

Nach Dem Himmel Streben

Wie Demut die vom Ego
errichtete Grenze durchbricht



DAAJI

Botschaft anlässlich der Feierlichkeiten zum Goldenen Jubiläum von

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

Batch 3: 20. bis 22. Februar 2026

Nach dem Himmel streben

Wie Demut die vom Ego errichtete Grenze durchbricht

Liebe Freunde,

lasst uns noch einmal auf die Erkenntnisse aus den ersten drei Botschaften dieses Basant Bhandara zurückkommen:

- In „*Das geteilte Herz*“ trafen wir einen Suchenden, der zwischen Wunsch und Sehnsucht hin- und hergerissen war und sich fragte, was wohl die Oberhand gewinnen würde.
- In „*Das Erwachen zur Bestimmung*“ trafen wir den Suchenden, dessen Energie intakt war, dessen Ziel jedoch verloren gegangen war; ein Feuer ohne Richtung.
- In „*Eine starkes Fundament bilden*“ haben wir die Suchende kennengelernt, die ihre Praxis gut machte und die innere Veränderung spürte, aber der Transformation in ihrem eigenen Herzen nicht vertrauen konnte.

Nun begegnen wir einem vierten Suchenden. Dieser vierte Suchende ist auf seiner inneren Reise bereits ein Stück weitergekommen. Er hat eine gute Wahl getroffen, ist zielstrebig und hat großes Vertrauen in diesen Weg. Und doch ist er in seiner Entwicklung stehengeblieben, nicht weil seine Fähigkeiten erschöpft sind, sondern weil genau die Errungenschaften, die ihn so weit gebracht haben,

still und leise zu einem Käfig geworden sind.

Als Analogie kann man sich einen Baum vorstellen, der so hoch gewachsen ist, dass er das Dach eines Gewächshauses erreicht. Er steht nun vor einem seltsamen Problem: Seine Wurzeln sind gesund, seine Blätter sind grün, und scheinbar gedeiht er prächtig, doch nun hat er aufgehört zu wachsen. Das liegt nicht daran, dass ihm die Fähigkeit zum Wachsen fehlt, sondern daran, dass er auf eine **Grenze gestoßen ist, durch die er nicht nach außen schauen kann.**

Das Gewächshaus ist das **Ego**, und das Dach ist die **Geschichte**, die sich das Ego selbst erzählt. Der Baum, der gegen das Glasdach des Gewächshauses drückt, verwechselt dieses mit dem Himmel und glaubt, seine volle Höhe erreicht zu haben.

Das Ego: ein trügerisch subtiles Hindernis

Das Ego ist das subtilste Hindernis auf dem spirituellen Weg, weil es sich als Weg tarnt. Am anfälligsten für die Machenschaften des Egos sind diejenigen Suchenden, die jahrelange Praxis hinter sich haben, die Texte gelesen haben, sich den Respekt der Gemeinschaft verdient haben und fließend über Hingabe und Demut sprechen können. An sich sind diese Errungenschaften nicht falsch, aber die Gefahr liegt darin, dass ihre Ansammlung zu einer Identität wird. Und Identität, wie spirituell sie auch immer gekleidet sein mag, bedeutet immer noch Ego.

In „*Das geteilte Herz*“ sprachen wir von den zwei Wölfen im Herzen, einem höheren und einem niederen. Der niedere Wolf ist das Verlangen, er ist leicht zu erkennen, da sein Hunger offensichtlich ist. Das Ego hingegen ist listiger. Es kann das Fell des höheren



Das Ego ist das subtilste Hindernis auf dem spirituellen Weg, weil es sich als Weg tarnt. Am anfälligsten für die Machenschaften des Egos sind diejenigen Suchenden, die jahrelange Praxis hinter sich haben, die Texte gelesen haben, sich den Respekt der Gemeinschaft verdient haben und fließend über Hingabe und Demut sprechen können. An sich sind diese Errungenschaften nicht falsch, aber die Gefahr liegt darin, dass ihre Anhäufung zu einer Identität wird. Und Identität, wie spirituell sie auch immer gekleidet sein mag, bedeutet immer noch Ego.

Wolfes tragen, was bedeutet, dass sich das Ego als etwas „Edles“ tarnen kann. Das macht es so gefährlich: Es versteckt sich hinter etwas, das wie eine Tugend erscheint. Es kann sogar wie Hingabe oder spirituelle Intensität wirken.

Chariji machte einmal eine Beobachtung, die jeden aufrichtig Praktizierenden beschäftigen sollte. Er sagte, dass der Bereich der Spiritualität so weich und nachgiebig ist, dass er zu einem fruchtbaren Boden für Stolz und Manipulation wird. Überlegt sorgfältig, was das bedeutet.

In der materiellen Welt wird das Ego ständig überprüft, da die Außenwelt euch korrigiert, der Wettbewerb euch demütigt und Misserfolge euch eine Lektion erteilen. In der spirituellen Welt fehlen diese äußeren Kontrollen jedoch weitgehend. Ihr könnt ein Imperium der Selbstherrlichkeit aufbauen und es Hingabe nennen. Ihr könnt jahrzehntelang Erfahrungen sammeln und diese Sammlung mit dem Ziel verwechseln. Niemand gibt euch einen vierteljährlichen Bericht über euren inneren Zustand, um euch einen Spiegel vorzuhalten. Daher ist es gerade die Sanftheit des

Weges, die die Falle so wirksam macht.

Das Paradoxon des spirituellen Ansammelns

Wachstum erfordert zwei Dinge: **die Bereitschaft** zu empfangen, und **den Raum**, in dem etwas empfangen werden kann. Eine bereits volle Tasse kann nicht weiter gefüllt werden. Dies ist eine präzise Beschreibung dessen, was im Bewusstsein geschieht, wenn das Ego den Raum einnimmt, in dem Wachstum stattfinden würde.

Die *Samskaras* des spirituellen Stolzes gehören zu denen, die am schwierigsten zu beseitigenden sind, weil sie sich wie Tugenden anfühlen. Sie könnten etwa so klingen:

„Ich praktiziere seit zwanzig Jahren.“

„Ich verstehe diese Lehren tief und umfassend.“

„Ich habe viel für diesen Weg geopfert.“

Jede dieser Aussagen mag faktisch wahr sein, aber wenn sie sich zu einer Identität verfestigen, werden sie zu einer Mauer.

Die alten Traditionen nennen dies *Abhimana*, den **subtilen Stolz**, der selbst die aufrichtigste Praxis unterwandert. Er kündigt sich nicht



Wachstum erfordert zwei Dinge: die Bereitschaft zu empfangen und den Raum, in dem man empfangen kann. Eine bereits volle Tasse kann nicht weiter gefüllt werden. Dies ist eine präzise Beschreibung dessen, was im Bewusstsein geschieht, wenn das Ego den Raum einnimmt, in dem Wachstum stattfinden würde.

mit Arroganz an. Er flüstert aber durch Vergleiche: „Ich bin weiter als sie.“ Er versteckt sich hinter falscher Demut: „Ich bin nichts“, gesprochen mit der heimlichen Freude, als demütig angesehen zu werden. Er tarnt sich sogar als Hingabe: „Meine Verbindung zum Meister ist etwas Besonderes“, als ob das Unendliche bevorzugt würde.

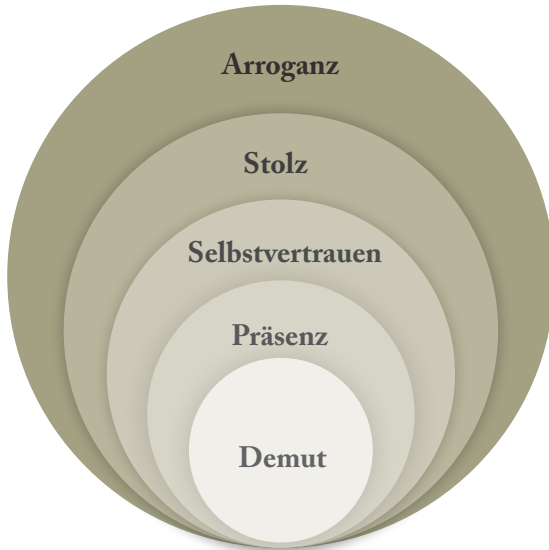
In „*Ein starkes Fundament bilden*“ haben wir Zweifel als „Angst, die sich in einen Laborkittel kleidet und vorgibt, objektiv zu sein“ beschrieben. Der Zweifel sagt: „Was ich gefunden habe, ist nicht real“ oder „Ist es überhaupt lohnenswert?“

Abhimana spiegelt dies auf andere Weise wider, als „Ego, das sich in spirituelle Sprache hüllt und vorgibt, sich hinzugeben“. Das Ego sagt: „Was ich gefunden habe, gehört mir, während es heimlich flüstert: „Ich bin nichts.““

Beides verhindert den nächsten Schritt: Zweifel hindern dich daran, zu sehen, was du hast, während das Ego keinen Raum für Wachstum lässt.

Dienendes Ego versus erstickendes Ego

Hier ist nun etwas Wichtiges: Das Ego ist nicht der Feind. In dem Buch „*Spirituelle Anatomie*“ haben wir das Ego als ein Spektrum mit fünf Ausdrucksformen untersucht: Arroganz, Stolz, Selbstvertrauen, Präsenz und Demut. Arroganz ist die größte Ausdrucksform, das Ego ist dabei so aufgeblasen, dass es jede Beziehung und jede Wahrnehmung verzerrt. Am anderen Ende steht die Demut, die nicht die Abwesenheit des Egos ist, sondern dessen edelste Ausdrucksform, ein Zustand des völligen Vertrauens in etwas, das



Das Spektrum des Egos: von Arroganz bis Demut

weit größer ist als man selbst.

Das Ego ist wie ein Muskel: Es muss stark genug sein, um zu funktionieren, flexibel genug, um nachzugeben, und weise genug, um zu wissen, wann es vorwärtsgehen und wann es zurücktreten muss. Beispielsweise benötigt jemand, der eine Rede hält, ein gewisses Maß an Ego, um diese mit Überzeugung vorzutragen.



Arroganz ist die größte Ausdrucksform, das Ego ist dabei so aufgeblasen, dass es jede Beziehung und jede Wahrnehmung verzerrt. Am anderen Ende steht die Demut, die nicht die Abwesenheit des Egos ist, sondern dessen edelste Ausdrucksform, ein Zustand des völligen Vertrauens in etwas, das weit größer ist als man selbst.

Dieselbe Person, die in Meditation sitzt, benötigt ein Ego, das fast vollständig verschwindet, damit *Pranahuti* einen offenen Raum vorfinden kann. Das Problem ist also niemals das Ego selbst, sondern das starre Ego, das in einer bestimmten Einstellung erstarrt ist und sich weigert, sich zu bewegen.

In „*Das Erwachen zur Bestimmung*“ haben wir gesagt, dass Faulheit kein Mangel an Energie, sondern Energie ohne Ziel ist. In gleicher Weise ist das Ego in seiner erstarrten Form Energie mit einem Ziel, aber dem falschen Ziel. Das Feuer des faulen Menschen schläft, während das Feuer des ego gebundenen Menschen brennt, aber es wärmt eher das Gewächshaus, als dass es bis zum offenen Himmel reicht. Diese Analogie zeigt, dass die spirituelle Energie, die Aufrichtigkeit und die Ergebnisse der gesamten Praxis des Suchenden dazu verwendet werden, ein Selbstbild aufrechtzuerhalten, zu verteidigen und zu polieren, anstatt darüber hinauszuwachsen.

In „*Das geteilte Herz*“ haben wir beschrieben, wie wiederholtes Scheitern zu Mikrorissen in der Willenskraft führt und unsichtbare Schäden verursacht, die sich ansammeln, bis eine geringfügige Überlastung einen katastrophalen Zusammenbruch verursacht. Das bedeutet, dass jedes Mal, wenn ihr eure Willenskraft nicht einsetzt, diese schwächer wird und schließlich zusammenbricht.

Das Ego funktioniert umgekehrt. Wiederholte spirituelle Erfolge, wenn sie als persönliche Leistung beansprucht werden, verursachen Mikrosteigerungen. Jede Mikrosteigerung ist unsichtbar und fühlt sich wie ein Fortschritt an, aber ihre kumulative Wirkung ist eine

gewisse Starrheit, die letztendlich genau das Wachstum verhindert, das durch die Praxis eigentlich erreicht werden sollte.

Was Wachstum fördert

Wenn das Ego das Dach ist, dann ist Demut der offene Himmel.

Demut wird häufig missverstanden; es bedeutete nicht, sich klein zu machen noch geht es um eine Zurschaustellung dieser Kleinheit. Tatsächlich ist sie die genaue Wahrnehmung des eigenen Platzes in der unermesslichen Ordnung des Daseins. Der Himalaya-Gipfel ist demütig, nicht weil er sich duckt, sondern weil er weiß, dass er Teil einer Bergkette ist, die sich über das hinaus erstreckt, was ein einzelner Gipfel sehen kann.

Wahre Demut ist das, was übrigbleibt, wenn das Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein, verschwindet. Denkt tief darüber nach. Viele Menschen gehen davon aus, dass etwas Wertvolles verloren geht, wenn das Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein, verschwindet. Das Ego fürchtet, dass es schrumpft, unsichtbar wird und seine Stärke und sein Selbstbild verliert. Das ist das größte Missverständnis.



Demut wird häufig missverstanden; sie ist weder Selbstironie noch eine Darstellung von Kleinheit. Tatsächlich ist sie die genaue Wahrnehmung des eigenen Platzes in der unermesslichen Ordnung des Daseins. Der Himalaya-Gipfel ist demütig, nicht weil er sich duckt, sondern weil er weiß, dass er Teil einer Bergkette ist, die sich über das hinaus erstreckt, was ein einzelner Gipfel sehen kann.

Wenn das Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein, verschwindet, bleibt Präsenz ohne Selbstdarstellung, Stärke ohne sich zur Schau zu stellen und Selbstvertrauen ohne sich zu vergleichen. Man wird in keiner Weise eingeschränkt oder gemindert, sondern vielmehr von der Last befreit, ein Image aufrechtzuerhalten. Man hat immer noch seine einzigartigen Fähigkeiten, Stärken und Ideen, aber die eigene Identität und das Selbstwertgefühl sind nicht darauf beschränkt.

In der Heartfulness-Praxis wirkt *Pranahuti* am stärksten in einem Herzen, das dafür Raum geschaffen hat. Die Übertragung drängt sich nicht auf. Sie füllt das, was leer ist, und wartet an der Schwelle zu dem, was voll ist. Deshalb finden die größten Veränderungen oft nicht bei erfahrenen Praktizierenden statt, sondern bei Anfängern, die ohne Erwartungen, ohne Vorurteile und ohne spirituelle Vorkenntnisse sitzen. Sie haben nichts zu verteidigen. Der Kelch ist leer. Die Gnade füllt ihn ohne auf Widerstand zu stoßen.

Betrachtet es einmal so: In „*Das Erwachen zur Bestimmung*“ haben wir uns mit dem Eiscreme-Paradoxon beschäftigt: Ein Junge braucht keine Willenskraft, um Eiscreme zu wollen. Wenn echtes Interesse vorhanden ist, fließt die Energie ganz natürlich. Das gleiche Prinzip gilt auch hier. Demut erfordert keine Anstrengung, wenn echte Ehrfurcht vorhanden ist. Wer die **unermessliche Weite** wirklich gesehen hat, braucht keine Demut.



In der Heartfulness-Praxis wirkt Pranahuti am stärksten in einem Herzen, das Raum dafür geschaffen hat. Die Übertragung drängt sich nicht auf. Sie füllt das, was leer ist, und wartet an der Schwelle zu dem, was voll ist.

Wir müssen Demut üben. Sie entsteht ganz natürlich durch kontinuierliches Üben und Offenheit. Auf einer tieferen Ebene mangelt es uns nicht an Demut, aber das Problem ist, dass sich das trügerische Ego zwischen uns und die unermessliche Weite gestellt hat, sein eigenes Bild reflektiert und den Himmel dahinter verdeckt.

Der ewige Anfänger

Die Japaner verwenden das Wort *Shoshin*, um das zu beschreiben, was sie als Anfängergeist bezeichnen. Im Geist eines Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, im Geist eines Experten hingegen nur wenige. Das bedeutet nicht, dass man Unwissenheit vortäuschen soll. Es bedeutet vielmehr, jeden Moment, jede Meditation, jede Begegnung mit neuer Aufmerksamkeit anzugehen, als würde sie sich zum ersten Mal entfalten, denn in Wahrheit ist es auch so.

Der Meditierende, der heute in Meditation sitzt und eine Wiederholung dessen erwartet, was gestern geschehen ist, hat bereits eine Obergrenze für das Mögliche gesetzt. Der Suchende, der sich dem Meister nähert und schon weiß, was dieser sagen wird, hat sich bereits entschieden, nur das zu hören, was in sein bestehendes Weltbild passt. Wachstum findet in dem Raum zwischen dem statt, was wir wissen, und dem, was wir entdecken werden. Das Ego füllt diesen Raum mit Gewissheit, während Demut ihn offenhält.

In „*Das Erwachen zur Bestimmung*“ haben wir uns an die leere Schriftrolle aus dem beliebten Animationsfilm *Kung Fu Panda* erinnert. Als die Schriftrolle schließlich geöffnet wurde, stellte sich heraus, dass es sich um einen Spiegel handelte. Es gab keine geheime Zutat; die Kraft war schon immer in uns gewesen. Diese Wahrheit kann jedoch auf zwei verschiedene Arten aufgenommen



Wachstum findet in dem Raum zwischen dem statt, was wir wissen, und dem, was wir entdecken werden. Das Ego füllt diesen Raum mit Gewissheit, während Demut ihn offenhält.

werden. Das Ego erklärt: „Ja, ich bin die Kraft!“ Die Demut erkennt: „Die Kraft fließt durch mich hindurch.“ Die erste Aussage schafft eine Grenze, während die zweite sich zum Himmel öffnet: Es ist dieselbe Wahrheit, mit gegensätzlichen Konsequenzen.

Babujis dritte Maxime lautet: „Setze dir das Ziel, vollständige Einheit mit Gott zu erreichen. Ruhe nicht, bis du dieses Ideal erreicht hast.“ Wir haben im Zusammenhang mit Faulheit von „Ruhe nicht“ gesprochen, aber das gilt hier mit gleicher Kraft. „Ruhe nicht“ bedeutet auch „Komme nicht an“. In dem Moment, in dem du glaubst, angekommen zu sein oder dass die Reise beendet ist, erscheint das Dach. Denkt daran, dass es immer weiter zu gehen gilt, denn ein offener, grenzenloser Himmel existiert.

Dieses innere Training ist keine einmalige Handlung, sondern eine tägliche Übung. Das Ego kann sich über Nacht neu aufbauen; daher muss das Dach jeden Morgen wieder entfernt werden. Bei jeder Meditation muss die Tasse wieder geleert werden. Das ist der Rhythmus des Wachstums, das kontinuierliche Loslassen von Anhaftungen, um mehr und mehr zu dem zu werden, was wir bereits sind.

Der grenzenlose Himmel

Babuji beschrieb einmal den demütigsten Menschen als fähig, ein reichhaltigeres Leben zu führen als ein König, mit einem Herzen,

das das „Wunder der Wunder“ verbirgt, ohne dass jemand davon weiß. Dies ist das Porträt einer Seele, die das Dach durchbrochen hat. Sie wirbt nicht mit ihrer Größe. Sie muss nicht als groß angesehen werden. Sie wächst einfach, wie ein Baum, der nach dem Himmel strebt.

Der Baum, der das Dach des Gewächshauses durchbricht, hört nicht auf, ein Baum zu sein. Er wird frei sein, seine wahre Natur zum Ausdruck zu bringen, jetzt, da er echtem Sonnenlicht, echtem Regen und echtem Wind ausgesetzt ist. Mit dieser neuen Perspektive erkennt er nun, dass das Dach niemals der Himmel war und dass er weiter wachsen kann.

Zusammenfassend:

- In „*Das geteilte Herz*“ trennt uns das Verlangen, bis wir lernen, kluge Entscheidungen zu treffen.
- In „*Das Erwachen zur Bestimmung*“ hält uns Trägheit zurück, bis wir das Feuer entfachen und unsere Bestimmung finden.
- In „*Ein starkes Fundament bilden*“ zerfrisst uns der Zweifel, bis wir ihn durchschauen und lernen, unseren eigenen Erfahrungen zu vertrauen.
- In „*Nach dem Himmel greifen*“ sehen wir, dass das Ego uns umschließt, so sanft und so allmählich, dass wir die Umklammerung mit dem Ziel verwechseln. Wir lernen, dass Demut das Dach durchbrechen kann, welches das Ego aufbaut.



Babuji beschrieb einmal den bescheidensten Menschen als fähig, ein reichhaltigeres Leben zu führen als ein König, mit einem Herzen, das das „Wunder der Wunder“ verbirgt, ohne dass jemand davon weiß. Dies ist das Porträt einer Seele, die das Dach durchbrochen hat. Sie wirbt nicht mit ihrer Größe. Sie muss nicht als groß angesehen werden. Sie wächst einfach, wie ein Baum, der nach dem Himmel strebt.

Aber von diesen vier Hindernissen hat zumindest das Verlangen die Ehrlichkeit, sich als Hunger zu offenbaren. Faulheit fühlt sich schwer an, und Zweifel ist unangenehm zu fassen. Aber nur das trügerische Ego gratuliert uns dazu, dass wir feststecken. Es lässt Stagnation wie eine Errungenschaft erscheinen. Und genau das macht es zum gefährlichsten Hindernis von allen.

Der grenzenlose Himmel war schon immer da. Das Einzige, was zwischen dir und dem Himmel steht, ist das Glasdach, das du gebaut hast, um dich vor dem Wetter zu schützen.

Wisse, dass du immer stark genug warst, um dem Wetter zu trotzen.

Jetzt durchbrich das Dach und strecke dich nach dem Himmel!

Mit Liebe und Gebeten,

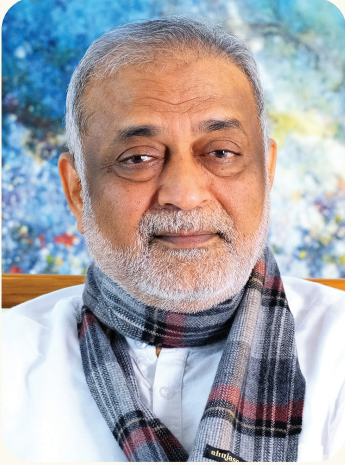
Kamlesh



Botschaft anlässlich der Feierlichkeiten zum Goldenen Jubiläum des

Yogashram Shahjahanpur

Batch 3: 20. bis 22. Februar 2026



Masterclasses mit Daaji

Du kannst jederzeit mit der Heartfulness-Meditation beginnen! Nimm an Daajis dreiteiliger Masterclass-Reihe teil, in der er die Vorteile der Heartfulness-Methode vorstellt und erklärt, wie du die Heartfulness-Entspannung, Meditation, Reinigung und das Gebet in deinen Alltag integrieren kannst. Alle Masterclasses sind kostenlos.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Heartfulness Praxis

Entdecke die Heartfulness-Praxis
– lerne, dich zu entspannen,
zu meditieren, zu reinigen und zu beten.



<https://www.heartfulnessmeditation.de/>

heartfulness

purity weaves destiny

