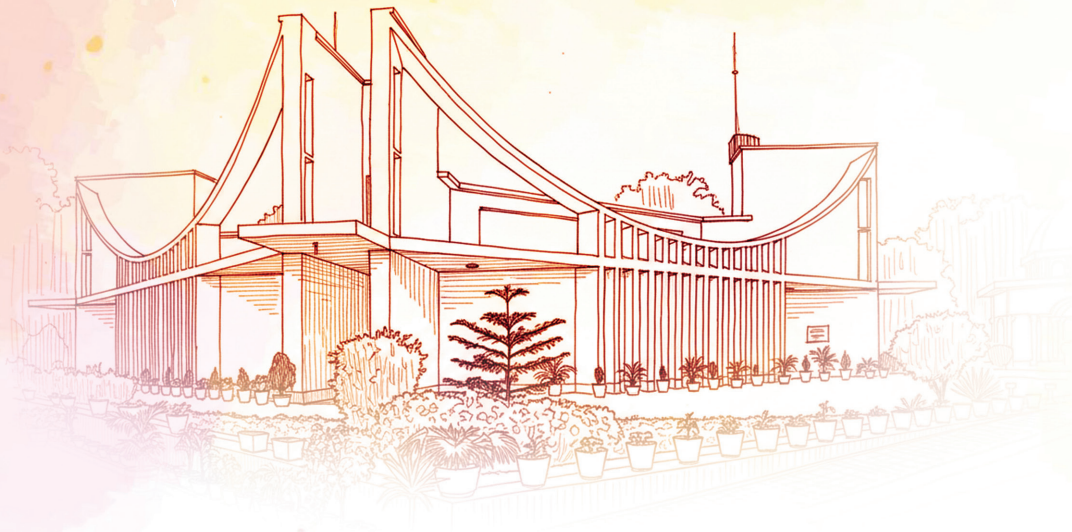


Das Erwachen zur Bestimmung



DAAJI

Botschaft anlässlich der Feierlichkeiten zum goldenen Jubiläum von

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

12. Februar 2026



Das Erwachen zur Bestimmung

ZWEI FRAGEN

Am ersten Abend nach meiner Ankunft im Shahjahanpur Ashram kam eine junge Frau zusammen mit zwölf Abhyasis auf mich zu. Sie begann fast schon drängend: „Ich möchte so gerne tief spirituell werden, aber jedes Mal, wenn ich mich dazu entschieße, breche ich wieder ab.“

Sie fuhr fort: „Ich weiß genau, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Ich habe die Fähigkeiten dazu. Ich habe die Möglichkeiten dafür. Ich habe sogar einen Plan. Aber wenn der Morgen kommt, kann ich nicht aufstehen. Etwas in mir lässt mich einfach nicht.“

Um sie herum nickten die anderen still zustimmend, darunter auch ihr Vater, der seit fast zwei Jahrzehnten als Trainer tätig ist. Mit sichtbarer Frustration und einem Anflug von Schmerz fügte er hinzu: „Was kann ich tun, Daaji? Ich befinde mich in einer ähnlichen Situation.“

Nachdem ich aufmerksam zugehört hatte, stellte ich ihr zwei Fragen, über die sie ernsthaft nachdenken sollte:

- 1. Liebst du, wohin du gehst?**
- 2. Bist du unzufrieden mit dem, wo du bist?**

Die junge Frau wusste nicht, was sie sagen sollte. Und in dieser Stille lag die ganze Erkenntnis verborgen.

Liebe versus Schmerz

Beziehen sich diese beiden Fragen auf dasselbe? Nein, sie beziehen sich auf zwei völlig unterschiedliche **Antriebskräfte**.

Die erste wird von **Liebe** gezogen. Sie hat ein Ziel. Die Energie fließt auf etwas Leuchtendes zu, und der Körper folgt, weil das Herz bereits dort angekommen ist.

Die zweite wird vom **Schmerz** getrieben. Er kennt kein Ziel, nur Flucht. Die Energie bewegt sich weg vom Unbehagen. Sobald das Unbehagen auch nur geringfügig nachlässt, erlischt der Antrieb.

Deshalb brechen so viele von uns jedes Mal ab, wenn wir uns entscheiden. Wenn unser Treibstoff Unzufriedenheit ist und nicht Liebe, geben wir zu schnell auf. Diese Unzufriedenheit brennt für einen Moment heiß, dann wird sie kalt, weil sich der Verstand an das Unbehagen gewöhnt und aufhört zu arbeiten.

Bestimmung versus Faulheit

Wir haben kein besonders gutes Verständnis von Faulheit. Wir sehen sie als Charakterfehler, als Mangel an Disziplin und als Schwäche, die mit Gewalt überwunden werden kann. Aber Faulheit ist nicht dasselbe wie Energiemangel; sie ist Energie ohne Ziel. Wenn einen sogenannten faulen Menschen etwas wirklich interessiert, beobachtet ihn einmal genau: Er wird nie müde, er isst nichts mehr

und arbeitet die ganze Nacht daran, ohne zu klagen. Die Energie war immer da, aber die Flamme fehlte.

In einem bekannten Animationsfilm entdeckt ein scheinbar fauler Panda, dass die Kraft, die er sucht, bereits in ihm steckt. Der Protagonist, ein übergewichtiger Panda, scheint das faulste Wesen im friedlichen Tal zu sein. Er kann kaum die Palaststufen hinaufsteigen, und während des Trainings schläft er ein. Der Kung-Fu-Meister und andere Schüler halten den Panda für hoffnungslos. Nach allen sichtbaren Maßstäben ist er die Verkörperung von Tamas (Trägheit, Schwere).

Doch dann kommt der entscheidende Moment. Der Meister entdeckt, dass der faule Panda, wenn er von etwas motiviert wird, das ihn wirklich begeistert, zu einem völlig anderen Wesen wird. In der wunderbaren Trainingsszene in der Küche vollführt der Panda akrobatische Kunststücke, Spagate, Sprünge und Bewegungen mit atemberaubender Geschwindigkeit, und das alles für einen Knödel! Derselbe Körper, der in der Trainingshalle keine einzige Sit-up-Bewegung ausführen konnte, ist plötzlich zu außergewöhnlicher Beweglichkeit fähig.

Das zeigt, dass die Energie immer da war, aber die **Flamme** fehlte. Wenn etwas einen sogenannten faulen Menschen wirklich interessiert, beobachtet ihn. Er wird nie müde.

Und die tiefere Einsicht des Kung-Fu-Meisters schließt die Lektion zum Kreis: Die geheimnisvolle Schriftrolle ist leer, als sie endlich geöffnet wird; sie ist in Wirklichkeit ein Spiegel. Sie beweist, dass es keine geheime Zutat gibt; die Kraft war immer schon im Inneren vorhanden. Das Feuer ist nie erloschen, es hat nur geschlafen.



Der Wille, ein Eis zu essen!

Fragt einen kleinen Jungen: „Möchtest du ein Eis?“ Was glaubt ihr, wie seine Antwort lauten würde? Müsste er Willenskraft aufbringen oder sich selbst überreden? Natürlich nicht. Wenn echtes Interesse vorhanden ist, fließt die Energie ganz natürlich dorthin.

DIE LAST DER UNGELEBTEN BESTIMMUNG

Spirituelle Traditionen betrachten Faulheit nicht als Krankheit an sich, sondern als ein Zeichen. Im yogischen Rahmen ist Tamas die Eigenschaft der Trägheit und Schwere. Wie entsteht sie? Sie entsteht und setzt sich allmählich in einem Leben fest, das seinen Grund für Bewegung verloren hat. Wenn beispielsweise ein Fluss sein Gefälle verliert, hört er nicht auf, Wasser zu sein, sondern verwandelt sich in einen Sumpf. Die Lebenskraft bleibt dieselbe,

aber ihre Richtung ändert sich. Was sich verändert hat, ist der Sog, das Gefälle, der leise Ruf, der einst sagte: „Komm hier entlang.“

Was ist mit Ehrgeiz? Ehrgeiz ist nicht dasselbe wie Gier, wie manche Menschen annehmen. Die Seele akzeptiert nicht ohne Weiteres ein Leben, das geringer ist, als sie es für möglich hält. Wenn wahrer Ehrgeiz verblasst, verschwindet er nicht ohne Folgen. Er hinterlässt eine Schwere, die sich wie Müdigkeit, Langeweile oder sogar Depression anfühlen kann. Aber oft ist es etwas anderes.

Es ist die Last der unerfüllten Bestimmung in einem Leben, das aufgehört hat, sich zu seinem eigenen Potenzial zu entwickeln.

Babuji sagte, dass die Seele sich von ihren Fesseln befreien möchte. Dieses Verlangen ist eine Form von Ehrgeiz der höchsten Art. Wir **möchten** das werden, was wir bereits sind, es aber vergessen haben. Seine dritte Maxime macht dies unmissverständlich deutlich: „Setze dir dein Ziel, das die vollkommene Einheit mit Gott sein sollte. Ruhe nicht, bis das Ideal erreicht ist.“ Beachtet das Verb: **Ruhe nicht**. Nicht „versuche, nicht zu ruhen“. Nicht „hoffe, dass du nicht ruhst“. Ruhe nicht. Wenn dieses Ziel lebendig ist, kann Faulheit keinen Einfluss nehmen. Wenn es schläft, gibt es keine Möglichkeit, das Fehlende durch einen Wecker, Motivationsreden oder Produktivitätssysteme zu ersetzen.

DEINE BESTIMMUNG FINDEN

Wenn Faulheit ein Zeichen für etwas ist, muss die Heilung an der Wurzel des Problems ansetzen. Und der Grund ist immer derselbe: nicht verbunden zu sein mit seiner Bestimmung.

Die Japaner haben ein Wort für diese Verbindung: **Ikigai**, was so viel bedeutet wie „ein Grund, da zu sein“, ein Grund, morgens aufzustehen. In Okinawa, wo einige der langlebigsten Menschen der Welt leben, fanden Forscher heraus, dass ältere Menschen, die ihren Ikigai benennen konnten, länger und vitaler lebten als diejenigen, die dies nicht konnten. Ein Körper, der einen Grund hat, aufzustehen, braucht keinen Wecker. Eine Seele, die weiß, warum sie hier ist, verhandelt nicht mit dem Morgen.

Die Bestimmung ist keine Idee, sondern etwas, das man **fühlt**. Wenn ihr meditiert und etwas wie Wärme in eurer Brust spürt, einen Sog oder eine leise Überzeugung, dass mehr in euch steckt, als ihr bisher gelebt habt, dann ist dieses Gefühl die Bestimmung, die sich euch offenbart. Es muss nicht dramatisch sein und es muss nicht als Stimme oder Vision kommen. Es kann auch ein Flüstern sein, das sagt: „Du bist nicht für diese Bedeutungslosigkeit geschaffen worden.“

Im Kern ist die Heartfulness-Praxis der Morgenmeditation ein **tägliches Treffen mit einem bestimmten Lebensziel**. Pranahuti, die yogische Übertragung, beruhigt nicht nur den Geist, wenn sie in das Herz eindringt, sondern verändert auch die Richtung des inneren Kompasses. Pranahuti erinnert das System auf einer tieferen Ebene als das Denken daran, wohin die Reise geht und warum sie wichtig ist. Deshalb verbessert regelmäßiges Üben sowohl die Meditation als auch den folgenden Tag.

Jemand, der wahrhaft offen ist, muss sich keine Gründe ausdenken, um motiviert zu sein. Motivation entsteht aus einer flüchtigen Begegnung mit dem Sinn der Existenz. Das bedeutet, wir fühlen

uns motiviert, wenn wir uns – auch nur für einen Moment – daran erinnern, **warum** wir existieren.

Dann ist da auch noch die Frage nach der Gemeinschaft. Satsangh, die Gemeinsamkeit in Wahrhaftigkeit, wirkt auf Faulheit wie Sonnenlicht auf Eis. Wenn wir mit jemandem zusammen sind, der von einem Ziel beseelt ist, erinnern wir uns an unsere eigene Flamme. Das Feuer breitet sich aus und wandert von einem Herzen zum anderen, ohne Worte oder Anweisungen, einfach dadurch, dass wir einander nahe sind.

Deshalb betonen viele Traditionen die Wichtigkeit des Zusammenkommens, Teil einer Gemeinschaft zu sein und mit Menschen zusammen zu sein, die wach sind. Nicht, weil wir nicht alleine gehen können, sondern weil das gemeinsame Gehen uns daran erinnert, **warum** wir das machen.

MACH DEN ERSTEN SCHRITT

Weise Menschen haben schon immer gewusst, was Produktivitätsexperten oft übersehen: Man kann sich nicht aus einer Stagnation herausdenken. Man muss sich bewegen, um rauszukommen. Die Bewegung muss nicht dramatisch sein, sie muss nur echt sein.

Babuji hat einmal eine Unterscheidung getroffen, die unter die Haut geht: „***Die Menschen versuchen es, aber sie wagen es nicht.***“

Etwas zu versuchen trägt die Erlaubnis zu scheitern in sich. Es hält einen Fuß auf sicherem Boden. Etwas zu wagen ist etwas ganz anderes. Es bündelt das ganze Wesen in eine Richtung.

Aber was macht man, wenn die gesamte Strecke unmöglich erscheint? Manchmal, wenn ich dreißig Minuten auf dem Laufband laufen muss, sträubt sich mein Verstand. Alles in mir sagt: Nicht heute! In dieser Situation sage ich mir: Ich mache mir keine Gedanken über dreißig Minuten. Ich laufe erstmal nur zwei oder drei Minuten. Und dann geschieht das Wunder. Aus zwei Minuten werden fünf, aus fünf werden fünfzehn. Ehe ich mich versehe, sind die dreißig Minuten vorbei. Der Körper, der sich zunächst geweigert hat anzufangen, weigert sich nun aufzuhören. Das ist das Geheimnis: Wir müssen nicht die gesamte Strecke bewältigen. Wir müssen nur den ersten Schritt machen. Sobald man angefangen hat, übernimmt eine Kraft, die größer ist als Willenskraft und Kontrolle. Es wird dann schwieriger, den unvollendeten Lauf abubrechen, als ihn zu beginnen.

Eine Handlung, die mit voller Aufmerksamkeit ausgeführt wird, bricht den Bann von Tamas schneller als hundert Pläne, die man im Bett liegend schmiedet. Die Bhagavad Gita sagt nicht: „Denke große Gedanken.“ Sie sagt: „Tu etwas.“ Sie impliziert auch nicht: „Tu das Richtige“ oder „Vollbringe sehr beeindruckende Taten“, sondern einfach „Tu etwas“. Der Körper bewegt sich, die Hände sind beschäftigt, und der Wille konzentriert sich auf etwas, irgendetwas, das wichtig ist. Das ist das Loch, das Licht in den dunklen Raum lässt.



Eine Handlung, die mit voller Aufmerksamkeit ausgeführt wird, bricht den Bann von Tamas schneller als hundert Pläne, die man im Bett liegend schmiedet.

Du solltest dich nie fragen, ob du die Energie hast. Du hast sie. Die Frage ist, ob du dich daran erinnerst, wofür diese Energie da ist. Und sich zu erinnern ist keine mentale Übung. Es ist eine Gewohnheit. Es ist Meditation. Es ist Übertragung. Es ist der tägliche, geduldige und unscheinbare Akt, mit deinem Herzen einfach da zu sitzen, bis es dir zuflüstert, was es schon immer gewusst hat: **Tadap**, tiefe Sehnsucht, innerer Schmerz, Verlangen.

Deine Trägheit hat deinen Antrieb nicht zerstört, sie hat ihn nur begraben. Und was begraben ist, kann wiedergefunden werden.

Das Feuer ist immer noch da. Es schläft nur. Ein Atemzug unserer Bestimmung kann es erwecken, nicht für die, die es nur versuchen, sondern für die, die es ernsthaft wagen.

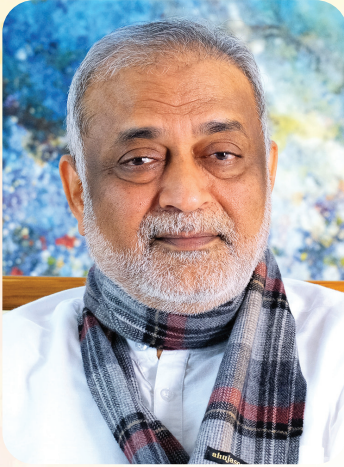
Ruhe nicht.

Mit Gebeten.

Kamlesh

12. Februar 2026

*Botschaft anlässlich der Feierlichkeiten zum Goldenen Jubiläum des
Yogaashram Shahjahanpur, 12. 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