur dazu, ihre Schuld reinzuwaschen. Ähnlich verhält es sich, wenn wir unsere heiligen Pflichten uns selbst und anderen gegenüber vernachlässigen, denn dadurch verwenden wir weniger jener Zeit für sie, die für ihre Erfüllung notwendig wäre. Die Aktivitäten, denen wir stattdessen nachgehen, verlieren immer mehr ihren Reiz und werden von einer gewissen Trauer über die verlorenen evolutionären Möglichkeiten begleitet.

Umgekehrt kann sich durch die Erfüllung heiliger Pflichten die Freude grenzenlos ausdrücken. Freude wird als ein *sattvischer*

In einem Zustand der inneren Losgelöstheit sind unsere Handlungen frei von geschäftlichen Motiven. Wir gehen dann Aktivitäten nach, die spielerischer und reiner Natur sind, außerdem führen wir sie wegen ihrer inneren Werte aus, statt persönlichen Gewinn zu erwarten oder versteckte Absichten mit unserem Handeln zu verfolgen. Das Leben eines Menschen, der sich losgelöst hat, ist erfüllt von Verspieltheit und Freude. Dies ist eine Facette von Nishkam Karma, dem wunschlosen Handeln.



[reiner] Zustand betrachtet. Sie wird mit subtiler Aktivität in Verbindung gebracht, im Gegensatz zum *tamasischen* [dunklen] Streben nach Vergnügungen oder dem *rajasischen* [ehrgeizigen] Streben. Jede Aktivität wird sattvisch, wenn sie im göttlichen Bewusstsein ausgeführt wird. Dieser Punkt ist entscheidend, denn als verkörperte spirituelle Anwärter stehen wir mit einem Fuß in der Lichten Welt [Brighter World] und mit einem Fuß auf der Erde. Nicht jede weltliche Tätigkeit kann von Natur aus sattvisch sein, doch durch Ständiges Erinnern [Constant Remembrance] können wir alle Tätigkeiten auf sattvische Weise und mit Freude ausführen. In einem Zustand der inneren Losgelöstheit sind unsere Handlungen frei von geschäftlichen Motiven. Wir gehen dann Aktivitäten nach, die spielerischer und reiner Natur sind, außerdem führen wir sie wegen ihrer inneren Werte aus, statt persönlichen Gewinn zu erwarten oder versteckte Absichten mit unserem Handeln zu verfolgen. Das Leben eines Menschen, der sich losgelöst hat, ist erfüllt von Verspieltheit und Freude. Dies ist eine Facette von *Nishkam Karma*, dem wunschlosen Handeln.

6. Lernt zu vergeben

Kann Freudigkeit mit Bitterkeit oder Rachegefühlen koexistieren? Wir müssen lernen zu vergeben. Vergebung bedeutet Großzügigkeit, eine Eigenschaft, die dem edlen Herzen eines Menschen innewohnt, der wahrhaft losgelöst ist. erinnert euch an die berühmte Geschichte „Karna und Arjuna“ von Lord Krishna: Arjuna, Karnas Feind, befragte Lord Krishna, warum Karna den Ruf von Großzügigkeit besaß. Lord Krishna schuf daraufhin zwei Berge von Gold und



forderte Arjuna auf, das gesamte Gold innerhalb eines einzigen Tages zu verschenken. Arjuna mühte sich ab, das Gold zu verschenken. Aber ganz gleich, wie viel er verschenkte, die Berge schienen gleich groß zu bleiben. Am Ende des Tages standen die beiden Goldberge immer noch da. Lord Krishna rief Karna herbei und bat ihn, die beiden goldenen Berge zu verschenken. Karna sagte zu den ersten beiden Leuten, die vorbeikamen: „Dieser Berg gehört dir, und der andere gehört dir.“ Er erledigte die Aufgabe in Sekundenschnelle durch einen einzigen Akt des Verzichtes. Ein Mensch, der wahrhaft losgelöst ist, ist völlig frei von „Besitzdenken“, so dass seine Großzügigkeit grenzenlos wird.

Auch Vergebung ist ein Akt der Großzügigkeit, bei dem wir nicht an dem hängen, was uns gestohlen wurde. In der Gegenwart von Losgelöstheit und Verzicht kann Bitterkeit nicht bestehen bleiben. Vergebung stellt sich folglich auf natürliche Weise und automatisch ein.

7. Hegt weder Eifersucht, noch Neid, noch Vorurteile

Wir dürfen derartige Gifte nicht in unserem Herzen beherbergen. Wenn eine andere Person ein Objekt unserer Begierde besitzt, werden wir an das erinnert, was uns vermeintlich fehlt, und wir könnten beginnen, Bitterkeit gegenüber dieser Person zu hegen. Feindschaft ist die Folge. Auch dieses Problem ist eine Folge des “Besitzdenkens”, ein Ausdruck des Egos.



Freude ist gleichbedeutend mit Leichtigkeit. Das bedeutet, unbelastet, nicht konditioniert, frei von Wünschen und gleichgültig gegenüber den Objekten der Begierde zu sein. Das ist die Leichtigkeit und Freiheit, die *Saranagati* [die vollständige Hingabe an Gott] bewirkt. Es ist nichts anderes als Freude. Der gesamte Fluss des Lebens geht in Richtung Loslösung und Freiheit. Nur ein wunschloses Herz trägt keinen Hauch von Last. Deshalb suchen wir immer mehr von immer weniger.

Babuji bezeichnete das Vorurteil als „das größte Hindernis auf dem Weg“. Es entsteht aus gewissem Stolz heraus und ist ein weiterer Ausdruck des Egos. Babuji rät uns, stattdessen Demut zu entwickeln, und Er erinnert uns: „Gott wohnt in jedem, also gibt es keinen Grund, jemandem mit Hass zu begegnen.“

8. Sucht immer mehr von immer weniger

Freude ist gleichbedeutend mit Leichtigkeit. Das bedeutet, unbelastet, nicht konditioniert, frei von Wünschen und gleichgültig gegenüber den Objekten der Begierde zu sein. Das ist die Leichtigkeit und Freiheit, die *Saranagati* [die vollständige Hingabe an Gott] bewirkt. Es ist nichts anderes als Freude. Der gesamte Fluss des Lebens geht in Richtung Loslösung und Freiheit. Nur ein wunschloses Herz trägt keinen Hauch von Last. Deshalb suchen wir immer mehr von immer weniger.



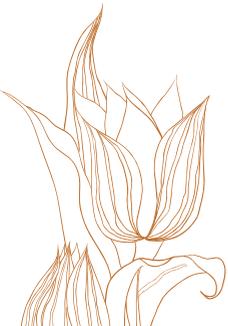
Die Methode dafür heißt Hingabe. Warum ist Hingabe notwendig für das Erblühen eines freudigen Herzens? Nur in der Hingabe können wir unsere Last loslassen, alles loslassen, von dem wir abhängig waren und das so schwer auf unserem Herzen liegt.

Lord Krishna: „... Nehmt Zuflucht zu mir allein. Ich werde euch von allen Sünden befreien...“

Jesus Christus: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.“

Babuji Maharaj: „... Bleibe um meinetwillen ruhig und lächle.“

Auch wenn diese Aussagen selbstherrlich erscheinen mögen, sind die Meister selbst befreit von ihrem Ego. Indem sie sich hingeben werden sie transformiert. Gebet ist ohne Dankbarkeit und *Saranagati* unmöglich. Ein Mangel an *Saranagati* bedeutet, dass es noch eine Barriere zwischen dem Suchenden und Gott gibt. Diese Mauer bewirkt eine Trennung zwischen dem Schöpfer, der Existenz, und dem Erschaffenen. Ist es unter diesen Umständen möglich, Osmose zwischen diesen beiden Dimensionen zu erreichen? Wenn der einfache Austauschmechanismus der Osmose nicht möglich ist, wie können wir dann eine vollständige Verschmelzung erwarten? Diese Vollständigkeit ist vom Schöpfer immer verfügbar. Der springende Punkt ist: „Stelle ich mich gleichermaßen zur Verfügung, in Demut



und Liebe?“ Die wirkliche Initiation findet statt, wenn wir uns vom Status der *Abhyas* [Schülerschaft] als ein Anhänger des Weges zu einem Menschen entwickeln, der sich völlig hingibt.

Babuji schrieb einmal an Chariji: „Ich würde gerne Glanz in den Herzen der Abhyasis sehen.“ Als Praktizierender von Sahaj Marg frage ich mich: „Wie kann ich das in mir selbst bewirken? Wie kann ich diesen Glanz in meinem Herzen erzeugen? Warum sind die funkelnden Sterne am Himmel meines Bewusstseins immer noch von Wolken verdeckt?“

Diese Wolken werden mit unterschiedlicher Dichte geformt, einige aufgrund des Egos, einige aufgrund von Unwissenheit und einige aufgrund unerbittlicher Ausbrüche rauchiger, dunkler Wünsche aller Art. Wir sind unser ganzes Leben lang damit beschäftigt, mit dieser bunten Landschaft am Himmel des Bewusstseins zu spielen. Tragischerweise hält uns dies beschäftigt, abhängig vom jeweiligen Umstand. Wenn wir uns hingeben und das Ego loslassen, lösen sich die Wolken auf und wir werden wahrhaft unabhängig.

Wie können wir uns hingeben? Babuji antwortet darauf: „Schafft Abhängigkeit.“

Wenn wir von Ihm allein abhängig sind, verliert alles andere seine Macht über uns. Unsere konditionierte Existenz verliert ihre



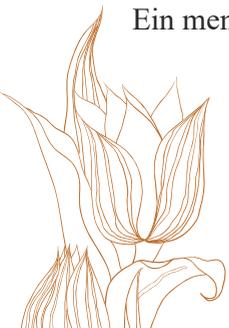
Konditionen, und wir erlangen Freiheit. Wenn wir uns im wahrsten Sinne des Wortes hingeben, löst sich die Abhängigkeit von weltlichen Belangen auf. Erst dann beginnt das Glitzern und Leuchten im Herzen zu erstrahlen. Aus einem solchen Herzen strömt der Duft der Freude.

9. Seid im Einklang mit der Natur

Im Einklang mit der Natur zu sein ist das Ergebnis von „immer mehr von immer weniger“. „Die Natur ist die wahre Essenz der Einfachheit“, schreibt Babuji. Während unserer abendlichen Reinigung entfernen wir Unreinheiten und Komplexitäten. Durch das Entfernen von Unreinheiten entsteht Reinheit. Durch das Entfernen von Komplexitäten entsteht Einfachheit.

10. Habt Mitgefühl mit anderen, nicht nur mit euch selbst

Ebenso wie die Gerechtigkeit sollte auch das Mitgefühl unparteiisch sein. Es sollte sich auf alles erstrecken, ohne Vorurteil, Bevorzugung oder Diskriminierung. Selbstliebe ist zwar eine seiner Erscheinungsformen, aber viele Menschen begnügen sich damit, nur sich selbst gegenüber mitfühlend zu sein, während sie anderen gegenüber gefühllos bleiben. Das ist kein „Mitgefühl“ im eigentlichen Sinn, sondern nur Selbstsucht. Ist es überhaupt möglich, froher Dinge zu bleiben, wenn andere in unserer Umgebung leiden? Ein menschliches Herz kann von dem Leid anderer nicht unberührt



bleiben. Unsere spirituellen Traditionen lehren uns Mitgefühl und weitere altruistische Haltungen des Wohlwollens. In I.33 der *Yoga Sutras* rät uns Patanjali zum Beispiel, Freundlichkeit, Mitgefühl und Freude, und speziell den Missetätern gegenüber Gleichmut zu entwickeln. Im Buddhismus sind diese vier Qualitäten als *Brahma-Viharas* oder als die schönsten und kraftvollsten Gefühle bekannt. Diese vier Qualitäten werden auch zusammen in den Bhakti- und Jain-Traditionen angeführt. Man kann sie als universelle Werte bezeichnen.

11. Lasst Freude, Dankbarkeit und Bescheidenheit zu unserem natürlichen Zustand werden. Wählt bewusst jenen Zustand, der euer Herz weitet

Wie der Weise Ashtavakra sagt, sind folgende Eigenschaften kennzeichnend für einen evolutionären inneren Zustand:

„Wenn du die Befreiung suchst, mein Sohn, dann meide die Objekte der Sinne wie Gift und kultiviere Vergebung, Aufrichtigkeit, Mitgefühl, Zufriedenheit und Wahrhaftigkeit als Gegenmittel.“

—Ashtavakra Gita |1.2|

Es gibt verschiedene Abstufungen der Freude. Jede nährt uns auf einer speziellen Ebene. Anandam oder Glückseligkeit ist ihr reiner, unverfälschter Zustand. Während das Gegenteil von



Freude die Sorge und von Vergnügen der Schmerz ist, gibt es kein Gegenteil zur Glückseligkeit. Auf der körperlichen Ebene wird Glückseligkeit als Vergnügen erfahren, was den grobstofflichen Körper nährt. Im subtilen System wird sie als Freude erfahren und nährt alle subtilen Körper. In seiner authentischen Form nährt *Anandam* den Kausalkörper, das *Anandamaya Kosha*. Der Ausdruck von Glückseligkeit im *Anandamaya Kosha* ist der Nähe zum *Atman* [Seele] geschuldet, der die reine Quelle unverwirklichter Möglichkeiten ist.

Je gröber sich Glückseligkeit ausdrückt, desto weniger erfüllend ist diese Erfahrung. Zum Beispiel hinterlässt die Erinnerung an vergangene Vergnügungen häufig eine gewisse Frustration. Sie weckt den Wunsch nach Wiederholung dieser schönen Erfahrung. Hingegen kann die Erinnerung an frühere Freuden dieselbe Freude in der Gegenwart erzeugen. Bevor wir unsere spirituelle Reise beginnen, neigen wir dazu, uns mit dem Vergnügen auf körperlicher Ebene zu identifizieren, um dann von einer Identifikation mit der Freude schlussendlich in eine Identifikation mit der Glückseligkeit überzugehen. Um zu *Atman* vorzudringen, müssen wir auch unsere Identifikation mit der Glückseligkeit transzendieren, da *Atman* jenseits der Glückseligkeit liegt.

Es ist die Arbeit des Meisters, diesen Übergang zu vollenden. Es ist nicht möglich, auf Glückseligkeit zu verzichten, denn der Zustand des Verzichts würde noch mehr Glückseligkeit hervorrufen. Also müssen wir diese Arbeit dem Meister überlassen. Wir sollten uns darauf fokussieren, mit Hilfe der oben erwähnten Mittel Freude



in uns zu entwickeln. Nur durch die Perfektion der Freude, des Zustands von *Anandam* also, haben wir die Chance, auch diesen zu überwinden und die Gefilde der unverwirklichten Möglichkeiten und des Nichts zu erreichen.

Mit Liebe und Respekt,

Kamlesh



Message von

Daaji

anlässlich des

151. Geburtstages von Pujya Lalaji Maharaj

Februar 2024, Kanha Shanti Vanam



heartfulness
advancing in love



02022024

MRP: ₹50/-