

Sudha Adithya · Sathya Sai's Amrita Varshini

Sathya Sai's

AMRITA VARSHINI

Nektar der Unsterblichkeit

von Sudha Aditya



Anmerkung des Übersetzers: Um die Lesbarkeit des Textes zu erhöhen, sind alle im Original vorkommenden Sanskrit-Wörter direkt, aber meist nur kurz übersetzt. Das Sanskritwort steht dann - mindestens beim ersten Vorkommen - in Klammern kursiv hinter der Übersetzung oder kursiv im Text und kann im Glossar nachgeschlagen werden. Übersetzung der Sanskritwörter aus: Spirituelles Wörterbuch Sanskrit-Deutsch von Martin Mittwede, ISBN: 3-924739-56-0.

Englische Ausdrücke, die auf Deutsch verschieden interpretiert werden können, stehen hinter der besten deutschen Übersetzung in Klammern.

Solothurn, Oktober 1998

Titel der englischsprachigen Ausgabe: Sudha Aditya „Sathya Sai’s Amrita Varshini“ (Nectar Showers), ISBN 81-86822-07-0, herausgegeben von Sai Towers Publishing, Prasanthinilayam, India. Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche von Rene Knipp, Solothurn, in Zusammenarbeit mit Annrose Künzi, Oberdorf, Schweiz.

Copyright © 2000 by Rosenkreis-Verlag, Reinertstr. 6, 4515 Oberdorf, Schweiz. Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ein Gebet	11
Die Stille und die innere Stimme	12
Glaube und Vertrauen	17
S@ttvika-Nahrung und Fasten	24
Die dunkle Phase	33
M@y@, Mithy@ und Nitya	39
Die Verwandtschaft der Liebe	48
Die Inkarnation Gottes	56
Karma und der Kreislauf von Geburt und Tod	61
Karmisches Gesetz und Wiedergeburt	70
Eine Girlande aus Liebe	87
Ein Gebet für Wiedergeburt	88
Ich brauche Dich	90
Der Gedanke an Dich	91
Ein Gebet für den Frieden	92
Ich übergebe mich Dir	93
Glossar	95

Göttliche Botschaft

Was auch immer dein Los oder Schicksal mag sein,
ob Freud oder Hader, ob Friede, ob Zwist,
wenn du glaubest an mich mit ganzer Kraft
und dich stützt auf mich voller Liebe,
überschütte ich dich mit Segen im Überfluss -
NEKTAR DES LEBENS (*amrita varshini*) von Gnade
und Mitleid.

Bhagav@n Shr[Sathya Sai Baba

Vorwort

Unser geliebter Sai liess mich erstmals 1978 zu seinen Lotosfüssen niederknien. Kurz darauf weihte er mich in die Meditation (*dhy@na*) ein und segnete mich mit der Fähigkeit, während meiner Meditation Botschaften von ihm zu empfangen. Diese überwältigende Gnade versetzte mich zuerst in tiefe Freude, aber mit der Zeit - der menschliche Geist ist leider so beschaffen - begannen sich Zweifel an den „Botschaften“ einzustellen. Waren sie Dichtungen meiner Vorstellung oder gar nur unbewusste Wünsche? Ich begann daraufhin, oft und intensiv zu ihm zu beten, um meine Unsicherheit zu bewältigen und meine Zweifel zu beseitigen. Unser Sai ist ein uferloser Ozean der Liebe und des Mitfühlens, und er reagierte augenblicklich auf die Bitten einer Suchenden. Eines Nachts zeigte er sich mir im Traum (*darshan*), wobei er mir die Echtheit der Mitteilungen bestätigte. Er beseitigte jeden Zweifel, dass ich wirklich mit ihm in Verbindung stand. Gleichzeitig warnte er mich, die Kraft des direkten Kontaktes nicht zu missbrauchen. „Verschwende sie nicht an weltliche Probleme. Beschränke sie soweit wie möglich auf das Spirituelle“, sagte er.

Seit damals hat er mich durch die innere Stimme dauernd gelehrt und geleitet. Er hat mir wunderbare Erleuchtungen über das Leben, die Wahrheit und die Spiritualität geschenkt, die ich in Prosa und Gedichte umsetzen konnte. In letzter Zeit zeichnete ich einige seiner Lehren als „Konversationen“ auf. Vor einigen Monaten nun habe ich seinen göttlichen Befehl erhalten, diese „Gespräche“

auch anderen Getreuen zugänglich zu machen. Er hat mich angewiesen, eine Auswahl seiner Lehren als Buch unter dem Namen „Sathya Sai’s Amrita Varshini“ herauszugeben. Seine Lehren sind wirklich wie Regenschauer von Nektar, sie baden den spirituellen Geist in Liebe und Seligkeit. Liebe Sai-Schwestern und -Brüder, ich hoffe, ihr werdet Freude finden an diesem Buch, und ich wünsche mir, dass ihr von seinen Weisheiten profitieren werdet, so wie ich es getan habe.

In Demut widme ich dieses Buch den Lotosfüßen unseres geliebten Bhagav@n und verbleibe herzlichst in Sai-Liebe (*Sai prema*) und Anbetung.

Madras, Sudha Aditya

Ein Gebet

O Herr, nimm meine Liebe und lasse sie fließen voll
Ergebenheit zu dir.

O Herr, nimm meine Hände und lasse sie unablässig
arbeiten für dich.

O Herr, nimm meine Seele und lasse sie aufgehen in dir.

O Herr, nimm mein Gemüt, mein Denken, meine
Worte und Taten und bringe sie in Einklang mit dir.

O Herr, nimm alles von mir und lasse mich dein
Werkzeug sein.

Nichts will ich als wachsen
in Sehnsucht nach deinen Lotosfüßen,
nichts will ich als deinen heiligen Namen singen
mit jedem Atemzug meines Seins.

Die Stille und die innere Stimme

Sai: Die innere Stimme (*antar vani*) ist die Stimme des wahren Lehrers (*sadguru*) oder die göttliche Stimme. Sie hat ihren Brennpunkt in der Region des dritten Auges, zwischen den Augenbrauen, im @jn@ Cakra.¹ Wenn dieses Cakra aktiviert wird und die Schlangenkraft (*Kundalin*[]) zu ihm aufsteigt, kannst du die innere Stimme oder die Stimme des Meisters (*Guru*) vernehmen. Um die Schlangenkraft (*Kundalin*[-shakti]) zu aktivieren und sie zum @jn@ Cakra aufsteigen zu lassen, musst du dich auf dieses Cakra, das Cakra zwischen den Augenbrauen, konzentrieren. Die Konzentration muss äusserst stark sein, alle anderen Empfindungen, Gedanken und Emotionen müssen unterbunden werden. In dieser Leere kannst du dann die innere Stimme vernehmen. Man hört sie nur in einem Zustand absoluter innerer Stille.

Ich will dir ein einfaches Beispiel geben. Dein Radio reagiert auf verschiedene Frequenzen oder Wellenlängen. Jeder Sender sendet auf einer bestimmten Frequenz. Willst du also einen speziellen Sender hören, stellst du das Gerät auf dessen Wellenlänge ein. Du hörst den Sender auf keiner anderen Frequenz. Es gibt Mittelwellen- und Kurzwellenbereiche. Ausserdem hast du noch den UKW-Bereich (Ultra-Kurzwellen), wo sehr kurze Radiowellen verwendet werden. In diesem UKW-Bereich ist der Empfang klar und deutlich, praktisch ohne Störungen. Auf den normalen Kurzwellen dagegen hörst du oft mehrere Sender gleichzeitig, Rauschen und anderer Lärm verunmöglichen oft das Verstehen.

Das @jn@ *Cakra* ist wie der UKW-Bereich des Radios. Alle anderen *Cakras* entsprechen dem Kurzwellenbereich. Wenn du dich auf das @jn@ *Cakra* einstellst, werden alle Störungen beseitigt, die innere Stimme dringt klar und deutlich durch. Natürlich hängt die Stärke und Klarheit von deiner inneren Feineinstellung (*antar vani*) ab, das heisst von deiner Konzentration und deiner Fähigkeit, den Zustand der Leere, ein inneres Vakuum (*shJnya*) zu erreichen.

Es reicht aber nicht, die innere Stimme einfach zu hören. Vielmehr geht es darum, ihr zuzuhören, ihren Rat zu befolgen, ihre Anweisungen blind und ohne zu fragen auszuführen, denn Rat und Anweisungen kommen direkt vom göttlichen Meister (*sadguru*). Nur wenn du der Stimme zuhörst und ihr folgst, wirst du Glück und Frieden finden.

S.: Kannst du die Feineinstellung näher erklären, Baba?

Sai: Die Feineinstellung ist der Grad deiner Konzentration.

Es gibt drei Abstufungen in der Konzentration. Auf der ersten Ebene erreichen dich meine Botschaften als Gedankenwellen. Auf der zweiten Ebene hörst du meine Stimme und auf der dritten kannst du mich sowohl sehen als auch hören. Wenn du erfolgreich Gedankenreinigung (*cittashuddhi*); (engl. purification of the mind) ausübst, wirst du von einer Stufe zur nächsten vorwärts-schreiten.

S.: Baba, es gibt Menschen, die praktizieren kein *Kun-*

*dalin[-*Yoga, und doch vernehmen sie die innere Stimme.

Sai: Richtig. Das ist dank ihrer vergangenen Fähigkeiten (*samsk@ra*) möglich. Wegen ihres guten *Karmas* und ihrer spirituellen Übungen (*s@dhana*) in ihren früheren Leben ist ihr *@jn@ Cakra* schon aktiv, obwohl sie sich dessen nicht bewusst sind. Ihre Intuition ist stark ausgeprägt. Dadurch können sie Gott wahrnehmen und die innere Stimme (*antar vani*) erleben.

S.: Kann jedermann die innere Stimme erleben?

Sai: Natürlich, warum nicht? Ich habe dir bereits gesagt, dass man die Stimme Gottes hören kann, wenn der Geist still und ruhig ist. Der Geist ist wie ein Schalter. Kippst du ihn nach rechts, zu Gott, bist du auf Gott eingestimmt, schaltest du nach links, empfängst du die Welt. Gott ist überall und in jedem. Er ist der Lenker von allem (*sarv@ntary@mi*). Die Frage ist also nicht, ob er sich Gehör verschaffen kann, sondern ob du die Fähigkeit besitzt, ihn zu hören. Wer fähig ist, den Geist von Unruhe, Rastlosigkeit, Gedanken und Konflikten zu befreien, und ihn in einem stillen Gleichgewicht zu halten vermag, der kann sich auf die innere Stimme Gottes einstellen. Und zudem: Gott ist Stille. Wenn Herz und Geist vollkommen ruhig geworden sind, kannst du Gott erleben.

An dieser Stelle will ich dir kurz von der Stille (*mauna*) erzählen. Was ist *mauna*? Das Wort besteht aus zwei Silben: „ma“ ist *manas*, der Geist (engl. mind) und „na“ ist *nahi*, also nicht oder kein. *Mauna* bedeutet demzufolge einen Zustand, in dem „kein Geist ist“, also eine absolute Stille des Geistes. Aber wann kann man sagen, dass der

Geist nicht mehr ist, zu existieren aufgehört hat? Wenn er nicht mehr von Gefühlen, Wünschen, Gedanken usw. gestört wird. Wenn der Geist still geworden ist, kannst du Gott erleben.

Eigentlich ist es höchst wünschenswert, immer in einem Zustand der Stille zu sein, denn dann kannst du dich ständig an Gottes Gegenwart erfreuen. Also fange heute schon an, Stille zu üben. Übe mindestens eine halbe Stunde pro Tag. Du kannst Stille sogar im Alltag einhalten. Wenn die Zunge aktiv ist, sind auch die Ohren ständig aufnahmebereit für Reize, und du nimmst alle möglichen Vibrationen wahr, die deinen Geist unangenehm beeinflussen. Folglich kann der Geist nicht ruhig und still sein. Wenn aber die Zunge ruht, nehmen auch die Ohren nicht auf, und der Geist wird nicht von äusseren Einflüssen abgelenkt. Er wird dadurch ruhig und gelassen und du wirst ein Gefühl tiefen Friedens in dir selbst verspüren.

Wenn der Geist friedlich und still ist, hast du ausserdem noch zusätzliche Energie. Anstatt deine Kräfte für sinnlose Ablenkungen und Ärgernisse zu verschwenden, kannst du deine Energie in die richtigen Richtungen lenken. Du wirst besser denken und besser arbeiten können. Übe also täglich ein wenig stille zu sein, und du wirst selber merken, wieviel Frieden und Kraft dadurch gewonnen werden kann.

Stille ist *so'ham*, Stille ist *OM*. Stille ist die Stimme von *brahman*, durch Stille kannst du *brahman* erfahren. Übe also Stille im Geist und im Herzen; du wirst dadurch die

Wahrheit erkennen, „dass du bist“.

- ¹ Laut Patanjalis „Yoga S]tras“ befinden sich in unserem Körper acht Energiezentren (*Cakras*), die sich an verschiedenen Punkten entlang der Wirbelsäule befinden. Sie heissen, von unten nach oben: Wurzelzentrum (m]ladhara), Sakralzentrum (sw@dhi-sht@na), Milzzentrum, Sonnengeflechtszentrum (manip]raka), Herzzentrum (an@hata), Kehlzentrum (vishuddha), {jn@zentrum - das Zentrum zwischen den Augenbrauen - und Kopfzentrum (sahasr@ra). Das Wurzelzentrum (m]ladhara) ist das niedrigste *Cakra* und befindet sich an der Basis der Wirbelsäule; das Kopfzentrum (sahasr@ra) ist das höchste und befindet sich über dem Kopf. Die *Kundalinishakti* oder spirituelle Energie befindet sich angeblich im Wurzelzentrum (m]l@dh@ra). Die *Kundalinishakti* wird traditionell als zusammengerollte Schlange, die schlafend im Wurzelzentrum (m]l@dh@ra) liegt, dargestellt. Wenn die *Kundalinishakti* erwacht und in das {jn@zentrum aufsteigt, bewirkt dies ein sehr starkes spirituelles Erwachen, das zu Yoga oder zur Vereinigung mit Gott führt.

Glaube und Vertrauen

Sai: Habe Vertrauen in mich. Ich werde immer auf dich aufpassen.

S.: Ist das nicht selbstverständlich, Baba? Alle deine Getreuen glauben an dich und vertrauen dir.

Sai: Nein. Es ist richtig, dass alle meine Getreuen an mich glauben. Aber nicht alle vertrauen mir. Glaube ist etwas anderes als Vertrauen. Nur wenn beides zusammen vorkommt, entsteht eine positive Reaktion von meiner Seite. Betrachte zum Beispiel ein Auto. Es braucht eine Batterie und Benzin zum Fahren. Wenn eines davon fehlt, fährt das Auto nicht. Am problemlosesten funktioniert ein Wagen, wenn der Tank voll und die Batterie in einwandfreiem Zustand ist. Wenn der Tank voll, aber die Batterie fast entladen ist, wird das Fahrzeug nicht ruhig laufen. Es kann jederzeit stehenbleiben. Es braucht mehr Zeit, um die Batterie wieder zu laden und zu warten, als es braucht, den Tank zu füllen. Also ist eigentlich die Batterie wichtiger als das Benzin.

Glaube aber ist wie das Benzin und Vertrauen entspricht der Batterie. Wenn du Vertrauen in Gott hast, wird deine Batterie immer vollständig geladen sein. Wenn du aber positiv aufgeladen bist, wird auch die Reaktion von Gott sofort und positiv erfolgen. Wenn du von mir eine positive Reaktion oder Antwort wünschst, dann reicht Glaube allein nicht aus. Er muss Hand in Hand gehen mit Vertrauen. Nur dann ist deine Hingabe vollständig (*p]rna*). Wenn du einmal vollständige Hingabe (*p]rna*

bhakti) erreicht hast, wird auch meine Reaktion (*p]rna*) umfassend sein.

S.: Was meinst du eigentlich genau mit Vertrauen, Baba? Wie unterscheidet es sich vom Glauben?

Sai: Das ist folgendermassen. An Gott glauben heisst, daran glauben, dass er allgegenwärtig, allgewaltig, allwissend und so weiter ist. Vertrauen bedeutet, sich auf sein Wort, seinen Willen, sein Werk zu verlassen. Wenn ich etwas sage, gibt es einen Grund dafür; wenn ich etwas geschehen lasse, ebenfalls, und auch wenn ich etwas tue, dann steckt eine Überlegung dahinter. Du musst dieses unbedingte Vertrauen hegen, dass es immer einen Grund gibt für das, was ich sage, veranlasse und tue. Du solltest dich immer auf jedes meiner Worte und jede meiner Taten verlassen. Was immer ich sage ist Wahrheit, was immer ich geschehen lasse ist Wahrheit, was immer ich veranlasse ist Wahrheit. Dieses Vertrauen musst du haben, auch wenn dir manches unverständlich erscheint.

Du musst nachlesen, wie das war, als Krishna und Arjuna einmal im Wald wanderten. Krishna blickte nach oben und sah einen Vogel am Himmel.

„Sieh diesen Vogel, Arjuna“, sagte er. „Ist das nicht ein Adler?“

„Doch, Krishna, es ist ein Adler“, erwiderte Arjuna.

„Ich glaube eher, dass es eine Krähe ist“, meinte Krishna.

„Natürlich, es ist eine Krähe“, bestätigte Arjuna.

„Wenn ich genauer hinschaue, scheint es mir eine Taube zu sein“, sagte Krishna.

„Ohne jeden Zweifel, es ist eine Taube,“ gab Arjuna zu.

Das meine ich mit unbedingtem Vertrauen. Du vertraust blind und ohne zu zögern dem Wort, dem Willen und dem Handeln Gottes, ohne zu fragen, zu zweifeln oder unsicher zu sein. Wenn ich etwas sage, dann drückt das meinen Willen aus. Wenn ich will, dass etwas geschieht, dann muss und wird es geschehen. Zweifle keinen Moment daran. Wenn ich dir sage, dass ich etwas für dich tun werde, dann werde ich das auch ganz bestimmt einhalten. Wenn du mir vertraust, dann wirkt das wie ein Katalysator, dann geschieht mein Wille noch schneller. Auch ohne dein Vertrauen geschieht das, was ich will, weil es geschehen muss. Aber mit Hilfe deines Vertrauens und deiner positiven Einstellung gewinnt mein Wille an Energie und Kraft, verstehst du?

S.: Ja, Baba. Es ist eine Frage der eigenen Einstellung Gott gegenüber.

Sai: Wenn du im Zusammenhang mit 'Einstellung' über Glaube und Vertrauen redest, dann bedenke, dass es einen Unterschied zwischen deiner Einstellung zu Gott und Gottes Einstellung zu dir gibt. Wenn du an Gott glaubst, nimmt er dich unter seine Fittiche, beschützt dich und lässt dich nicht leiden. Das Entscheidende ist, dass der Gläubige völlig gebunden und Gott völlig frei ist. Wenn aber der Anhänger hundertprozentiges Vertrauen hat, dann ist es Gott, der gebunden, und der Gläubige, der frei ist.

S.: Könntest du das genauer erklären, Baba?

Sai: Es ist folgendermassen. Jeder einzelne von euch hat Guthaben und Schulden in seinem *Karma*. Dabei hängen Vergangenheit und Gegenwart von euren Taten, Gedanken, eurem Charakter (*samsk@ra*) usw. ab. Ist das Karma gut, ist auch das Resultat, sind auch die Früchte gut. Andernfalls wird es schlecht sein. Wer ein schlechtes Karma hat, der muss leiden.

Aber: Dein GLAUBE an Gott wird dein Leiden mildern. Ich gebe dir eine Dosis Gnade, die wie eine schmerzstillende Droge wirkt. Einfacher gesagt: Wenn du hundertprozentig an Gott glaubst, wird Gott in seinem Mitgefühl dein Leiden lindern, aber er kann nicht dein Karma vermindern. Dein Karma wirkt wie eine Bremse und behindert dich. Alles, was der Herr tut, ist Gnade zu erweisen, je nach Karma, je nachdem, was du verdienst. Auf diese Art bist du gebunden und Gott ist völlig frei.

Anders, wenn du hundertprozentiges VERTRAUEN in Gott hegst, dann ist er total gebunden und passt auf dich auf. Dein Karma kann dir dann nicht im Weg stehen und dich hindern, egal, ob es gut ist oder schlecht. Wenn du solch unbedingtes Vertrauen in Gott hast und unerschütterlich davon überzeugt bist, dass „er alles für mich richten wird, warum soll ich mich also sorgen“, dann kann er dich niemals enttäuschen. Er muss auf dich aufpassen und für dich die Verantwortung übernehmen, geschehe was wolle, und egal wie dein Karma und Charakter (*samsk@ra*) geartet sind. Auf diese Art ist Gott durch seine Verpflichtung dem Gläubigen gegenüber total gebunden und der Jünger seinerseits ist frei.

Die Kraft völligen Vertrauens ist so gross, dass sie das Karma auslöscht. Sie hat die Fähigkeit, Gott zu verpflichten und ihm goldene Fesseln anzulegen, so dass er sich vor dem Gläubigen verbeugen und seinen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen muss.

Hundertprozentig glauben bewirkt, dass dich Gott nicht leiden lassen wird. Hundertprozentig vertrauen bewirkt, dass dich Gott nie enttäuschen wird. Völliges Vertrauen und hundertprozentiger Glaube zusammen ergeben hundertprozentige Hingabe (*bhakti*). Dabei handelt es sich um die höchste Form von Hingabe an Gott (*parabhakti*), bei welcher sich der Herr in einem Zustand goldener Fesselung und der Jünger in einem Zustand höchster Ruhe und lächelnder Freiheit befindet. Auf dieses Ziel hin muss jeder Gläubige arbeiten.

Bei alledem solltest du nie vergessen, dass Glaube und Vertrauen keinesfalls zwei getrennte Gefühle sind. Ohne Glauben gibt es kein Vertrauen. Wenn du nicht an jemand glaubst, wie kannst du ihm dann vertrauen, dich auf ihn verlassen? Zuerst kommt also der Glaube und daraus ergibt sich dann das Vertrauen. Glaube ist der Same, Vertrauen der Trieb und Hingabe ist die Frucht.

S.: Swami, du sagst manchmal, dass du „morgen“ etwas tun wirst, aber dieses „morgen“ ist oft erst in einigen Jahren. Warum ist das so?

Sai: Mein Kind, das wirst du wahrscheinlich nicht völlig verstehen können. Es reicht, wenn du weisst, dass ich jenseits von und über der Zeit (*k@l@t[ta*) bin. Deshalb bin ich nicht durch irdische Zeitmessung und zeitliche

Grenzen eingeschränkt. Mein Zeitverständnis unterscheidet sich von eurem. Ihr seid in einem Käfig und für euch bemisst sich Zeit in Tagen und Nächten, in Stunden und Minuten. Ich aber bin ausserhalb des Käfigs. Ich bin im Ewigen Licht und für mich ist die Zeit ewig. Ich werde nicht von Tagen, Monaten oder Jahren beengt. Die ganze Zeit ist für mich Gegenwart. Jeder Zeitpunkt ist JETZT. Ich betrachte die Dinge anders als ihr, weil meine Vision (*drishti*) sich von eurer unterscheidet.

S.: Zusammenfassend meinst du ...

Sai: Zusammenfassend sage ich, dass dein Glaube dir vollstes Vertrauen in mich geben sollte. Du sollst völlig sicher sein, dass ich zu dir stehe, auf dich aufpasse und dich versorge. Du sollst darauf vertrauen, dass meine Gnade stets bei dir ist und dass ich dich ständig überwache und beschütze. Du sollst wissen, dass ich dich nie fallenlassen werde, dass ich immer neben dir stehe, dir helfe, dich unterstütze, dich tröste und dich durch alle Mühsal und alles Leid tragen werde. So, wie du dich an eine Mauer lehnst und darauf vertraust, dass sie nicht einstürzen wird, so kannst du dich an mich lehnen und dich vollständig auf mich verlassen. Krishna nannte dies in der *Bhagavadgītā* „yogakshemam vahāmy aham“¹. Das heisst, wenn du dich mir völlig anvertraust und an mich glaubst, dann werde ich all deine Bedürfnisse befriedigen und für dein Wohl in dieser und in der nächsten Welt besorgt sein.

¹ Gott Krishna erklärt im neunten Kapitel der *Bhagavadgītā*: „Jeder unter meinen Getreuen, der jede Tat mir widmet ohne einen

anderen Gedanken, der über mich meditiert, der mir dient, mich verehrt, an mich denkt, der soll wissen, dass ich stets bei ihm bin und immer für ihn Sorge. Ich trage all seine Lasten und garantiere seine Sicherheit und die Erfüllung all seiner Bedürfnisse.“

S@ttvika-Nahrung und Fasten

Sai: Weisst du eigentlich, wie wichtig die Nahrungsaufnahme für einen Strebenden (*s@dhaka*) ist? Zuerst muss ich dir erklären, dass es drei Arten von Nahrung gibt: solche, die aufpeitscht und trunken macht (*rajas*), solche, die Dumpfheit, Depression und Krankheit bewirkt, die träge macht (*tamas*), und solche, die den Geist und den Körper kräftigt (*sattva*).¹

Rajas-Nahrung ist zu scharf, zu stark gewürzt und zu schwer verdaulich. Sie verstärkt die *rajas*-Eigenschaften des Menschen und bringt Charakterzüge wie Jähzorn, Stolz, Eitelkeit, Arroganz und Egoismus hervor.

Tamas-Nahrung ist verdorben, fad, versalzen, zu sauer, zu bitter oder aufgewärmt. Sie verstärkt die *tamas*-Eigenschaften wie Schlaf, Faulheit, Trägheit sowie die niederen Qualitäten, etwa Begehren, Verblendung usw.

Diesen gegenüber stehen die *sattva*-Nahrungsmittel. Sie sind ausgewogen und leicht, nicht zu scharf oder zu stark gewürzt und weder *rajas* noch *tamas*. Sie liegen nicht schwer im Magen, verursachen keine Verdauungsstörungen und werden ohne Schwierigkeiten ausgeschieden. Sie haben keinen schlechten Einfluss auf das Denken, im Gegenteil, sie bewirken einen Zustand des Friedens und der Ruhe, der äusserst wichtig für Meditation (*dhy@na*) und spirituelle Bemühung (*s@dhana*) ist.

Ich will dir anhand eines Beispiels die Wirkung der *sattva*-Speisen beschreiben. Bh[ma, der grosse Gebieter der *P@ndavas* und *Kauravas*, war ein gebildeter, weiser

und erleuchteter Mann. Jedermann hatte grossen Respekt und äusserste Hochachtung vor ihm, weil er stets ein Anhänger der Rechtschaffenheit (*dharma*) war und seinen hohen Idealen auch immer nachgelebt hat. Was aber geschah mit all seinem *dharma* und seiner Weisheit, als eines Tages die P@ndava-Prinzen und Prinzessin Draupad[am Hof des blinden Königs Dhritar@shtra beleidigt wurden? Fing Bh[ma vielleicht zu protestieren an, zu kämpfen, versuchte er Einhalt zu gebieten, als die Kultur Indiens (bh@rata) und die Lehre von der Rechtschaffenheit (*dharma*) von den Kauravas in den Dreck gezogen wurden? Keineswegs. Er war vielmehr stumpf, fühlte sich hilflos und kraftlos. Und weisst du, warum? Weil er seit Jahren die Nahrung der Kauravas gegessen hatte. Die Kauravas waren Menschen, die *rajas*-Nahrung zu sich nahmen und *rajas*-Eigenschaften hatten. Bh[ma ass auch die Speisen aus den Palastküchen. So kam es, dass im Lauf der Zeit sein Geist beeinflusst wurde. Er verlor seine Klarsicht und sein Gerechtigkeitsgefühl. Als die Stunde der Prüfung kam, versagte sein Geist. Später dann, als er sterbend auf dem Schlachtfeld von *Kurukshetra* lag, durchbohrt von Arjunas Pfeilen, floss all das vergiftete Blut durch die Wunden aus seinem Körper. Als dies geschah, wurde sein Geist frei von Täuschung und schlechten Gedanken, seine Sicht wurde klar, er erreichte wieder den geistigen Durchblick und konnte die P@ndavas über die göttlichen Prinzipien des Regierens (*dharma*) beraten.

Du siehst also, wie wichtig es ist, die richtige Nahrung zu sich zu nehmen. *Rajas*- und *tamas*-Speisen enthalten

bestimmte unerwünschte Chemikalien, die in den Körper eindringen und sich mit dem Blutstrom vermischen. Im Lauf der Zeit werden auch das Gehirn und der Geist beeinflusst und verlieren somit ihre Reinheit und Klarheit. Deshalb sollte jeder Strebende (*s@dhaka*) genau darauf achten, welche Speisen er zu sich nimmt. Sattva-Speisen enthalten keine gefährlichen Chemikalien und eignen sich bestens als Nahrung.

S.: Ja, Baba. Ich begreife, dass die Art der Nahrung sehr wichtig ist.

Sai: An erster Stelle kommt die Qualität, an zweiter die Quantität. Es reicht nicht, nur einfach gute Nahrung zu dir zu nehmen. Ein Übermass an Gutem lässt es zu etwas Schlechtem werden; ebenso schlecht ist Mangel. Zuviel essen ist *rajasisch*, zuwenig *tamasisch*. *Sattva*-gemäss zu essen heisst auch, die richtige Menge zu sich zu nehmen. Man sollte also lernen, in Massen zu essen. Das grösste Problem und der schlimmste Schaden der Menschheit ist, dass die Leute dazu neigen, zuviel zu essen. Die meisten Krankheiten des Körpers werden durch übermässige Nahrungsaufnahme verursacht. Der Körper braucht nur eine bestimmte Menge Nahrung, um optimal funktionieren zu können, und nur eine bestimmte Anzahl Kalorien, um die benötigte Energie erzeugen zu können. Alles, was zuviel ist, wird ausgeschieden. Warum sollte man also den Körper mit unnötiger Nahrung vollstopfen und Krankheiten den Weg ebnen? Es reicht, diejenige Menge Essen zu sich zu nehmen, um den Körper gesund und in guter Form zu halten. Wir essen, um zu leben, und nicht umgekehrt. Es ist am besten, nur soviel zu essen,

dass der Hunger gerade gestillt ist. Idealerweise sollte der Magen zur Hälfte mit fester Nahrung, zu einem Viertel mit Flüssigkeit und zu einem Viertel mit Luft gefüllt sein. Eine solche Nahrungsweise wird zu keinen Problemen führen.

S.: Ist es wichtig, die Anzahl der Mahlzeiten einzuschränken?

Sai: Ja, sehr. Qualität und Quantität sind zwei Kriterien. Dann kommt die Anzahl der Mahlzeiten. Die meisten Leute essen dreimal, einige sogar vier- oder fünfmal am Tag. Dies ist überhaupt nicht gut, denn es bildet eine unnötige Belastung für den Magen. Betrachte einmal eine Maschine in einer Fabrik. Wird sie nicht schadhaft, wenn sie dauernd läuft? An irgendeinem Punkt wird sie mit Bestimmtheit aufhören zu funktionieren. So ist es auch mit dem Magen. Er entspricht einer Maschine, die für das richtige Funktionieren des Verdauungssystems verantwortlich ist. Er ist das wichtigste Verdauungsorgan. Wenn man ihn zwingt, achtzehn oder vierundzwanzig Stunden zu arbeiten, dann wird er früher oder später zusammenbrechen. Wenn du dein Tonband zwölf Stunden non-stop laufen lässt, wird es überhitzen und beschädigt werden. Dasselbe geschieht mit dem Magen, wenn er nicht regelmässig angemessene Pausen erhält.

Das Sonnengeflechtszentrum (manip]raka) befindet sich in der Gegend des Magens, hinter dem Nabel. Es ist die Stelle, an der Energie erzeugt, gespeichert und verteilt wird. Wenn dieses *Cakra* nicht optimal arbeitet, wird der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Deshalb

ist es wichtig, geregelte Mengen Essen zu geregelten Zeiten aufzunehmen.

Ich habe bereits an anderer Stelle gesagt, dass diejenigen, die dreimal täglich essen, Kranke (*rogin*) sind; wer zweimal am Tag isst, ist ein Geniesser (*bhogin*), und wer eine Mahlzeit am Tag zu sich nimmt, ist ein auf Gott ausgerichteter Mensch (*Yogi*). Der Magen soll nicht überladen oder überarbeitet sein. Wenn dir eine Mahlzeit täglich nicht reicht, dann versuche wenigstens, nur zweimal zu essen.² Diese Angewohnheit wird einen bemerkenswerten Wandel deines System und deiner Konstitution bewirken. Wenn du dann noch wählerisch bist und nur *sattva*-Nahrung verspeist, wirst du die richtigen Schwingungen für Meditation (*dhy@na*) und spirituelle Bemühung (*s@dhana*) erzeugen.

S.: Wenn wir hier über *sattva*-Nahrung sprechen, ist dann nur die körperliche Nahrung gemeint, die wir zu uns nehmen?

Sai: Nein. Daneben sind auch andere Dinge gemeint, denn es gibt im Körper ja auch noch andere Organe. Neben dem Mund gilt es noch, die Augen, die Ohren und die Hände zu beachten.

Der Mund ist Werkzeug für drei Dinge: den Geschmack, die Sprache und die Launen. Die Zunge ergötzt sich daran, schmackhafte Speisen zu kosten. Sie genießt aber auch das Sprechen. Manchmal wird sie dazu verführt, Falschheit, Klatsch, Gerüchte, Gemeinheiten oder Kritik von sich zu geben. Ab und zu gerät die Zunge furchtbar in Bewegung und schlägt in einem Wutaus-

bruch (bildlich gesprochen) wild um sich. All diese Handlungen verursachen negative Schwingungen in Körper und Geist. Die physische und die psychische Gesundheit werden beeinflusst. Entspannung und Ruhe gehen dahin. Es ist also sehr wichtig, Geschmack, Sprache und Launen unter Kontrolle zu halten. Die Zunge sollte darauf trainiert werden, nur *sattva*-Nahrung zu essen, die Wahrheit zu sprechen und Launen im Zaum zu halten.

Die Augen sind die Fenster des Geistes. So wie du die Fenster deines Hauses gegen Staub, Regen, Rauch oder Sturm verschliesst, sollten deine Augen vor unerwünschten Bildern geschlossen werden. Betrachte nur das Gute und sehe nicht das Schlechte. Eine Rose ist umgeben von Stacheln, aber du nimmst nur die Schönheit der Blüte wahr und achtest nicht auf die Dornen. Die Dornen stechen und schmerzen, aber die Rose entzückt. Ähnlich musst du durchs Leben gehen: Erlaube deinen Augen nur, das Gute und Angenehme zu betrachten, ignoriere das Unangenehme. Vermeide schlechte Filme und Schundliteratur. Sauge mit deinen Augen nur das auf, was von *sattva* erfüllt ist.

Die Ohren sind die Türen des Geistes. Du hältst doch die Türen deines Hauses gegen Diebe und unerwünschten Besuch verschlossen. Ebenso sollten die Ohren gegen Gerüchte, Skandale, Falschheit und Lügen verschlossen sein. Diese sind wie Diebe, die in dein Haus eindringen und dir deinen Frieden stehlen. Erlaube deinen Ohren deshalb nicht, losem und unerwünschtem Geschwätz zuzuhören. Höre nur das Gute.

Die Hände sind die wichtigsten Organe des Handelns (*Karma-indriya*). Sie sollten nur dafür verwendet werden, Gutes zu tun, zum Beispiel seine Pflichten mit Hingabe und Disziplin zu erledigen, Bedürftigen zu helfen, den Armen und Mittellosen zu dienen und das Allgemeinwohl zu mehren. Lasse deine Hände nie mit kritischen Fingern auf andere zeigen. Denke stets daran, dass nur einer deiner Finger auf jemand anderen zeigt, gleichzeitig aber drei auf dich selber. Gebrauche deine Hände nur als Werkzeuge des Dienens. Dienst an der Menschheit ist Dienst an Gott.

Aus diesen Gründen sollst du Gutes sprechen, Gutes sehen, Gutes hören, Gutes tun und gut sein - das ist der Weg zu Gott. Auf diese Art wird dein Geist gereinigt werden. Reinigung des Geistes (*cittashuddhi*) wird dir helfen, Gott zu erkennen.

S.: Baba, erzähle mir bitte etwas übers Fasten. Ist das wirklich nötig?

Sai: Zuerst musst du dir klar werden, was Fasten in Wirklichkeit bedeutet. Was tust du genau, wenn du fastest? Du bleibst fern vom Essen und enthälst dich seiner. Aber die Zunge ist nicht das einzige Organ im Körper. Es gibt ja zum Beispiel auch noch Augen und Ohren. Wenn man die Augen von *rajas*- und *tamas*-Anblicken fernhält, wenn man die Ohren vor *rajas*- und *tamas*-Gerede verschliesst, fastet man dann nicht auch auf eine bestimmte Art? Fasten heisst mehr, als den Körper hungern zu lassen. Fasten heisst verzichten. Es bedeutet, sich aller nicht-*sattvischen* Dinge jeglicher Art zu enthalten, egal

ob mit dem Mund, den Augen oder den Ohren. Die wahre Bedeutung des Fastens ist die Kontrolle aller Sinne, so dass sie von allen schlechten und unerwünschten Dingen ferngehalten werden und verzichten können. Fasten heisst nicht, bestimmte Mahlzeiten auslassen oder keinen Reis zu essen, wie bestimmte Leute zu denken scheinen.

Auf Sanskrit heisst Fasten *upav@sa*. Dieses Wort hat eine tiefe Bedeutung. *Upa* heisst „nahe, nahe bei“ und *vasa* bedeutet leben oder wohnen. *Upav@sa* bedeutet also, nahe bei (etwas) zu leben oder zu wohnen. Nahe bei wem leben? Bei Gott, natürlich. Der Geist sollte unbeweglich auf den Herrn gerichtet sein und sollte während der Arbeit, des Essens, des Bewegens, ja des Wachseins stets rufen „Gott, Gott, Gott“. Das ist wahres *upav@sa*. *Upav@sa* heisst, dauernd die Gegenwart Gottes zu erleben und eine nahe und intime Beziehung zu ihm zu entwickeln. Dies ist die echte Bedeutung von *upav@sa*, nicht Mahlzeiten auslassen und den Magen hungern zu lassen. Die Leute sagen: „Heute ist Neumond (*amavasya*), also werde ich nicht essen“, oder „Heute ist Vollmond (*p]rnim@*), also werde ich erst essen, wenn ich den Mond gesehen habe,“ usw. Sie enthalten sich des Essens, aber sie denken nicht an Gott. Alles mögliche beschäftigt ihr Denken und ihren Geist. Dies ist nicht *upav@sa* im eigentlichen, tieferen Sinn. Welchen Sinn hat es, nicht zu essen, wenn der Geist überall herumschweift, nur nicht bei Gott?

Wenn du das Fasten korrekt praktizieren willst, so musst du die Sinne kontrollieren, den Geist unter Kontrolle halten und ihn ständig auf Gott richten. Lasse dich

nicht von unnützen Begehren ablenken, prüfe deine Wünsche und halte deine Sinne im Zaum. Die Sinne sind wie Pferde. Wenn du sie nicht lenkst, werden sie herumstreunen. Mache deine Intelligenz, deinen Verstand (*buddhi*) zum Wagenlenker (*s@rathi*) und halte die Zügel mit starker Hand gespannt. Dann wirst du deine Sinne auf dem rechten Weg halten können. Sind die Sinne erst einmal unter Kontrolle, dann schwinden auch die Begierden und der Geist wird zahm und ruhig. Er wird zu einem Diamanten. Dann ist der Weg zu Gott klar sichtbar. Auf diese Art sollte upav@sa ausgeübt werden.

- ¹ Eine unvollständige Liste der Speisen in den einzelnen Kategorien:
Rajas: Fisch, Eier, Frischfleisch, Paprika, Gepökeltes, Tamarinden, Senf, Saures, Scharfes, Tee, Kaffee, Kakao, weisser Zucker, Karotten, Zwiebeln, Gewürze.
Tamas: Rindfleisch, Schweinefleisch, Wein, Zwiebeln, Knoblauch, Tabak, vergorene Nahrung, Abgestandenes, Dreckiges, alle Rauschmittel (engl. intoxicants), Schnäpse, alle Drogen.
Sattva: Kuhmilch, Rahm oder Sahne, Käse, Butter, Ghee, Quark, süsse Früchte, Gemüse, getrocknete Früchte und Nüsse, Weizen, Reis, Gerste, brauner Zucker, Ingwer, Honig.
- ² *Yogis* essen normalerweise einmal am Tag eine feste Mahlzeit, und zwar mittags um 12 Uhr. Diejenigen, die zweimal essen, tun dies in der Regel morgens um 9.30 Uhr und abends um 18.30 Uhr.

Die dunkle Phase

S.: Es gibt Phasen in meinem Leben, in denen ich fühle, dass ich gestrauchelt bin. Ich kann dann meine Meditation (*dhy@na*) und die üblichen spirituellen Übungen (*s@dhana*) nicht wie gewohnt ausüben. Warum geschieht dies, Baba?

Sai: Jeder Gottsucher (*s@dhaka*) durchlebt diese Phasen, die sogenannten „dunklen Phasen“. In diesen Zeiten gehen in dir Veränderungen vor, welche dir nicht bewusst sind. Es sind Reifungsperioden, an deren Ende du als Mensch stärker und besser geworden bist. Es ist wie beim Backen eines Weihnachtsstollens. Zuerst mischst du alle Zutaten, dann bäckst du den Kuchen und anschliessend stellst du ihn eine Zeitlang beiseite, damit er reifen kann und besser wird. Er schmeckt danach voller und süsser. Ein anderes Beispiel ist das Keltern von Wein. Der Winzer lagert den Traubensaft monatelang, bis die Gärung daraus einen süssen Wein gemacht hat. Ebenso ist es mit dem spirituellen Bemühen (*s@dhana*). Du durchlebst nur eine Phase der Reifung. Du musst also nicht glauben, du seist gestrauchelt.

S.: Was ist dieser Reifungsprozess genau? Was bedeutet er, Baba?

Sai: Während deiner spirituellen Übungen warst du vielen neuen Erfahrungen ausgesetzt und hast viele Dinge gelernt. Alle diese Fakten müssen von deinem inneren Wesen aufgenommen werden, es muss sie analysieren und in Weisheit und Wissen umwandeln. Manch-

mal geschieht dies bewusst durch Nachforschung, Unterscheidung, stetige Selbstprüfung (*vic@ra*), Weisheit, Intelligenz, geistige Klarheit und analytische Fähigkeit (*viveka*). Manchmal geschieht dieses Umsetzen von Erfahrung in Weisheit jedoch auch unbewusst, im Dunkeln. Deshalb heissen sie „die dunklen Phasen“.

Was passiert zum Beispiel, nachdem du gegessen hast? Die Nahrung muss verdaut und im System verteilt werden. Diesen Vorgang kannst du nicht sehen, aber er findet in deinem Körper trotzdem statt. Ebenso verhält es sich mit spiritueller Nahrung. Du liest religiöse Bücher, hörst dir Lobpreisungen Gottes (*bhajan*) und Diskussionen an, du nimmst an Treffen von Gotthingegebenen (*satsangha*) teil und führst spirituelle Übungen (*s@dhana*) und Meditation (*dhy@na*) aus. Dies alles ist Nahrung für den innewohnenden Geist. Diese geistigen Mahlzeiten müssen nun verdaut und vom inneren Selbst aufgenommen werden. Das Resultat dieses Vorgangs ist geistiges, mentales und emotionelles Wachstum und Reife.

S.: Also sind es diese Veränderungen, die bewirken, dass wir manchmal in eine Art geistige Trägheit verfallen, Baba?

Sai: Ja. Die Reifungsphase ist begleitet von Verwirrung des geistig Strebenden (*s@dhaka*). Du fühlst dich verwirrt, verunsichert, verloren, wie ein steuerloses Schiff, das im Dunkeln treibt und verzweifelt versucht, die beleuchtete Küste zu erreichen.

S.: Baba, in diesen Phasen habe ich nicht das übliche Gefühl der Nähe zu dir.

Sai: Ja, das weiss ich. Du fühlst dich, als ob du treiben würdest. Du hast kein geistiges Wohlbefinden. Aber es handelt sich nur um eine vorübergehende Erscheinung, aus der dein inneres Selbst reiner, stärker und edler hervorgeht. Ein Beispiel: Wenn du krank bist, fehlt dir das körperliche Wohlbefinden. Der Arzt behandelt deine Krankheit, indem er dir Pillen oder Salben etc. verschreibt. Du selber kannst den Heilungsprozess, der durch die Arznei bewirkt wird, nicht sehen. Trotzdem findet er in deinem Innern statt. Nach Ende der Behandlung hat der Körper seine normale Gesundheit und sein normales Wohlbefinden wieder erreicht. Wenn spirituelle Umwandlungen und Neuerungen in dir geschehen, übermannt dich ein Gefühl von geistiger und spiritueller Maturität. Aber am Ende des Reifungsprozesses schwindet die Dunkelheit, der Morgen graut und du kehrst gestärkt und weiser ins Licht zurück.

S.: Du bist der göttliche Lehrmeister (*sadguru*), Baba. Bist du es, der die spirituellen Veränderungen in uns festlegt und beaufsichtigt?

Sai: Ja, ich beobachte euer spirituelles Wachstum und steuere seinen Fortschritt. Ich kenne eure Vergangenheit und den Grad der spirituellen Reife, die ihr in vergangenen Leben erreicht habt. Ich helfe euch in euren gegenwärtigen geistigen Bemühungen (*s@dhana*) und leite und steuere euer spirituelles Wachstum. Ich weiss, wie weit ihr vorher fortgeschritten wart, und ich weiss auch, wieviel ihr heute fortschreiten müsst. Es ist wie das Herstellen einer Süssigkeit. Der Koch weiss genau, zu welchem Zeitpunkt der Zuckersirup die richtige Konsistenz

hat, wann er Mehl dazugeben muss, wann er Butter beifügen muss, wie lange das ganze im Ofen bleiben muss usw. So ähnlich mache ich es mit euch: Ich verrühre, gebe hinzu, überwache, bis ihr einen bestimmten Grad von spiritueller Bewusstheit erreicht habt.

S.: Wie oft im Leben eines Gottsuchenden (*s@dhaka*) kommen diese Reifungsphasen vor?

Sai: Das hängt davon ab, welchen Reifegrad der Geist des Suchenden erreicht hat. Das Wachstum des Geistes soll - im Gegensatz zu demjenigen des Körpers - sehr langsam und gleichmässig erfolgen. Es erfolgt während einer ganzen Reihe von Leben. In einem einzigen Leben kommt es allerdings schon zu einer grossen Zahl von dunklen Phasen. Ein echter *s@dhaka* muss gezwungenermassen eine ganze Reihe von inneren Entwicklungsstufen durchlaufen. Wie oft solche Phasen auftreten, hängt ganz von der spirituellen Veranlagung des jeweiligen Menschen ab, so, wie die Lernfähigkeit vom Intelligenzquotienten (IQ) einer Person abhängt. Der eine nimmt schneller auf als der andere. Allerdings durchlaufen sogar solche Menschen, die einen sehr hohen Grad an spiritueller Reife erreicht haben die dunklen Phasen noch ab und zu. Sogar die alten Heiligen, Seher (*rishi*) und *Yogis* durchliefen sie früher, obwohl niemand darüber sprach.

S.: Kannst du ungefähr sagen, an welchem Punkt im Leben eines *s@dhaka* diese Phasen auftreten, Baba?

Sai: Natürlich nicht ganz am Anfang. Die ersten Stationen auf dem Weg eines *s@dhaka* sind alles Erfahrungen,

Erlebnisse und Ekstasen. Erst nach einiger Zeit beginnt sich das innere Selbst zu entwickeln. Die Veränderungen beginnen ungefähr in der Mitte des Weges. Zu diesem Zeitpunkt setzt der eigentliche Lernprozess ein.

Du kannst dir den Fortschritt eines s@dhaka wie das Besteigen eines Berges vorstellen. Am Anfang steigst du voller Elan. Dann wirst du müde und wirst auf irgendeinem Plateau oder kleinen Vorsprung eine Rast einlegen. Nach einer Weile, wenn du dich erholt hast, wirst du neue Kräfte mobilisieren und weiterklettern. Auf diese Art - abwechselnd kletternd und rastend - wirst du schliesslich den Gipfel erreichen.

Die Reifephasen im Leben eines s@dhaka sind ähnlich wie die Plateaus im Beispiel. Wenn das Dunkel schwindet und das Licht durchbricht, wirst du mit neuer Kraft und neu belebt hervortreten, bereit, eine neue Höhe zu erklimmen. Du darfst dich also nicht entmutigen lassen, wenn du dich in einer dunklen Phase befindest. Sie ist eine Zeit des Formens, Knetens und Polierens. Sie ist die Zeit, in der echte Entwicklung und echter Fortschritt in dir stattfinden.

S.: Was rätst du uns in diesen Zeiten zu tun, Baba?

Sai: Diese Zeiten verlangen nach vermehrter Aktivität (*Karma*) und Gottesdienst, Verehrung, Anbetung und Dienst am Nächsten (*sev@*). Das führt zur Reinigung der drei Instrumente Hände, Zunge und Augen (*trikarana sudh*[]). Wenn du deine Pflichten erfüllst (*Karma*) und anderen dienst (*sev@*), sind Hände und Zunge beschäftigt und können lauerten Lastern nicht nachgeben. Wenn

diese beiden rein sind, wird auch der Geist rein und kühl wie der Mond. Auf diese Art kannst du die äussere Reinigung mit der inneren, die in dir stattfindet, verbinden.

S.: Wird uns das helfen, die dunkle Phase schneller zu überwinden?

Sai: Ja, vorausgesetzt du merkst, dass du gerade eine solche Phase durchläufst. Du kannst die inneren Vorgänge beschleunigen, indem du die korrekten äusseren Praktiken ausübst. Wenn du beides kombinieren kannst, wirst du deinem geistigen Wachstum nachhelfen können. Wenn die Phase der inneren Entwicklung vorüber ist, wird dein inneres Selbst mit neuer Energie, Beweglichkeit und Lebendigkeit hervortreten, bereit für neues spirituelles Bemühen (*s@dhana*) und bereit, neue Stufen der Erfahrung und des Lernens zu erklimmen.

M@y@, Mithy@ und Nitya

Sai: Heute will ich dir sagen, was es mit Täuschung (*m@y@*), Unwirklichkeit (*mithy@*) und dem Unvergänglichen (*nitya*) auf sich hat. Vor der Schöpfung gab es nur *brahman* oder das Super-Bewusstsein (*caitanya*). Es existierte nichts als das reine Wissen. Was aber nützt reines Wissen ohne materielle Manifestation und äussere Form? Was nützt ein Same ohne eine Blüte, eine Blüte ohne eine Frucht? So wurde die Idee der Schöpfung geboren. Das Super-Bewusstsein oder *brahman* hüllte sich in die Gewänder von *m@y@*, woraus die Kraft der Täuschung, Brahm@ (*m@y@-shakti*), entstand. Aus dieser göttlichen Kraft des Werdens (*shakti*) entstanden drei Grundeigenschaften (*guna*), nämlich Aktivität (*rajas*), Finsternis und Verblendung (*tamas*), Existenz oder Leben (*sattva*). Aus den Verwandlungen und Vermischungen dieser Grundeigenschaften entstanden die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Äther (*pancabh[ita]*) sowie die Sinne und die Erkenntnis der Erscheinungswelt (*indriya*).

S.: Einen Moment bitte, Baba. Normalerweise, wenn wir von *m@y@* sprechen, bedeutet es Täuschung, Irrtum. Ist es nicht das, was du meinst?

Sai: Was ist *m@y@*? Das Wort bedeutet unsichtbar, etwas, das nicht gesehen wird. Wenn du *m@y@* als Täuschung bezeichnest, dann meinst du damit etwas Unberührbares, Unfühlbares. Aber die Kraft von *m@y@* ist fühlbar, und auch wandelbar. Wie sonst sollte sie funk-

tionieren?

Stelle dir als Beispiel den Wind vor. Du kannst ihn zwar nicht sehen, aber du kannst seine Kraft und Stärke fühlen, wenn er weht. Der Wind selber ist unfühlbar, aber er hat eine Kraft, die durchaus fühlbar ist. Die beiden lassen sich nicht trennen, sie gehören zusammen. Ebenso verhält es sich mit *m@y@*. Im engeren Sinn bedeutet *m@y@* Illusion. Aber sie besitzt auch Kraft oder Energie (*shakti*), und die beiden sind dasselbe wie der Wind und seine Kraft. Man sagt: „Der Wind weht“ oder „der Wind ist stark“ und nicht „die Windkraft weht“ oder „die Windkraft ist stark“. Genauso ist es bei *m@y@*. Sie und ihre Kraft sind dasselbe.

S.: Wenn wir also von *m@y@* und *m@y@-shakti* sprechen, ist dann das urzeitliche *shakti*, also die kosmische Energie, gemeint?

Sai: Ja, beides ist dasselbe. *M@y@-shakti* ist die un-gesehene, unsichtbare Kraft. Diese *shakti* ist die feinste Form von Energie und die Wurzel aller Schöpfung. Sie ist die urzeitliche, kosmische, universelle Energie.

S.: Handelt es sich hierbei um den *shiva-shakti*-Aspekt?

Sai: Ja. Das Super-Bewusstsein (*caitanya*) ist *Shiva*. Die aktive Kraft hinter der Schöpfung ist *shakti*.

S.: Und was bedeuten *purusha* und *prakriti*?

Sai: Sie beziehen sich auf das individuelle Bewusstsein und die individuelle Energie. Der *shiva-shakti* Aspekt ist als *purusha-prakriti* in jedem einzelnen Teil der Schöpfung gegenwärtig. *Purusha* ist der männliche As-

pekt und steht für Bewusstheit oder Wissen. *Prakriti* ist der weibliche Aspekt und repräsentiert Energie. Das *shivashakti*-Element ist makro-kosmisch, und das *purusha-prakriti*-Element ist mikro-kosmisch. Beide gehen von derselben Quelle aus, nämlich von *brahman*. Im Menschen existiert die mikro-kosmische Kraft (*purusha-prakriti*), die wiederum ein Teil der makro-kosmischen Kraft *shiva-shakti* ist.

S.: Jetzt ist mir alles recht klar, Baba.

Sai: Gut. Also, wie ich vorher schon sagte, ist es *m@y@*, welche die Schöpfung hervorrief. Wenn ich *m@y@* sage, meine ich *m@y@-shakti*, denn die beiden sind gleichwertig. *M@y@* steht hinter dem gesamten erschaffenen Universum. *M@y@* ist die Ursache, die Schöpfung ist das Ergebnis. Alle Dinge um dich herum - das Tier-, Pflanzen- und Mineralienreich sowie der Mensch und alle anderen Dinge im Universum - haben ihren Ursprung in *m@y@*. Aus *m@y@* entstehen sie und zu *m@y@* kehren sie zurück, weil alle geschaffenen Dinge verwesen und Zerstörung und Tod unterworfen sind.

Jetzt musst du sehr sorgfältig zuhören und versuchen zu verstehen. Alles, was du um dich herum siehst - Pflanzen, Vögel, Tiere, Erde, Wasser, Berge, sogar Menschen - scheint echt, real zu sein, nicht wahr? Du kannst sie sehen, berühren, fühlen, riechen und hören, also sind sie für dich sehr echt. Aber in Wirklichkeit sind sie nicht real. Sie scheinen nur echt zu sein. Sie sind *mithy@*. *Mithy@* bedeutet dasjenige, was vergänglich, vorübergehend, nicht

ewig ist. Wie kann etwas, das nicht lange existiert, als echt angesehen werden? So ist zu erklären, dass die ganze Schöpfung unwirklich ist (*mithy@*), denn sie ist den Gesetzen der Auflösung, des Zerfalls und des Todes unterworfen.

Du musst dir den Unterschied zwischen *m@y@* und *mithy@* klarmachen. Ein Baum, zum Beispiel, unterliegt der Fäulnis. Er existiert also nicht ewig und ist somit *mithy@*. Aber die Kraft oder Energie, die dem Baum Leben gab, ist ewig. Sie ist somit *m@y@*.

S.: Was du also sagst, Baba, ist Folgendes: Die Lebenskraft, die das Universum durchdringt, ist ewig und somit real und dies ist *m@y@*. Alles andere ist *mithy@*.

Sai: Ja. Wie beim Garn und dem Tuch. Du siehst das Tuch, nicht aber das Garn, aus dem es gefertigt wurde. Kann es Tuch geben ohne Garn? Das Garn ist *m@y@*, das Tuch *mithy@*. Ich will dir noch ein weiteres Beispiel zur Verdeutlichung geben.

Nimm etwa eine Fata Morgana in der Wüste. Sie entsteht aus dem Spiel des Lichtes und bestimmter Bedingungen in der Wüste. Aus der Entfernung scheint es, als ob mitten im Sand ein See oder Teich liege. Was aber findest du, wenn du nahe heran gehst? Nichts. Das Wasser schien echt zu sein, ist es aber nicht, deshalb ist es *mithy@*. Die Sonne oder ihr Licht, welche die Erscheinung verursachten, ist *m@y@*.

Wir kommen jetzt zum dritten Faktor, zu *nitya*. *Nitya* bedeutet ewig, unwandelbar, immerwährend, unveränderlich. Es handelt sich um etwas noch Subtileres als

m@y@.

S.: Bezieht sich das auf das reine Bewusstsein (*caitanya*), Baba?

Sai: Ja. Währenddem sich *m@y@* dauernd bewegt und wandelt, ist *nitya* immer ruhig, unveränderlich und unbeweglich. Im Beispiel der Fata Morgana haben wir gesehen, dass das Wasser *mithy@* ist und die Sonne *m@y@*. Das aber, was der Sonne ihr Licht verleiht, das ist *nitya*; ewig, absolut. Dieses "Ding" oder "Wesen", das *nitya* ist, hat verschiedene Namen bekommen wie das Allumfassende, Universelle, das allem innewohnende Prinzip (*brahman*), Geist, Leben (*caitanya*), Schöpfungskeim, goldenes Ei (*hiranyagarbha*) usw.

Ein weiteres Beispiel: Du sitzt im Kino, mit der Leinwand vor dir. Der Projektor läuft und wirft Bilder auf die Leinwand. Du beobachtest die Darsteller, wie sie sich bewegen, sprechen, singen und tanzen. Für ein paar Stunden fangen die Figuren auf der Leinwand an zu leben und erscheinen dir sehr echt. Was aber passiert mit ihnen, wenn der Film vorbei ist? Sie verschwinden ganz einfach. Es ist, als hätten sie nie existiert. Diese Figuren sind also *mithy@*. Das Licht, das sie sichtbar machte, ist *m@y@*. Der Strom in der Birne, der das Licht erzeugte, ist *nitya*. Sehr feine Unterschiede, nicht wahr?

Oder stelle dir einen Schauspieler auf der Bühne vor. Er verkleidet sich und legt sich bestimmte Verhaltensweisen und Charakteristika zu. Mit Hilfe dieser Mittel präsentiert er dem Publikum eine völlig andere Persönlichkeit. Er schafft einen komplett neuen Menschen. Dieser

neue Mensch ist *mithy@*. Die Verkleidung und alle schauspielerischen Mittel sind *m@y@*. Der Schauspieler ist *nitya*. Was passiert, wenn er die Verkleidung ablegt? Alles verschwindet, nur *nitya* bleibt übrig.

Oder das alte Beispiel von der Schlange und dem Seil. Du siehst im Dunkeln ein Seil und denkst, es sei eine Schlange. Wenn es aber hell wird, erkennst du deinen Fehler und bemerkst, dass es nur ein Seil ist. *M@y@*, zuerst als Dunkelheit, dann als Licht, bewirkt, dass derselbe Gegenstand als zwei verschiedene Dinge erschien. Das Seil ist *mithy@*, Licht und Dunkel sind *m@y@*, und das, was *m@y@* verursachte, ist *nitya*. Ist dir das klar?

S.: Ja, das habe ich begriffen, Baba. Wenn ich diese Unterschiede kenne, wird es mir helfen, den Schleier des Nichtwissens zu lüften, nicht wahr?

Sai: Ja, das Nichtwissen (*avidy@*) wird verschwinden, wenn du erkennst, was hinter dem Scheinbaren und dem Sichtbaren liegt. Du wirst zum Beispiel einen Baum ansehen und wissen, dass er Gottes Werk ist. Du wirst seine Würde, seine Stattlichkeit und seine Eleganz wahrnehmen und die Kraft erkennen, die ihn formte und ihm Leben gab. Du wirst ihn ansehen und ihn lieben, nicht nur für das, was er ist, sondern auch für das, was du in ihm siehst: Gott. Ob es sich um eine wunderschöne Pflanze handelt oder eine zarte Blüte, einen hübschen Vogel, eine grandiose Landschaft, einen goldenen Sonnenaufgang oder einen silbernen Mond: du wirst erkennen, dass sie alle nur Widerspiegelungen Gottes sind. Du wirst nach und nach seine Hand in jedem Ding sehen.

Du wirst so weit kommen, dass du die Natur nicht nur für das liebst, was sie ist, sondern auch für das, was sie darstellt.

Die Natur ist Gott sehr nahe, näher als der Mensch, weil über dem Menschen ein Schleier der Ignoranz schwebt, der seine Sicht trübt und blockiert. Die Natur aber ist das reinste Geschöpf Gottes. Wenn du fähig bist, die Natur zu lieben und mit ihr im Einklang zu leben, dann bist du um so näher bei Gott. Es ist sehr einfach, Gott durch die Natur zu erkennen, denn in der Natur gibt es Güte, Einfachheit, Reinheit und Selbstlosigkeit.

S.: Du sagst oft, dass es viele Lektionen von der Natur zu lernen gibt.

Sai: Das ist richtig. Die Natur ist der beste Lehrmeister. Ein Baum spendet anderen Wesen Schatten und behält nichts davon für sich selber. Er schenkt anderen Früchte, aber isst selber nicht davon. Eine Pflanze bringt wundervolle Blüten hervor und schenkt damit vielen Freude, aber sie genießt die Schönheit selber nicht. Die Sonne arbeitet ständig, gibt der Welt Leben, Licht und Energie. Verlangt sie dafür irgendeine Gegenleistung? Nein, sie handelt ohne jeden Wunsch nach den Früchten oder einer Belohnung (*nishk@ma-Karma*).

Dies sind einige Beispiele für die Selbstlosigkeit der Natur und gleichzeitig perfekte Beispiele für die Eigennützigkeit des Menschen. Wenn der Mensch die Natur sorgfältig studiert, kann er eine Menge Philosophisches daraus schöpfen, das ihn zu einer besseren Person machen kann. Die Natur ist ein idealer Lehrmeister (*Guru*)

und wenn du sie als solchen behandelst und lernst, sie zu lieben und zu verehren, dann wirst du näher zu Gott kommen.

S.: Aber Baba, es gibt so viel Hässliches in der Natur. Hässliche Geschöpfe zum Beispiel, deren Existenz man gar nicht schätzt.

Sai: Jetzt kommen wir zu der Frage von Dualität (*dvaita*) oder Nicht-Dualität (*advaita*). Es stimmt, dass es in der Natur und in der ganzen Schöpfung viel Hässliches gibt, aber alles hat seinen Platz und seinen Zweck. Nichts wurde ohne Grund geschaffen. Was ist denn eigentlich Hässlichkeit? Doch nichts als die andere Seite von Schönheit. Es gibt das deutsche Sprichwort von der Kehrseite der Medaille, nicht wahr? Das heisst, dass jedes Ding zwei Seiten hat - gut und schlecht, schön und hässlich, wahr und unwahr, hell und dunkel, wissend und unwissend usw. Sie gehören zusammen und ergänzen sich: Wenn die eine existiert, so gibt es auch die andere. Wie kannst du Schönheit schätzen, wenn du Hässlichkeit nicht kennst? Kannst du Gutes tun, ohne zu wissen, was schlecht ist? Kannst du die Wahrheit sagen, ohne die Lüge zu kennen? Woher weisst du, was Licht ist, wenn du die Dunkelheit nicht kennst? Dies ist der Dualitätsaspekt (*dvaita*).

Aber in Wahrheit ist das, was zweigeteilt zu sein scheint, ein einziges. Beide Seiten entspringen einer höchsten Kraft. Es verhält sich wie in dem Beispiel mit dem Seil und der Schlange. Wenn du dies mit Hilfe deiner inneren Sicht erkennst, wirst du merken, dass all dies nichtdual, sondern eins ist (*advaita*).

S.: Baba, es ist einfach, Gott in guten und schönen Dingen zu erkennen, aber ich habe Mühe, ihn auch im Schlechten und Hässlichen zu sehen.

Sai: In diesem Fall verschleiert dir Unwissenheit (*avidy@*) die Sicht. Du sprichst von zwei verschiedenen Dingen: körperlichem Sehen und geistiger Sicht. An diesem Punkt muss die Unterscheidungskraft (*viveka*) einsetzen. Dinge wie Schlechtigkeit oder Hässlichkeit erscheinen den physischen Sinnen nicht angenehm. Du betrachtest und beurteilst die Dinge um dich herum mit deinen äusseren Sinnesorganen. Um aber hinter und unter die Dinge zu sehen, musst du ein inneres Sehen oder eine geistige Betrachtungsweise entwickeln. Du musst lernen, zwischen *m@y@* und *mithy@* zu unterscheiden, denn dies wird dir helfen, Gott in allem wahrzunehmen. Auf diese Art wird in dir ein Gefühl der Nähe zur Natur und zu Gott und ein Bewusstsein der Einheit erwachen.

Du musst dieses Gefühl des Einsseins mit Hilfe von Unterscheidungsvermögen, Fragen und spirituellen Übungen (*s@dhana*) entwickeln und pflegen. Dann wird dieses Bewusstsein in dir wachsen und du wirst die Qualität des allumfassenden Einsseins erkennen. Du wirst merken, dass du einem Verstehen des obersten und absoluten Bewusstseins immer näher kommst.

Die Verwandtschaft der Liebe

S.: Baba, vorhin erklärtest du die Unterschiede zwischen *m@y@*, *mithy@* und *nitya*. Wie würdest du diese in Bezug auf den Menschen erläutern?

Sai: Das ist das Wichtigste zu diesem Thema, das man verstehen muss. Du weisst, dass der menschliche Geist vielschichtig und sehr komplex ist. Der ursprüngliche göttliche Same ist tief unter fünf verschiedenen Schichten, Schalen oder Hüllen (*pancakosh@*)⁵ versteckt. Sie verschleiern das innere Sehen und verhindern, dass der Mensch seine innewohnende Göttlichkeit erkennt. Die einzelnen Hüllen (*pancakosh@*) sind der Körper, die Sinne, das Denken, der Verstand und die Wonne oder Glückseligkeit (engl. bliss). Sie alle sind *mithy@*, weil sie keinen Bestand haben.

Der Körper unterliegt dem Tod.

Die Sinne existieren und funktionieren nur in Bezug auf die objektive äussere Welt. Sie produzieren Begehren, Impulse, Gefühle, Emotionen usw., welche zusammen den Geist bilden.

Ausgehend von den Begierden und Impulsen formt das Gedächtnis ein Bild von sich selbst, aus dem das Selbstbewusstsein entsteht. So kommt es, dass Geist und Ego für ihre Existenz auf die Sinne angewiesen sind. Sie leben von den Eindrücken, welche die Sinne produzieren.

Wenn du zum Beispiel Wasser nimmst, so hat es keine bestimmte Gestalt oder Form; es nimmt die Form des Be-

hälters an, in den es gegossen wird. Genauso hat auch der Geist keine eigene Form; er existiert, weil die Sinne funktionieren. Zieht man die Sinne erst einmal von allen äusseren Dingen zurück, so schwinden alle Begierden und Impulse, und Geist und Ego lösen sich auf. Also sind diese drei - die Sinne, der Geist und das Ego - der Auflösung unterworfen und demzufolge *mithy@*.

Kommen wir zum Verstand. Er ist die reinste der Hüllen (*pancakosh@*), weil er getrennt, selbständig und unabhängig von den anderen arbeitet. Er wird von äusseren Einflüssen nicht berührt oder verändert. Der Verstand ist rational, unterscheidend und analytisch. Er wird nie von Vorurteilen abgelenkt und irrt deshalb niemals bei seinen Schlüssen. Leider neigt aber der Mensch oftmals dazu, seinen Verstand dem Geist und dessen Launen auszuliefern. Das Urteil des Verstandes ist immer rein, aber der Geist schreitet ein und interpretiert auf seine eigene Art, je nach seinen Vorlieben (*r@ga*) und Abneigungen (*dvesha*). Der Verstand ist aber ebenfalls nicht ewig. An einem bestimmten Punkt auf dem Weg der Selbsterkenntnis wird auch die Hülle des Verstandes abgelegt oder weggeworfen, wie die anderen Hüllen auch. An diesem Punkt existiert das Bewusstsein auf einer Ebene jenseits des Verstandes. Also kann man auch den Verstand als *mithy@* betrachten.

Die letzte der fünf Hüllen ist die Wonne- oder Glückseligkeits-Schicht. Es handelt sich um den Tiefschlaf-Zustand des Bewusstseins, der deshalb als glückseligmachend angesehen wird, weil in ihm alle Empfindungen, Gefühle und Handlungen ruhen. Aber nicht einmal diese Schicht bleibt, wenn Selbsterkenntnis erlangt worden ist.

Also ist auch sie *mithy@*. Alle Hüllen (*pancakosh@*) werden mit fortschreitendem Wissen abgelegt.

S.: Kann man also sagen, dass - wenn einmal alle Hüllen abgelegt wurden - man anfängt, auf einer Ebene des reinen Bewusstseins zu funktionieren?

Sai: Richtig. Wenn man über den Verstand hinausgeht, erreicht man eine neue Ebene, nämlich diejenige der Intuition. Diese ist unmittelbar auf das reine Bewusstsein (*cit*) eingestellt. Die intuitive Kraft wird aus dem reinen Bewusstsein geschöpft. Du kannst dir also die Intuition als die Kraft der Täuschung (*m@y@-shakti*) vorstellen.

S.: Ist sie dasselbe wie das Gewissen, Baba?

Sai: Nein. Das Gewissen ist die Stimme des Verstandes. Intuition ist die Stimme Gottes, die innere Stimme. Das Gewissen sagt dir, was richtig ist und was falsch. Intuition dagegen sagt dir, was „ist“ und was „nicht ist“. Das beste wäre, wenn der Mensch auf der intuitiven Ebene funktionieren würde, aber es braucht jahrelange spirituelle Übung (*s@dhana*) und Selbstdisziplin, um diese zu erreichen.

S.: Ist dies dann der Zustand des reinen Bewusstseins?

Sai: Ja. Aber es gibt noch einen weiteren Zustand jenseits davon, der Super-Bewusstsein genannt wird. Dies ist reines Bewusstsein (*cit*) oder spirituell erwachtes Bewusstsein (*caitanya*) oder das Allumfassende, das wahre Ich, das Selbst (*brahman*). Dieser Zustand ist ewig, unveränderbar und unzerstörbar und somit *nitya*. In mikrokosmischer Terminologie heisst er *purusha* und die da-

zugehörige Energie oder Lebenskraft ist *prakriti*. Diese beiden, *prakriti* und *purusha* (*m@y@* und *nitya*), kommen als gemeinsame Faktoren bei jedem Menschen und jedem Lebewesen vor. Nur die äusseren Hüllen (*panca-kosh@*) sind verschieden. Die äussere Struktur mag sich unterscheiden, aber der Kern bleibt gleich. Du kannst zum Beispiel aus den Zutaten Butter, Mehl und Zucker verschiedene Süssigkeiten herstellen. Obwohl sie sich durch die Form unterscheiden, ist der Geschmack praktisch immer der gleiche. Wenn du diese Tatsache auf die Menschen in deiner Umgebung überträgst, wirst du der Wahrheit einen Schritt näher kommen.

S.: Du meinst das Einssein und die Einheit aller Menschen und der ganzen Schöpfung?

Sai: Ja, aber noch wichtiger ist, dass die Menschheit und alles im ganzen Universum von derselben Macht zusammengehalten werden: von der Liebe. Die ganze Schöpfung ist eine Verwandtschaft der Liebe. Was ist Gott? Was ist Energie? Was ist Bewusstsein? Sie alle sind nichts anderes als Liebe. Gott ist Liebe. Es ist einzig und allein die Kraft der Liebe, die alle Menschen gleichermassen verbindet. Es ist diese unantastbare Kraft, welche die ganze Schöpfung zu einer Einheit schmiedet. Wenn du fähig bist, diese Liebe zu spüren, dann hast du die höchste Wahrheit erreicht.

S.: Ich schäme mich zu sagen, dass einige Menschen so hässliche Eigenschaften haben, dass sie keine Liebe auslösen, Baba. Es fällt einfacher, sich von ihnen abzuwenden. Ich weiss, dass dies falsch ist, aber wie kann man dieses Versagen überwinden?

Sai: Du hast recht, in dieser Beziehung versagt der Mensch oft. Zuerst einmal solltest du dir klarmachen, dass trotz eines rauhen stacheligen Äusseren das Innere süss ist. Eine Ananas ist aussen stachelig, innen aber süss. Wie ich dir vorhin schon sagte, ist die äussere Form oft unterschiedlich, der innere Kern der Menschheit aber ist stets gleich, gesättigt von der Süsse der Liebe und der Göttlichkeit. Es liegt an dir, hinter die äussere Erscheinung zu blicken und unter die Oberfläche zu gelangen.

Als Beispiel mögen Diamanten dienen. Einige sind tief unter vielen Schichten von Staub, Schlamm und Erde verborgen, während andere recht nahe unter der Oberfläche liegen. Die tief vergrabenen werden mehr Schichten von Schlamm und Erde aufweisen und ihr Äusseres wird so rau und unansehnlich sein, dass sie wie gewöhnliche Steine aussehen. Der Fachmann wird sie dennoch nicht wegwerfen. Er wird die Erde sorgfältig beseitigen, bis der Glanz und die Brillanz des Steines hervortreten. Ebenso liegt die dem Menschen innewohnende Göttlichkeit und Reinheit unter vielen Schichten der Unwissenheit (*avidyā*) oder Ignoranz verborgen. Es ist diese Unwissenheit, die verantwortlich ist für die niederen und weniger wichtigen Eigenschaften des Menschen. Die wahre und wesentliche Natur des Menschen ist Süsse. Die Liebe ist sein Naturzustand. Aber viele Jahre der Unwissenheit haben seinen Blick getrübt und sein wahres Ich vor ihm selbst verborgen. Er hält sich für einen Körper mit Sinnen, bewegt sich in einer objektiven Welt und benimmt sich dementsprechend. Ein Mensch mit Wahrnehmungs-

und Unterscheidungsfähigkeit wird lernen, unter die Oberfläche zu blicken und Gott in sich selbst und in anderen zu erkennen.

S.: Es ist aber schwierig, dies im Alltag zu tun, Baba, besonders wenn die ganze Art und das Benehmen von Leuten negativ sind.

Sai: Dann musst du eben positiv sein. Du musst jedem gegenüber Liebe walten lassen, egal, was sie tun oder wie sie sind. Du hast kein Recht, darüber zu urteilen, ob das, was ein Mensch tut, gut oder schlecht ist oder ob der Mensch selber gut oder schlecht ist. Überlasse das Urteilen Gott. Er ist der einzige Richter über Menschen, Dinge und Taten. Was du tun musst, ist anderen Liebe anzubieten. Wie hassenswert oder unangenehm ein Mensch auch sein mag, du musst Liebe, Zuneigung, Verständnis, Toleranz, Sympathie, Grosszügigkeit und Mitleid zeigen. Dies sind alles gute tugendhafte Eigenschaften (*s@tt-vika*). Göttliche Eigenschaften. Es ist der einzige Weg. Liebe ist die einzige Medizin, die einzige Heilung für menschliche Krankheiten. Sie ist der einzige Weg zu einer positiven und erwünschten Reaktion.

Wie lange kann sich ein Mensch denn gegen Liebe wehren? Wie lange kann er ihrer Süsse und Weichheit widerstehen? Früher oder später wird er ihr erliegen. Wie kann er das von sich weisen, was seine wahre, eigentliche Natur ist? Weist man Glück und Freude von sich? Nein, weil Glück ein natürlicher Zustand ist und Trauer ein unnatürlicher. Ebenso ist Liebe ein natürlicher Zustand und alle ihr entgegengesetzten Emotionen sind unnatürlich.

Wenn du also einen spontanen Strahl Liebe auf jemanden richtest, dann wird das ihn oder sie ganz bestimmt auf irgendeine Art und Weise berühren. Wenn du andere mit Liebe überschüttest, wird sie das langsam säubern und rein machen und schon bald werden die unerwünschten Eigenschaften weggeschwemmt und das Gute wird zum Vorschein kommen.

Liebe ist die einzige Alchemie, die einzige Lösung im Eisernen Zeitalter (*kaliyuga*). Sie ist die einzige Waffe gegen schlechte Neigungen. Man darf dem Hass nicht mit Hass begegnen. Man muss ihm mit Liebe begegnen. Ich sage dir: Liebe ist das Wunderbarste, das es gibt. Sie kann grosse Wunder bewirken, indem sie die Natur und den Charakter des Menschen verändert. Sie wirkt tief im Inneren der Person. Deshalb ist der Wandel gründlicher und umfassend, obwohl der Heilungsprozess langsam vonstatten geht. Deshalb musst du allen Menschen gegenüber Liebe entwickeln. Du musst versuchen, nur ihre Güte zu sehen. Niemand kann völlig schlecht sein. Jeder hat mindestens eine erlösende Eigenschaft, und die reicht als Anfang. Halte dich an sie und ignoriere die niedrigeren Qualitäten. Suche nicht das Schlechte, sondern das Gute. Sieh das Gute, sei gut und tue Gutes. Gib allen Liebe, ohne jeden Wunsch nach Vergeltung oder Belohnung. Dann wirst du mit Bestimmtheit Gott erkennen.

¹ *Pancakosh@s* sind die fünf Hüllen oder konzentrischen Schichten von Materie, die das wirkliche Selbst (*@tman*) umgeben. Sie kommen einzeln nicht vor und werden lediglich zu Studienzwecken analysiert. Man sollte erkennen, dass das, was in der fünffachen Umhüllung wohnt, das wirkliche „Ich“ ist. Um diese

Wahrheit zu entdecken, muss man die fünf Hüllen durchdringen. Die fünf Schichten sind die folgenden:

1. *{nmayakosha*, die aus Nahrung gebildete Hülle; gemeint ist der physische Körper, welcher die größte Materie des Selbst (*@tman*) darstellt. Sie belebt die fünf Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut) und die fünf Handlungsorgane (Stimmorgane, Hände, Füße, Geschlechtsorgane und Ausscheidungsorgane).
2. *Pr@namayakosha*, die aus Lebenskraft bestehende Hülle (*kosha*); die Hülle der fünf *pr@nas*, die nach dem sichtbaren Körper die zweite, bereits feinstoffliche Schicht darstellt. Es ist dies eine Vitalhülle, die Körper und Denken belebt und zusammenhält. Solange sie im Organismus vorhanden ist, bleibt er am Leben. Ihre grobe Manifestation ist der Atem. Sie umfasst die fünf Sinne (Form, Geräusch, Geruch, Geschmack und Tastsinn) und die fünf physiologischen Systeme (das Wahrnehmungssystem, das Ausscheidungssystem, das Verdauungssystem, den Kreislauf und das Denken).
3. *Manomayakosha*, die aus Geist (*manas*) bestehende Hülle, welche die dritte Hülle des Selbst ist. Sie ist die aus Gedanken, Begierden, Motiven, Emotionen und Wünschen gebildete Hülle, die sowohl positive als auch negative Aspekte enthalten kann.
4. *Vijn@namayakosha*, die aus Erkenntnis (*vijn@a*) bestehende, vierte Hülle des Körpers, die aus der höheren Intelligenz, der Intuition besteht.
5. *{nandamayakosha*, die Hülle, die aus Glückseligkeit besteht. Dies ist die letzte Hülle, die das Selbst verdeckt. Sie sollte nicht mit der absoluten Glückseligkeit verwechselt werden.

Der *@tman* ist der Kern dieser fünfschichtigen Struktur. Die fünf Lagen sind wie fünf übereinander getragene Kleidungsstücke. Sie werden von einer Person getragen, aber sie sind nicht ein Teil dieser Person. Ebenso ist der *@tman* etwas Eigenes und deutlich getrennt von den fünf Schichten.

Die Inkarnation Gottes

S.: Warum inkarniert sich Gott immer als Mann?

Sai: *Brahman*, das oberste absolute Bewusstsein ist formlos, weder Mann noch Frau, nicht weiblich und nicht männlich. Wenn sich das Bewusstsein aber spaltet, teilt es sich in zwei Aspekte: Wissen und Energie (*shiva* und *shakti*). *Shiva* ist der männliche oder negative Aspekt, währenddem *shakti* den weiblichen oder positiven Aspekt darstellt. *Shiva* und *shakti* sind überall als *purusha*, beziehungsweise *prakriti* immanent. *Purusha* steht für das angeborene Bewusstsein, währenddem *prakriti* die Schöpfung - inklusiv den Menschen - beinhaltet. Wie ich schon sagte, *shiva* oder *purusha* ist der männliche Aspekt, *shakti* oder *prakriti* der weibliche. Gott ist der einzige *purusha* oder der einzige Mann in der Schöpfung. Alles andere ist weiblich. Deshalb nimmt Gott immer eine männliche Form an, wenn er auf Erden inkarniert.

S.: Warum haben alle Inkarnationen in Indien stattgefunden?

Sai: Weil Indien das Land der Veden und des Hinduismus ist. Die Veden sind die Stimme Gottes und der Hinduismus ist die älteste Religion der Welt. Alle anderen Religionen stammen vom Hinduismus ab. Somit ist Indien die Geburtsstätte aller Religionen. Alle Weltreligionen sind in Indien gemeinsam vertreten. Aus diesem Grund inkarniert Gott immer hier. Er demonstriert damit die Einheit aller Religionen und Glaubensrichtungen so-

wie die Bruderschaft der Menschen und die Vaterschaft Gottes.

S.: Baba, in einem deiner Diskurse hast du gesagt, dass *Shiva* und *Shakti* dem Weisen *Bharadwaja* einmal versprochen hatten, dreimal in seinem Geschlecht zu inkarnieren: *Shiva* als Shirdi Sai, *Shiva* und *Shakti* als Sathya Sai und *Shakti* als Prema Sai. Worauf beruht diese Unterscheidung?

Sai: Es handelt sich um eine Frage der Manifestation (*shakti*). Shirdi Sai war ein Allwissender (*brahman jn@na*). Er war die Verkörperung der Weisheit (*jn@na-svar]pa*). Er war auch der vollkommene Lehrer und Meister (*sadguru*), der seine Jünger die Realität lehrte und sie auf den Pfad der Wahrheit führte.

S.: Dann war er also keine vollständige Inkarnation des göttlichen Bewusstseins (*p]rna Avatar*)⁶?

Sai: Doch, er war ein *p]rna-Avatar* und er besass auch alle Attribute eines solchen. Aber er zeigte seine göttliche Kraft (*shakti*) nicht überall. Er hatte alle Eigenschaften der göttlichen Kraft, aber er hielt sie zurück, und enthüllte sie nicht vollständig. Er war wie ein guter Musiker, der seine wahre Kunst nur selten zeigt; er war wie ein begabter Dichter, der seinen Versen nur gelegentlich Ausdruck gibt; er war wie ein begnadeter Bildhauer, der seine Gabe nur manchmal aufblitzen lässt.

S.: Aber man weiss, dass er seine göttliche Kraft zeigte und Wunder wirkte, so wie du auch, Baba. Er hat sogar Tote auferweckt.

Sai: Ja, aber diese göttlichen Wunder (*siddhi*) oder Spiele (*lil@*) waren lediglich Ausdruck seiner Liebe zu seinen Anhängern. Sie sollten nicht anziehen, sondern lediglich bewachen und beschützen. Er benützte sie nicht wie Visitenkarten. Er setzte seine göttliche Kraft (*shakti*) nur ein, um seinen Anhängern Not und Ärger, Trauer und Schmerz zu ersparen. Er vollbrachte sogenannte Wunder nicht als Selbstzweck, sondern als Mittel, seine Jünger vor Unglück und Gefahr zu bewahren. Ebenso war das ganze Potential seiner göttlichen Kraft (*shakti*) nicht relevant. Es war für ihn nicht wirklich nötig, Wunder zu vollbringen um anzuziehen.

S.: Warum war das so, Baba?

Sai: Weil die Menschen damals einen einfachen Glauben und ein einfaches Vertrauen hatten. Sie hatten die Fähigkeit, einen Heiligen oder einen *Avatar* nur durch ihre eigene Wahrnehmung und Weisheit zu erkennen. Sie brauchten keine Beweise für Grösse oder Göttlichkeit. Sie akzeptierten Göttlichkeit wegen ihrer einfachen Ergebenheit. Sie fühlten sich zu Shirdi Sai wegen seiner göttlichen Natur (*svabh@va*) hingezogen und nicht wegen seiner Taten. Sie sahen zu ihm auf und dienten ihm als dem grossen Lehrer, dem göttlichen Meister (*sadguru*).

Leider hat sich die Art des Glaubens und Vertrauens der Menschen heutzutage stark gewandelt. Sie haben vergessen, was Einfachheit der Gedanken, Werte und Glaube sind. Sie werden nur aufmerksam, wenn sie etwas Ungewöhnliches, Sensationelles, Wunderbares erleben.

S.: Deshalb also die „Visitenkarten“.

Sai: Ja. Ich benütze meine göttliche Kraft (*shakti*), um Menschen anzuziehen und sie auf den göttlichen Pfad zu führen. Diese Wunder sind lediglich Köder, mit denen ich sie anlocke. Ist ihr Glaube erst einmal gefestigt, fangen sie an, hinter die Wunder zu sehen. Dann strecken sie langsam ihre Hände nach dem aus, was ich wirklich zu geben habe: Wissen und Glückseligkeit.

Bei dieser Sathya-Sai-Inkarnation siehst du alle sechzehn Eigenschaften eines *p]rna-Avatars*. Das geschah nur einmal vorher, zur Zeit von Krishna-Avatar. Ich bin die Verkörperung von *Shiva* und *Shakti*, das heisst vom universellen Bewusstsein und der universellen Energie. Und ich liefere umfassende Beweise für beide.

S.: Ja, Baba. All deine Jünger haben schon oft und auf viele verschiedene Arten deine Göttlichkeit erleben können. Wird deine Inkarnation als Prema Sai deine jetzige Arbeit fortsetzen?

Sai: Ja. Prema Sai wird eine *Shakti*-Inkarnation sein. Er wird unermüdlich für das Gute in der Welt arbeiten und wird Liebe, guten Willen und Frieden auf Erden errichten. Sein Name und sein Ruhm werden jeden Winkel der Erde erreichen. Er wird der universelle *Guru* sein, der Weltlehrer, der Führer der Führer. Im dritten Zeitalter (*dv@parayuga*) war Krishna Ratgeber und Freund der P@ndavas. Er lehrte und leitete sie beim Verwalten ihres Königreiches und brachte seinen Jüngern die Wahrheit über seine Göttlichkeit bei. Prema Sais Aufgabe wird dieselbe sein. Seine Stimme wird auf der ganzen Welt vernommen werden. Er wird weltweite Anerkennung und

Ergebenheit erfahren und wird die Welt zu Hingabe, Wahrheit, Liebe und Frieden führen.

S.: Wie wird dann Indiens Stellung in der Welt sein, Baba?

Sai: Indien wird in allen Beziehungen führend auf der Welt sein, geistig, kulturell, sozial, politisch und wirtschaftlich. Der vergangene Glanz, die alten Kulturen und Traditionen werden wieder aufleben und Indien wird die erste Nation der Erde sein. So war es in früheren Zeitaltern (*yuga*) und so wird es wieder sein.

¹ Ein *p]rma-Avatar* hat sechzehn Attribute (*k@la*), heisst es. Die fünf wichtigsten sind:

1. die Kraft zu erschaffen (*srishti*);
2. die Kraft zu bewahren (*sthiti*);
3. die Kraft (auch das Universum) aufzulösen (*laya*);
4. die Kraft zu inkarnieren; (*tilodayak*);
5. die Kraft der göttlichen Gnade (*anugraha*).

Jedes dieser fünf Attribute ist in allen drei Zeitebenen (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) vorhanden, was fünfzehn (5x3) Attribute ergibt. Das sechzehnte ist absolutes Bewusstsein oder Wahrnehmung (*cit*). Es existiert ewig.

Unter allen *Avatars* gelten nur Shr[Krishna und Shr[Sathya Sai als *p]rma-Avatar*, die über alle sechzehn Attribute verfügen. Sogar Shr[R@ma besass nur zwölf. Die vier restlichen teilten sich Shr[Parashur@ma und R@mas drei Brüder, Lakshmana, Shatrughna und Bh@rata, die je ein Attribut aufwiesen.

Karma und der Kreislauf von Geburt und Tod

S.: Wir wissen, dass *Karma* und Geburt einen unmittelbaren Zusammenhang haben und dass das Leben eines Menschen durch sein Karma bestimmt ist. Es gibt da ein paar Fragen zu diesem Thema, die ich dir stellen möchte, Baba.

Sai: Natürlich. Aber bevor du anfängst, musst du eines ganz klar begreifen. Wenn du im Zusammenhang mit Geburt und Wiedergeburt von Karma sprichst, musst du wissen, dass der Ausdruck „Karma“ nicht nur eine Aktion oder Handlung bedeutet. Wo eine Aktion stattfindet, gibt es immer auch eine Reaktion. Karma im Zusammenhang mit Geburt und Wiedergeburt bezieht sich immer auf eine Kette von Aktionen und Reaktionen. Hast du das verstanden?

S.: Nicht ganz, Baba. Wenn du von Reaktion sprichst, meinst du dann das Ergebnis der Handlung, sozusagen die Frucht der Aktion?

Sai: Nein, das ist es nicht, was ich meine. Natürlich wird jede Handlung ein Ergebnis nach sich ziehen, und das Ergebnis hängt von der Art der Handlung ab. Was du säst, das wirst du ernten. Aktion - Ergebnis, Handlung - Konsequenz. Die beiden hängen zusammen und lassen sich nicht trennen. Wenn ich aber von Reaktion spreche, dann meine ich nicht den Ausgang der Aktion oder Handlung. Ich meine vielmehr deine Reaktion auf das Ergebnis. Die Art und Weise, wie du das Ergebnis der Handlung aufnimmst oder umsetzest. Es ist wichtig, dies zu verste-

hen, denn nicht die Aktion, sondern die Reaktion darauf bewirkt die Wiedergeburt.

S.: Meinst du also unsere Haltung gegenüber dem Ergebnis der Handlung?

Sai: Ja. Ich meine deine Haltung und die Art und Weise, in der du das Ergebnis der Handlung aufnimmst. Du fühlst dich glücklich und begeistert, wenn das Ergebnis gut ist, und niedergeschlagen, wenn es schlecht ist. Diese emotionellen Erwiderungen lösen weitere Wünsche und Impulse aus, welche das Ego aufblähen oder leeren. Dies wiederum löst weitere Handlungen aus, daraus entstehen wieder Reaktionen und so kommt es zu einer unendlichen Kette von Aktion - Reaktion - Wiedergeburt. Die Wünsche und Impulse bleiben sogar nach dem Tod bei dir. Sie sind so stark, dass du immer wieder in diese Welt geboren wirst, um sie zu erfüllen. Solange Wünsche übrigbleiben, ist Wiedergeburt unvermeidlich. Wenn du also Wiedergeburt vermeiden willst, musst du alle weltlichen Wünsche loswerden. Sie binden dich. Sie sind wie Magnete, die dich immer und immer wieder auf diese Welt zerren. Wenn du also dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt entfliehen willst, dann solltest du versuchen, deine Wünsche loszuwerden. Weil Wünsche aus deinen emotionellen Reaktionen entstehen, solltest du versuchen, deine Haltung den Ergebnissen der Handlung gegenüber zu ändern.

S.: Wie soll man das angehen, Baba?

Sai: Nun, mein Liebes, Freude und Niedergeschlagenheit, Glücklich- oder Unglücklichsein nach dem Ausgang

einer Handlung existieren, weil du glaubst, dass du die Handelnde der Aktionen und die Geniesserin ihrer Früchte bist. Solange diese Idee besteht, wirst du an den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt gefesselt bleiben. Wenn du aber einmal erkennst, dass du nur eine stille Zeugin und Zuschauerin bist, wird der Zyklus beendet.

S.: Die glückliche Haltung dem Erfolg gegenüber und die Niedergeschlagenheit bei Versagen entsteht, weil wir uns mit dem Körper und nicht mit @tman identifizieren, nicht wahr, Baba?

Sai: Ja. Du denkst, du seist der Körper, der Geist, der Verstand usw. Deshalb reagierst du emotionell auf die Ergebnisse von Handlungen. Du glaubst, der Körper „tue“ und der Körper „geniesse“. Aber wer bist du denn in Wirklichkeit? Du bist nicht der Körper. Du bist etwas anderes und getrennt von Körper, Geist, Verstand, Ego usw. Du bist die dir innewohnende Göttlichkeit (@tman), unberührt und unberührbar von irgendeiner Handlung oder ihrem Ausgang. Du, das wesentliche Du, bist @tman. Du bist nur Zeugin der Dinge um dich herum, denn @tman beteiligt sich nicht an Handlungen. Was immer geschieht, hat auf dein wahres „Du“ keinen Einfluss.

S.: Wenn ich nur eine Zeugin bin, wer ist dann der wahre Handelnde und Geniesser?

Sai: Gott ist der einzige Handelnde (*kart@*), und er ist der einzige Geniesser (*bhokt@*) der Früchte. Er ist der einzige *kart@* und *bhokt@*. Alle Handlungen kommen von ihm und alle ihre Früchte gehen an ihn. Er ist überall und in allen Dingen als @tman gegenwärtig. {tman ist die

Quelle aller Handlungen, so wie der Strom die Quelle des elektrischen Lichtes ist. Du bist nur ein Werkzeug in den Händen Gottes (@*tman*). Wenn ich an dieser Stelle „du“ sage, dann meine ich nicht dein wahres Du, den @*tman*, sondern den physischen Körper. Dein Körper, dein Geist, dein Verstand und dein Ego sind wie Instrumente in den Händen Gottes. Mit ihnen vollbringt er Taten. Wenn du schreiben willst, dann brauchst du dazu Papier und Bleistift, nicht wahr? Ähnlich handelt Gott durch dich. Und weil er die Handlungen vollbringt, ist er auch der Einzige, der Anspruch auf die Früchte hat.

Ich will dir ein Beispiel geben. Stelle dir ein Puppenspiel vor. Der Puppenspieler hat die Marionetten an Fäden festgebunden. Er zieht an den Schnüren und bewegt die Puppen, lässt sie tanzen oder gehen, wie es ihm beliebt. Die Puppen haben keinen freien Willen. Sie sind vollständig unter der Kontrolle des Puppenspielers. Wenn die Vorstellung gut ist, verdient der Puppenspieler, ist sie schlecht, zahlt ihm niemand etwas. Du siehst also, dass sowohl der Erfolg als auch der Misserfolg dem Spieler gehören. Er ist der Handelnde und der Geniesser. Die Marionetten sind nichts als Werkzeuge in seinen Händen. Im Falle Gottes ist es genauso. Er ist ein göttlicher Puppenspieler. Er ist Handelnder und Geniesser. Ihr alle seid lediglich seine Marionetten und Werkzeuge.

Nimm als zweites Beispiel das Schachspiel. Die Grossmeister sitzen am Brett und bewegen die Figuren nach Gutdünken. Erfolg oder Misserfolg des Spiels hängen von den Meistern, nicht von den Figuren ab. Der Sieger erhält einen Preis, der Verlierer nicht. So oder so, es

sind nicht die Figuren, welche das Resultat des Spiels geniessen.

Du siehst also, Gott ist der oberste Handelnde (*kart@*), Gebende (*d@t@*) und Geniesser (*bhokt@*). Alle Handlungen sind sein, die Früchte daraus kommen von ihm und gehen an ihn zurück. Ihr seid nur die Werkzeuge in seinen Händen und die Zeugen seiner Handlungen. Deshalb, weil ihr nicht die eigentlich Handelnden seid, habt ihr kein Recht auf die Ergebnisse.

S.: Entschuldige einen Moment, Baba. Du sagst, dass wir kein Recht auf die Früchte haben, weil Gott der eigentliche Handelnde ist. Das ist auch in Ordnung so. Aber was ist mit der Handlung an sich. Haben wir auch auf die Handlung kein Recht?

Sai: Du hast das Recht, eine bestimmte Handlung zu wählen, zu entscheiden, ob eine bestimmte Vorgehensweise befolgt werden muss oder nicht. Du hast das Recht, dich zwischen verschiedenen Handlungsweisen zu entscheiden. Die verschiedenen Wege zu einer bestimmten Tat stehen dir offen. Die Tat selber ist vorbestimmt und steht fest, aber auf welchem Weg sie erreicht wird, ist deine Wahl. Mit Hilfe deines Intellekts und deines Unterscheidungsvermögens wählst du eine bestimmte Vorgehensweise und führst sie aus. An dieser Stelle endet dein Recht. Nach der Handlung verlassen die Ergebnisse deine Hände.

Stelle dir als Beispiel einen Mann vor, der in einem Auto sitzt, das von einem Chauffeur gefahren wird. Der Chef sagt seinem Angestellten, wohin er fahren soll, aber

er überlässt diesem die Wahl des Weges. Der Fahrer wählt den kürzesten oder schnellsten Weg zum Ziel. Das Ziel ist fest, vorbestimmt, aber der Weg ist frei. Das Auswählen des Weges ist dein Recht. Hast du dich aber für einen bestimmten Weg entschieden und das Ziel erreicht, hast du kein Recht mehr auf das Ergebnis der Fahrt. Das Gesetz von *Karma* tritt in Kraft und entscheidet über den Ausgang. Im Beispiel mit dem Auto wählt der Chauffeur den Weg und bringt seinen Meister ans Ziel. Damit ist seine Handlung vorbei, seine Rolle beendet. Was nach Erreichen des Zieles passiert, ob gut oder schlecht, Erfolg oder Versagen, es kümmert ihn nicht. Er hat kein Recht auf das Ergebnis. Die Früchte gehen an den Chef. Der Meister ist der „Geniesser“, der Fahrer lediglich ein Werkzeug, ein Mittel zum Zweck.

Entsprechend sind dein physischer Körper, dein Verstand und dein Geist nur Werkzeuge in den Händen Gottes. Er benützt sie, um zu handeln. Du bist wie der Fahrer und Gott ist der Meister. Er ist der eigentliche „Macher“; du nimmst als Werkzeug und Beobachter teil, aber die Früchte der Anstrengung gehören ihm. Auf diese Art „macht“ Gott, und so „genießt“ er auch.

S.: Du sagst, Gott tue alles. Was ist dann aber mit all dem Schlechten in der Welt? Gott handelt doch bestimmt nicht schlecht, oder?

Sai: Nein, Gott tut selber nichts Schlechtes. Er veranlasst dich, nur Gutes zu tun. Was aber, wenn du nicht gehorchst und seine Anweisungen nicht ausführst? Der Geist und das Ego sind ein Bündel von Wünschen, von

Bindungen (*r@ga*) und Abneigungen (*dvesha*) und sie stehen einem rechten Handeln im Weg. Es ist wie bei einem Kind. Die Mutter sagt ihm, es solle lernen, aber das Kind hört nicht auf sie und geht spielen. Das Kind gehorcht der Mutter nicht. Das Unrecht erfolgt durch das Kind und nicht durch die Mutter. Ebenso können dir die Stimme Gottes und dein Gewissen etwas Bestimmtes befehlen, aber der Geist missachtet den Befehl und tut, was er will. Es ist also nicht Gott, der Schlechtes tut, es ist vielmehr dein eigener Geist und dein eigenes Ego.

Der Mensch ist mit der Fähigkeit gesegnet, vernünftig denken und zwischen Recht und Unrecht unterscheiden zu können. Es handelt sich dabei um eine Funktion des Verstandes; Unterscheiden, Argumentieren und Analysieren kommen aus ihm. Der Verstand sagt dir, welche Handlung die richtige ist. Der Verstand hat immer recht. Leider hört der Mensch nicht auf seinen Verstand, sondern nur auf seinen Geist. So lange er das tut, wird er nicht in der Lage sein, das Richtige zu tun.

S.: Wenn also jedermann lernt, seinem Verstand zu folgen, dann wird niemand mehr Schlechtes tun. Ist das richtig, Baba?

Sai: Ja. der Verstand hat immer recht, ist ohne Vorurteil, ausgeglichen und rational. Wenn du ihm folgst, gehst du auf einem sicheren Weg. Du wirst nichts Unrechtes sagen oder denken. Alles wird stets nur gut sein.

S.: Wie erreichen wir diesen Zustand des Denkens?

Sai: Durch ständige Nachforschung und Unterscheidung (*vic@ra*) durch Weisheit und Intelligenz (*viveka*).

Dies wird dir helfen zu erkennen, dass es Gott ist, der handelt und der die Früchte dafür erntet. Jede Handlung kommt von ihm und alle Ergebnisse gehen an ihn. Wenn du anfängst, das zu begreifen, dann wirst du automatisch nur noch Gutes und Rechtes tun, weil du genau weisst, dass Gott nichts Schlechtes oder Unrechtes tun kann. Du wirst deinem Verstand folgen und nicht deinem Geist.

S.: Können wir die Loslösung erreichen, Baba?

Sai: Wenn du erst einmal begriffen hast, dass du nicht die Handelnde und die Geniesserin bist, wirst du lernen, alle Rechte an den Früchten deiner Handlungen abzutreten. Du wirst nicht am Resultat deiner Handlung festhalten. Du wirst alles dem Herrn anbieten. Du wirst auf Handlung und Ausgang verzichten und sie Gott als einzigem Besitzer überlassen. Du wirst aufhören, Besitzansprüche auf Handlungen und Ergebnisse zu erheben. Du wirst zu einem Menschen, der sich von Bindungen und Leidenschaften gelöst hat (*vair@gin*). Du wirst dem Ausgang der Handlungen gegenüber gleichgültig werden. Ob das Ergebnis gut ist oder schlecht, Erfolg oder Misserfolg, du wirst ruhig und gelassen bleiben, losgelöst und unbeeindruckt.

S.: Ist das *nishk@ma-Karma*, Baba?

Sai: Ja, richtig. Es ist Handlung (*Karma*) ohne den Wunsch nach den Früchten oder einer Belohnung (*nishk@ma-Karma*). Du wirst jede Handlung nur um der Handlung, nicht um der Belohnung willen vollbringen. Das Endergebnis kümmert dich nicht. Auf diese Weise

wirst du zu einem, der auf die Früchte seiner Handlungen verzichtet (*Karma-phala-ty@ga*).

S.: Wird uns Entsagung und Verzicht auf die Früchte unseres Handelns (*Karma-phala-ty@ga*) aus dem Zyklus von Geburt und Tod befreien?

Sai: Ja. Du wirst zu einem Menschen werden, der die Fesseln des Geburt-Tod-Wiedergeburt-Kreislaufs gesprengt, der schon zu Lebzeiten die Erleuchtung erreicht hat (*j[vanmukta*). Es wird für dich keine Geburten mehr geben. Du wirst einen Zustand des Gleichmuts und der Ruhe erlangen. Du wirst in einen Zustand dauernden Friedens gleiten, der weder durch Glück noch durch Unglück beeinflusst werden kann. Nach diesem glückseligen Zustand sollten alle Menschen streben.

Karmisches Gesetz und Wiedergeburt

S.: Darf ich dir ein paar Fragen über das karmische Gesetz der Wiedergeburt stellen, Baba?

Sai: Ja. Aber bevor du anfängst, solltest du dir über das Wesentliche des karmischen Gesetzes klar sein. Das Gesetz von *Karma* basiert einzig und allein auf Aktion. Zu jeder Aktion gibt es eine gleichstarke und entgegengesetzte Reaktion, einen Gegenton oder eine Reflektion. Dies ist die einzige Grundlage des karmischen Gesetzes. Du erntest, was du säst, entweder in diesem oder in einem folgenden Leben. Wenn du stirbst, nimmst du nicht deine weltlichen Besitztümer oder Werte wie Namen und Ruhm mit dir, nur deine Taten und Missetaten begleiten dich in die andere Welt. Wenn du in diese Welt hier geboren wirst, trägst du eine Girlande aus deinen Taten um deinen Hals (Karma-kantha-m@l@).

Und jetzt höre gut zu. Das Karma von Aktion und Reaktion (Handlung und ihre Folgen, siehe auch Kapitel 8; Anm. d. Übers.) bestimmt, ob du wiedergeboren wirst oder nicht. In diesem Zusammenhang bezieht sich Reaktion, Folge einer Handlung, auf deine Haltung den Früchten, dem Ausgang, gegenüber. Das Gesetz von Karma, das auf Handlung, Ergebnis, Leistung und Wirkung basiert, bestimmt wann, wo, wie und warum du wiedergeboren werden wirst.

S.: Jetzt ist es mir völlig klar, Baba. Auf dieser Basis möchte ich dir einige Fragen stellen. Erstens, warum wird ein bestimmter Mensch bei bestimmten Eltern geboren?

Sai: Der Grund dafür ist karmische Schuld. Deine Taten und Neigungen (*samsk@ra*) verpflichten dich gegenüber bestimmten Menschen. Du stehst in ihrer Schuld, und diese Schuld muss irgendwann einmal eingelöst werden. Die Schuld muss natürlich keineswegs finanzieller Art sein. Es kann sein, dass du einmal jemandem etwas angetan hast oder dass eine andere Person dir etwas angetan hat. Der Schaden muss behoben, die Schuld beglichen werden. Findet die Wiedergutmachung nicht in diesem Leben statt, muss das im nächsten Leben geschehen. Das meinte ich mit karmischer Schuld. Sie ist der Hauptfaktor, der entscheidet, warum, wo, wann und wie du wiedergeboren wirst.

Im Fall einer bestimmten Person, die bei bestimmten Eltern geboren wird, kann die karmische Schuld auf drei Arten wirken: Entweder hat das Kind eine karmische Schuld den Eltern gegenüber oder die Eltern dem Kind gegenüber oder es besteht eine gegenseitige karmische Schuld, die wiedergutmacht werden muss.

S.: Bestimmt die spirituelle Entwicklung die Geburt, Baba?

Sai: Ja, das ist ein weiterer Faktor. Ein Mensch, der spirituell weit entwickelt ist, wird in eine fromme und religiöse Familie hineingeboren werden, wo die Umwelt Gewähr für eine noch weiter führende Entwicklung bietet. Die Familie mag materiell arm sein, spirituell jedoch wird sie reich sein. Der Heilige Thyagaraja, zum Beispiel, wurde in eine arme aber fromme Familie geboren.

S.: Wie kam es dann, dass Prahl@da als Sohn eines dämonischen (@sura) Vaters geboren wurde?

Sai: Das war eine seltene Ausnahme. Aber obwohl der Vater dämonisch war, wurde Prahl@da von seinem *Guru* mit dem Namen Gottes auf den Lippen erzogen. Eigentlich wurde Prahl@da geboren, um Hiranyakashipu, seinem Vater, einem Dämonenkönig, eine Lektion zu erteilen. Er starb durch Vishnu höchstpersönlich.

S.: Basieren alle unsere heutigen Beziehungen auf vergangenen karmischen Handlungen und karmischen Schulden?

Sai: Alle wichtigen Beziehungen wie Eltern-Kind, Ehemann-Ehefrau, Bruder-Schwester und Meister (*Guru*)-Schüler (*shishya*) sind durch vergangenes Karma vorbestimmt.

S.: Bestimmt das Karma der Eltern, was für eine Art Kinder ihnen geboren wird?

Sai: Ja. Wenn die Eltern ein gutes Karma haben, dann werden sie mit ihren Kindern glücklich sein, ohne Sorgen oder Angst. Andernfalls werden sie an dem schlechten Schicksal oder Verhalten ihres Nachwuchses leiden. Wegen ihres vergangenen Karma ist es ihr Schicksal, diese Art Leid ertragen zu müssen. Ghandari, zum Beispiel, war eine sehr reine und keusche Frau, aber ihr Karma liess sie geistige Qualen wegen der Missetaten ihres Sohnes durchmachen.

S.: Beeinflusst das Karma der Eltern die Kinder, Baba?

Sai: Nein. Die Handlungen oder Taten der Eltern in einem bestimmten Leben werden die Kinder nur in eben-

diesem Leben beeinflussen. Die Folgen werden nicht ins nächste Leben mitgenommen. So kann es zum Beispiel passieren, dass ein Vater grosse Geldschulden macht und sie vor seinem Tod nicht mehr tilgen kann. Die Last des Zurückzahlens fällt auf den Sohn. So wird der Sohn also nur in diesem Leben mit den Handlungen seines Vaters konfrontiert. Die Schuld wird in diesem Leben getilgt und nicht ins nächste hinübergenommen.

Das Karma der Eltern aus vergangenen Leben betrifft die Kinder nicht. Jeder Mensch wird entsprechend seinem oder ihrem eigenen Karma geboren. Wenn du stirbst, nimmst du nur die eigenen guten und schlechten Taten mit, nicht diejenigen eines anderen. Wenn du geboren wirst, hast du nur die eigene Girlande vergangener Taten (Karma-kantha-m@l@) um den Hals und nicht diejenige von anderen. Die eigene Situation im Leben hängt also vom eigenen Karma ab und nicht von demjenigen von anderen Menschen.

Obwohl aber das Karma der Eltern keinen Einfluss auf dasjenige der Kinder hat, sind beide doch verwandt und ineinander verwoben. Nimm zum Beispiel ein gutes, edles Elternpaar, das ein bettlägeriges behindertes Kind hat. Wegen ihres vergangenen Karma ist es das Schicksal der Eltern, ein krankes Kind zu haben und darunter zu leiden. Das vergangene Karma des Kindes bewirkt, dass es behindert ist und Schmerzen leiden muss. Oder stelle dir ein anderes gutes und nobles Elternpaar vor, das trauert, weil seine Tochter verwitwet ist. Das vergangene Karma bestimmte den Eltern diese Art des Schmerzes, die entsteht, wenn die Tochter Witwe wird. Das Karma der Tochter be-

stimmte ihr, Witwe zu werden. In beiden Fällen hast du zwei verschiedene Karma, die aber miteinander verbunden sind.

Es ist wie mit Angebot und Nachfrage. So will zum Beispiel der Direktor eines Unternehmens jemanden anstellen, um eine bestimmte Stelle zu besetzen. Er sucht eine bestimmte Art von Mensch mit bestimmten Qualifikationen für die Stelle. Er gibt also ein Inserat auf, lädt die Kandidaten vor und wählt schliesslich denjenigen aus, den er für geeignet hält. Dieser Bewerber hat die nötigen Voraussetzungen für die Stelle. Der Bewerber bringt das nötige Rüstzeug mit, der Direktor hat die entsprechende freie Stelle. Beide sind zufrieden. Es handelt sich also um einen Fall von Angebot und Nachfrage. In den beiden vorangegangenen Beispielen trifft dasselbe Prinzip zu. Das Gesetz des Karma ist also sehr wissenschaftlich und berechenbar.

S.: Wie ist das mit dem Verhältnis zwischen Ehemann und Ehefrau, Baba?

Sai: Dein vergangenes Karma bestimmt den Lebenspartner, den du in deinem gegenwärtigen Leben hast. Dein Karma diktiert, ob du in deiner Ehe glücklich sein wirst oder nicht.

S.: Es kommt aber oft vor, dass eine gute Frau einen schlechten Mann hat oder umgekehrt.

Sai: Das ist wiederum aufgrund des vergangenen Karma so. Nimm zum Beispiel den Fall R@vanas. Er war ein König mit dämonischen Eigenschaften (@sura). Seine Frau, Mandodar[, hingegen war eine sehr tugend-

hafte, gute Frau (*sattva*). Sie war sehr gläubig und fromm (*pativrata-bhakti*). Woher denn dieses Ungleichgewicht? Nun, R@vana war in seinem vorhergehenden Leben ein grosser Anhänger Shivas gewesen, aber aufgrund eines kurzen Versagens seines guten Verhaltens wurde er dazu verurteilt, im nächsten Leben als Dämon (@sura) wiedergeboren zu werden. Seine Hingabe und guten Taten im vorherigen Leben brachten ihm eine gute Frau ein sowie die Ehre, durch die Hand R@mas höchstpersönlich sterben zu dürfen. Umgekehrt war Mandodar[s vergangenes Karma dafür verantwortlich, dass sie einen dämonischen Ehemann bekam, obwohl sie in diesem Leben einen noblen Charakter hatte.

S.: Haben Scheidung und Trennung einen Einfluss auf die karmische Schuld, Baba?

Sai: Zwei Menschen kommen zusammen wegen ihres vergangenen Karma und wegen ihrer gegenseitigen karmischen Schuld. Wenn die Verpflichtungen erledigt sind und die gegenseitige Schuld abgetragen ist, dann werden sie durch einen natürlichen Tod voneinander getrennt. Der Tod ist ein natürlicher Vorgang. Scheidung und Trennung sind unnatürlich. Sie sind vom Menschen gemacht, nicht von Gott. Wenn zwei Menschen entscheiden, sich zu trennen, dann werden sie dies tun, solange die karmische Schuld noch nicht getilgt ist. Nach dem Gesetz des *Karma* muss die Schuld aber beglichen werden. So werden sie diese also ins nächste Leben hinübernehmen, wo sie dann ihre gemeinsame Last endgültig abtragen müssen.

S.: Wieso werden Menschen geistig und körperlich behindert geboren, Baba?

Sai: Diese Menschen waren in früheren Leben völlig unmoralisch, ohne jedes Empfinden für Recht und Unrecht, für gut und böse. Ihre Moralvorstellungen waren sehr niedrig und sie haben sich an allerlei degeneriertem und dekadentem Treiben beteiligt. Solche Menschen werden mit körperlichen oder geistigen Schäden wiedergeboren und büßen auf diese Weise für vergangene Missetaten.

S.: Was ist mit tot geborenen Kindern, Baba?

Sai: Sie kommen so auf die Welt, weil ihr Karma ihnen nur noch ganz kurze Zeit in der physischen Welt vorschreibt, in der sie ihre karmische Schuld abtragen müssen. Eigentlich sind sie im höchsten Grad erleuchtete Seelen, die ihr Karma in dieser kurzen Zeit beenden und dann gehen. Sie werden nie mehr wiedergeboren werden. Eigentlich sollten sich die Eltern solcher Kinder glücklich und gesegnet betrachten.

S.: Heutzutage sieht man so viele Fälle, in denen gute Menschen leiden, und die schlechten gedeihen. Warum ist das so, Baba?

Sai: Die guten Menschen leiden wegen schlechtem Karma im vorherigen Leben, den schlechten Menschen geht es wegen guter Taten im früheren Dasein gut.

S.: Aber die sogenannten bösen Menschen müssen in ihrer früheren Existenz relativ gut gewesen sein, um gutes Karma angehäuft zu haben. Wieso werden sie

dann in diesem Leben mit geringeren Werten ausgestattet?

Sai: Menschen sind weder völlig schlecht noch völlig gut. In jedem Heiligen gibt es einen potentiellen Sünder und in jedem Sünder einen potentiellen Heiligen. Nimm zum Beispiel V@lm[ki. Er war der berühmte Bandit Ratnakara, aber er wurde von Gewissensbissen gequält, bereute, tat Busse und wurde zu einem weitherum bekannten Weisen. Auch gute Menschen handeln mehrheitlich gut, so, wie es ihrer Natur entspricht. Aber ein einziger bössartiger Impuls kann ihre Moral für einen Moment schwächen und zu einer falschen oder schlechten Handlung führen. Dies wird einen Teil des Guten, das sie getan haben, aufheben. Der grosse Weise Vishv@mitra etwa erreichte grosse yogische Kräfte durch Meditation (*dhy@na*) und Leiden (*t@pa*). Aber er hatte auch ein Laster; er war jähzornig und verlor die Kontrolle über sich. Wenn man ihn provozierte, murmelte er einen Fluch und verlor dadurch die Kräfte, die er errungen hatte. Deshalb musste er wieder ganz von vorne anfangen. Ein edler Mensch kann also sehr viel Gutes tun, aber ein grosser Lapsus kann seinen Untergang bedeuten. Wenn er wiedergeboren wird, gibt es eine leichte Verschlechterung von Tugend und Moral, gleichzeitig wird dieser Mensch aber dennoch die Früchte seiner vergangenen guten Taten ernten können.

Wenn du jedoch davon sprichst, dass die schlechten Menschen “gedeihen”, Wohlstand geniessen, dann meinst du in Wirklichkeit ein rein weltlichen Gedeihen und einen ebensolchen Wohlstand. Woher aber willst du

wissen, ob diese Menschen einen „Wohlstand des Herzens“ haben? Sind sie wirklich glücklich? Natürlich nicht, denn Geld kann dir nicht das dauerhafte Glück geben, das von Moralität und Glaube kommt. Geld kommt und geht, aber Moral kommt und wächst. Ein Mensch kann finanziell reich, aber spirituell arm sein. In den Augen Gottes zählt nicht das Bankkonto, sondern das spirituelle Konto.

S.: Wenn gute Menschen unter Schmerz und Unglück leiden, ist dies dann einzig und allein auf vergangenes Karma zurückzuführen, Baba? Oder kann es sich auch um göttliche Tests handeln?

Sai: Wenn diese Menschen treue Gläubige sind, dann schickt Gott ihnen manchmal Schwierigkeiten, um die Stärke ihrer Treue zu testen. Wenn diese Gläubigen erkennen, dass es nicht das Ziel ist, immer wieder geboren zu werden, und wenn sie dieses andere Ziel anstreben, dann werden sie von unsäglichen Schmerzen und Unglück heimgesucht, um alles Karma der vergangenen Leben wegzubrennen. Dies entspricht dem Urteil und der Gnade Gottes.

S.: Setzt die Strafe sofort ein?

Sai: Jede Aktion hat eine gleichstarke entgegengesetzte Reaktion. Wenn du einen Ball an die Wand wirfst, dann kommt er sofort zu dir zurück. Je stärker du wirfst, desto stärker prallt er ab. Strafe hängt von der begangenen Tat ab. Wenn du zum Beispiel die Beherrschung verlierst und jemanden anschreist, dann erfährst du vielleicht sofortige Strafe, indem du dir das Bein irgendwo anschlägst

oder die Zehe verletzt. Sogar ein schlechter Gedanke in deinem Geist kommt auf dich in derselben Weise zurück, obwohl du das vielleicht nicht erkennst.

Es gibt Fälle, da begehen Menschen ständig Missetaten und Unehrllichkeiten, verursachen physische und psychische Verletzungen usw. Früher oder später müssen sie für ihre Verfehlungen bezahlen. Ein Dieb zum Beispiel wird immer wieder stehlen, aber irgendwann einmal wird man ihn erwischen und er wird für seine Taten büßen. Ein Mensch kann bis zu seinem Tod Böses tun, aber er kann seiner Strafe nicht enttrinnen. Büsst er nicht vollständig in diesem Leben, dann bezahlt er eben im nächsten.

Es kann jedoch vorkommen, dass ein Mensch seine Verfehlungen bemerkt. Er wird von Gewissensbissen gequält, bereut seine Fehler ehrlich und versucht, sie wiedergutzumachen. In diesem Fall übernimmt er seine Strafe in diesem Leben. Er wird nichts ins nächste hinübernehmen.

S.: Kann Reue das Leiden mildern, Baba?

Sai: Natürlich. Reue, Sühne (*pr@yashcitta*) oder spirituelle Bemühung (*s@dhana*), alle diese Handlungen können die Leiden mildern oder mindern, die aus den letzten Karmas resultieren. Sie können das Karma nicht auslöschen, aber sie können seine Bürde erleichtern. Es ist wie wenn man eine sehr bittere Medizin zu trinken bekommt. Wenn man sie rein zu sich nimmt, ist sie sehr bitter, wenn man sie aber mit Wasser verdünnt oder mit Zucker süsst, ist sie nicht mehr so unerträglich. Genauso kannst du dein Leiden verdünnen mit Hilfe von spiritu-

eller Bemühung (*s@dhana*), Gebeten (*japa*), Meditation (*dhy@na*), Lobgesängen (*bhajan*), Rezitieren des Namens Gottes (*n@masmarana*) usw. Sie können das Karma nicht völlig auslöschen, denn die Folgen von Karma müssen getragen, können nicht umgangen werden, dies ist karmisches Gesetz. Aber Anbetung (*bhakti*) und spirituelle Praxis (*s@dhana*) können die Last des Karma erleichtern.

S.: Hat nicht Gottes Gnade etwas damit zu tun?

Sai: Selbstverständlich. Ein treu Strebender (*s@dhaka*) wird die Gnade Gottes zu sich herunterziehen und seinen Segen verdienen. Gottes Gnade wird wie ein Beruhigungs- oder Schmerzmittel wirken. Dadurch spürt er den Schmerz nicht so stark, obwohl er ihn durchleidet. Die Gnade Gottes ist der letzte, entscheidende Faktor. Ist der *s@dhaka* treu, besitzt er Glauben und Vertrauen (*shraddh@*), Standfestigkeit und Zielstrebigkeit (*ek@grat@*), dann kann Gott sich unter Umständen sogar dazu entschliessen, ihn zu segnen und sein vergangenes Karma auszulöschen. Es ist wie bei einem Gefangenen, der aufgrund guter Führung vorzeitig entlassen wird. Deshalb ist Gott der letzte Richter. Wenn er es für richtig befindet, kann er durch Gnade und Mitleid alle Gesetze von Karma übergehen. Dies kommt allerdings nur sehr selten vor, weil Gott sich normalerweise nicht in das karmische Gesetz einmischt.

S.: Was sind *sahaja-Karma* und *asahaja-Karma*?

Sai: Natürliches und unnatürliches Karma. Natürliches oder innewohnendes Karma (*sahaja-Karma*) und jenes, das man auf sich nimmt (*asahaja-Karma*). *Sahaja-Karma*

ist das innewohnende, eigene Karma; *svadharna* ist das innere Gesetz, welches Denken und Handeln bestimmt und das mit dem Leben, dem Beruf und der Pflicht eines Menschen übereinstimmt. (In diesem Fall bedeutet Karma Handlung, Aktion.) Es ist zum Beispiel die Pflicht eines Soldaten, zu kämpfen. Das ist sein *sahaja-Karma* und sein *svadharna*, und Töten ist ein Teil seiner Pflicht. Ein Zivilist aber hat kein Recht zu kämpfen und zu töten. Tut er es dennoch, wird er verhaftet und eingesperrt. Seine Tat ist unnatürliches Karma (*asahaja-Karma*), weil es nicht mit seiner Pflicht (*dharma*) übereinstimmt.

Ein weiteres Beispiel: Bei einem Prozess hört der Richter den Argumenten des Anklägers und des Verteidigers zu und spricht dann sein Urteil über den Gefangenen. Es kann sich um eine kurze Gefängnisstrafe handeln, um lebenslänglich oder um die Todesstrafe. Was er auch immer tut (*svadharna*), ist ein Teil seines Berufes und seiner Pflicht. Urteile zu fällen ist sein Beruf und seine Pflicht. Es ist *sahaja-Karma*, und er wird für sein Tun nicht in die Pflicht genommen. Solange sein Urteil unparteiisch und fair ist und lediglich auf Schuld oder Unschuld des Gefangenen beruht, solange hat es auf sein Karma keinen Einfluss. Wenn hingegen der Richter einen Schuldspruch fällt und den Gefangenen zu Haft oder zum Tod verurteilt, vielleicht aus persönlicher Abneigung, aus Hass oder aus Rache, obwohl er genau weiss, dass der Häftling unschuldig ist, dann ist das ein unnatürliches Karma (*asahaja-Karma*). Diese Tat wird auf ihn zurückfallen und er wird irgendwann einmal ihre Konsequenzen zu tragen haben. Du siehst also,

dass das Entscheidende das Motiv ist. Das Motiv oder der Grund hinter einer Handlung bestimmt, ob sie natürlich (*sahaja*) oder unnatürlich (*asahaja*) ist.

Es ist die Pflicht eines Lehrers, einen Schüler für schlechtes Benehmen zu bestrafen. Das ist natürliches Karma. Wenn aber der Lehrer den Schüler nur deshalb bestraft, weil er ihn nicht mag, dann wird es zu unnatürlichem Karma. Es ist also das Motiv, das entscheidet, ob Karma *sahaja* oder *asahaja* ist. *Sahaja-Karma* wird keine Impulse für eine Wiedergeburt auslösen. Es verpflichtet einen Menschen nicht. *Asahaja-Karma* hingegen führt zu Aktion und Reaktion und somit zu Geburt und Wiedergeburt.

Hast du aber erst einmal verstanden, dass du nicht der Handelnde, sondern nur ein Zeuge bist, und gibst du alle Taten dem Herrn, dann hast du nichts zu befürchten. Alle Handlungen werden von dir zum Wohl Gottes ausgeführt und somit wirst du automatisch nur Gutes und Rechtes tun. Tue dein Bestes und vergiss den Rest. Gott wird sich um alles sorgen. Das ist die richtige Einstellung.

S.: Baba, könntest du bitte den Unterschied zwischen *pr@rabdha-Karma*, *sancita-Karma* und *@g@mi-Karma* erklären?

Sai: Was ist *pr@rabdha*? *Pr@rabdha* bedeutet auch *pr@rambha*, den Anfang deines Schicksals, der dich in den Kreislauf von Freude und Trauer, von Geburt und Tod einbindet. *Sancita* ist das vergangene, *pr@rabdha* das gegenwärtige und *@g@mi* das künftige Karma.

Sancita-Karma ist die Kombination aus all deinen Ge-

danken, Werten, Eigenschaften, Worten, Taten, deinem Charakter (*samsk@ra*) usw. aus früheren Leben. Es besteht aus guten und schlechten Handlungen und Neigungen (*samsk@ra*). *Sancita-Karma* ist die Ursache von Wiedergeburt und bestimmt künftige Leben.

Pr@rabdha-Karma ist die Folge aus all deinen vorhergehenden Handlungen (*samsk@ra*). Was du zurzeit durchlebst, ist das Ergebnis deiner Handlungen aus früheren Leben. Das jetzige Karma hängt ab und wird bestimmt von früheren Handlungen. Wenn deine vergangenen Handlungen (*Karma*) gut waren, wird auch dein gegenwärtiges Karma gut sein. War dein vergangenes Handeln schlecht, wird auch dein gegenwärtiges Karma schlecht sein. Niemand kann dem Ergebnis seiner Handlungen entkommen, denn niemand kann den Konsequenzen oder Früchten seiner Handlungen entkommen. Aber sogar wenn dein gegenwärtiges Karma nicht gut ist, kann es durch Gebete, spirituelle Praxis und Gottes Gnade gemildert werden.

{g@mi-Karma ist dein künftiges Karma. Währendem dein jetziges Karma nicht in deinen Händen liegt, kannst du das zukünftige beeinflussen. Du kannst in diesem Leben zumindest lernen, dass du erntest, was du säst. *Pr@rabdha* ist das Ergebnis dessen, was du in früheren Leben bereits gesät hast. Du kannst es nicht rückgängig machen und du musst es tapfer und fröhlich akzeptieren. Aber *@g@mi-Karma* ist sehr wohl in deinen Händen und sein Verlauf kann durch dich hier und jetzt bestimmt und verändert werden. Wenn du dich an guten Handlungen beteiligst und dein Leben nach den Grundsätzen von Mo-

ral und Gerechtigkeit führst, dann kannst du dir in der Zukunft ein gutes Leben sichern.

Also: Sei gut, tue Gutes, sehe Gutes, sprich Gutes und denke Gutes. Dann wird Gottes Gnade immer bei dir sein und du brauchst kein Karma zu fürchten.

Om Shanti Shanti Shanti





Eine Girlande aus Liebe

Eine Ode an meinen geliebten Baba

Gerne würde ich finden für Dich besonderen Gruss und
Geschenk,

denn normale reichen Dir nicht.

Ich möchte singen ein Lied Dich zu loben,
aber keines Sterblichen Ton vermag Deine Gnade zu adeln.

Gern schrieb ich ein Lied Deinen Ruhm zu ehren,
doch reicht keine Sprache, das zu tun.

Deiner Majestät einen Vers wollt ich dichten,
doch Deine Göttlichkeit trotzt jedem Beschrieb.

Ein Bild wollt ich malen Deinem liebenden Leben,
doch die Farben der Welt sind zu blass für Dein Wunder.

Ich wollte Dir geben mein Herz,
doch merkt ich: es ist schon in deinem Besitz.

Meine Liebe wollt ich vermachen Dir,
doch Du stahlst sie bereits und liessest mich schmachten.

Ich wollte Dir schenken mich und alles, was mir,
doch ich merke, ich bin schon lange ganz Dein.

Was bleibt mir denn noch? Meine Hülle ist leer.

Stumme Bewunderung, tiefste Verehrung,
stille Liebe, Anbetung, Vertrauen, fest und stark.

Was immer auch kommt: dies alles bleibt mir
und lässt Herz und Geist klar erklingen.

Ein Gebet für Wiedergeburt

Wohin gehe ich?

Bin wie ein Schiff, stampfend auf stürmischer See
von Wellen und Fluten herumgeworfen,
hilflos am Strampeln, um Land zu gewinnen.

Wie ein Säugling verloren in pechscharzer Wildnis,
ziellos kriechend und hilflos schluchzend,
verzweifelt suchend ein Licht.

Ein einsamer Jünger, das bin ich,
kein Heim gehört mir in düsterer Welt,
umfassen bin ich von Mühe und Streit.
Das Ziel vergessen, den Pfad verloren,
der Geist umnebelt von Wolkenfetzen.

Verwirrt, benebelt, betäubt.

Mir bleibt noch zu trauern:

Wohin gehe ich?

Was suche ich?

Wohin wende ich mich?

Derart komm ich zu Dir,
geliebter Meister und Herr,
Erlöser, Führer, Beschützer.

Vernimm mein Ersuchen, meine leidenschaftliche Bitte.

Nimm meinem Geist weg den Schleier,

kläre mein Sehen

und lehre mich meines Lebens Aufgabe zu tun.

Richte meinen Blick auf das gewünschte Ziel

und setze meine Füße auf den Pfad zu ihm.
Und wenn ein neuer Morgen ersteht,
dann soll mein Herz ihm die Wiege sein.
Er schenkt neue Hoffnung, die Vision für mein Leben,
auf dass mit ruhigem Schritt einmal mehr
ich den Pfad des frommen Pilgers nun gehe.
Abermals schenke Segen und Gnade Du mir,
die ausstrahlende Liebe von Deinem göttlich' Gesicht.

Ich brauche Dich

Wie eine Kirche ohne Glocken,
wie ein Schiff ohne Segel,
wie ein Schloss ohne Schlüssel,
so bin ich ohne Dich.
Ich brauche Dich, Sai.

Wie eine Rose ohne Duft,
wie eine Lampe ohne Öl,
wie ein Ufer ohne das Meer,
so bin ich ohne Dich.
Ich brauche Dich, geliebter Sai.

Du bist mein Begleiter auf den Pfaden des Lebens.
In allen Wandlungen von Geburt und Zeiten
wirst niemals verlassen Du mich;
auch ich bin Dein auf immer und ewig.

Der Gedanke an Dich

Der Gedanke an Dich zieht durch meine Tage sich,
wie ein goldener Faden, glänzend und glitzernd.

Der Gedanke an Dich ist immer da,
auch wenn ich ein Traumnetz mir webe.

Der Gedanke an Dich lockt die Sonne hervor,
wenn Schatten auf meinen Pfad sich legen.

Er ist die Strasse nach Hause,
die Flamme, welche erwärmt mein Herz.

Der Gedanke an Dich erhält mich,
nährt mich mit Wärme und Mut,
gibt die Geisteskraft mir, wenn alles schiefeht.

Der Gedanke an Dich ist mein Leitstern,
mein Leuchtturm in finsterner Nacht,
er ist mein Anker, die leuchtende Lampe,
die meine Nächte erhellt.

Du bist mein Leben, mein Augenlicht,

Du bist meine Liebe,
meine Hoffnung und klare Vernunft.

Oh Sai, von Herzen Geliebter,
was sonst kann ich Dir sagen,
als dass Dir gehört mein Kern,
die Welt besitzt nur die Schale.

Ein Gebet für den Frieden

Baba, mein Herr, gütig und sanft,
gib Seligkeit mir und Ruhe dem Geist;
ein zufriedenes Herz
mit allem in Frieden.

Führ mich, o Sai, auf ruhigen Wegen.
Meine Seele erhalte,
meinen Glauben verstärke.

Gib mir einen ruhigen standfesten Willen,
um allem, was ist, zu begegnen,
und furchtlos zu wenden die Zukunft,
mit Mut und Gelassenheit.

Ich übergebe mich Dir

Baba! Ich gebe Dir mein Selbst -
die Fehler und Laster, den Erfolg und die Früchte,
nimm sie alle, denn mein sind sie nicht.

Ich gebe Dir das EGO, die schädliche Arroganz -
es ist eine Schranke zwischen mir und Deinem Strahlen.
Ich gebe Dir diesen GEIST, die erbärmliche Verwirrung,
er webt einen Schleier aus Rauch, der mein Sehen vernebelt.

Ich gebe Dir meine GEDANKEN,
unzählige launische Wünsche,
sie sind wie blendender Staub,
der mich hindert, nach innen zu schauen.

Ich gebe Dir mein KARMA, von gestern, heute und morgen -
es hängt an mir wie angewachsene Kleider.

Ich gebe Dir meine TATEN, WORTE, mein HANDELN,
sie sind giftige Pfeile, die im Innersten mich erreichen.

Ich gebe Dir diesen VERSTAND,
mit Logik, Vernunft, kalt und klar -
er hält mich nur ab von Dir, meiner Liebe,
meiner teuersten Liebe zu Dir.

Baba Sai! All dies will ich nicht, denn es ist keineswegs mein,
nimm alles, zerstöre es mit Deinem göttlichen Willen.

Mache mich rein in Herz, Körper und Geist,
weich und weiss wie Butter und Milch.

Das Einzige, was wirklich ich will, bist Du, mein teuerster
Gott.



GLOSSAR

<i>advaita</i>	Nicht-Zweiheit, Nicht-Dualität; die Einheit von allem in der Welt; das Prinzip, dass die Seele (<i>@tman</i>) und das Göttliche eins sind.
<i>@g@mi-Karma</i>	Das künftige <i>Karma</i> . Es entsteht durch Handlungen und Wünsche in der Gegenwart und wirkt sich nach dem Gesetz der Kausalität in der Zukunft aus.
<i>ahims@</i>	Gewaltlosigkeit in Gedanken, Wort und Tat.
<i>@jn@ Cakra</i>	<i>Cakra</i> zwischen den Augenbrauen.
<i>amavasya</i>	Neumond.
<i>amrita</i>	Unsterblich; Nektar der Unsterblichkeit, Unsterblichkeitstrank, das Wasser des Lebens; auch der Soma-Trank, der heilige Trank, der den Göttern dargebracht wird und diesen Kraft und Unsterblichkeit verleiht, wird im Veda oft als <i>amrita</i> bezeichnet. Soma ist auch das Symbol für das Ersetzen gewöhnlicher Sinnesfreuden durch göttliche Seligkeit (<i>{nanda}</i>).
<i>@nandamayakosha</i>	Die Hülle (<i>kosh@</i>), die aus Glückseligkeit besteht. Dies ist die letzte Hülle, die das Selbst verdeckt; sie sollte nicht mit der absoluten Glückseligkeit verwechselt werden.
<i>@nnamayakosha</i>	Der physische Körper, die Hülle, die aus Nahrung besteht.
<i>antar</i>	Innen, zwischen.
<i>anugraha</i>	Gottes Gnade und Hilfe.

- Arjuna* (*arjuna*) Wörtl.: weiss, rein, unbefleckt. Anführer der *P@ndavas*; Schüler Krishnas; Held des Mah@bh@rata.
- asahaja-Karma* Nicht im Innern wohnendes *Karma*. *Karma*, welches man anderen abnimmt und auf sich nimmt, unnatürliches *Karma*.
- @*tman* Die unsichtbare Grundlage, das wirkliche Selbst, die dem Menschen innewohnende Göttlichkeit, die Seele, welche die Wirklichkeit innerhalb der fünf Hüllen (*kosh@*) darstellt. Der göttliche Funke im Innern. Des Menschen ureigene Realität. Der *atm@n* ist unsterblich. Er ist der Zeuge, unberührt in Zeit und Raum.
- Avatar* Eigentl. *avat@ra*; wörtl. Herabkunft; eine Inkarnation des göttlichen Bewusstseins auf Erden. Ein *Avatar* wird nicht aus karmischen Konsequenzen geboren wie gewöhnliche Menschen, sondern aus freier Entscheidung, und er ist sich während des ganzen Lebens seiner göttlichen Mission bewusst. Er kommt, um neue Wege der religiösen Verwirklichung aufzuzeigen und diese Wege dem Neuen Zeitalter anzupassen.
- avidy@* Nichtwissen, Nicht-Erkenntnis.
- bhagavadg[t@* „Der Gesang des Erhabenen“, „das Lied Gottes“; Name eines Ausschnitts aus dem 13. Buch des Mah@bh@rata. Die G[t@, wie sie auch oft genannt wird, ist ein philosophisches Lehrgedicht.

<i>bhajan</i>	Lobgesang, Lobpreisen der verschiedenen Namen und Aspekte Gottes. Dies hilft, den Geist auf Gott auszurichten.
<i>bhakti</i>	Anbetung, Hingabe; der Weg der Liebe zu Gott; Glaube, Beständigkeit, Verbundenheit unter allen Umständen mit dem Herrn.
<i>bhogin</i>	Jemand, der sinnlichen Freuden frönt.
<i>bhokt@</i>	Der „Geniesser“, die Wesenheit, die das Karma empfängt und genießt; der Nutzniesser, der Empfänger der Früchte der Taten.
<i>brahman</i>	Das Allumfassende, das Universelle; brahman ist das Selbst, das Ich eines jeden und ist die höchste nicht-duale Wirklichkeit.
<i>brahmajn@na</i>	Erkenntnis des <i>brahman</i> , der göttlichen Wirklichkeit. Gemeint ist keine intellektuelle Erkenntnis, sondern eine existentielle Verwirklichung, die auf der Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung beruht.
<i>buddhi</i>	Unterscheidungskraft, Intelligenz, die Kraft der höchsten Intuition. <i>Buddhi</i> ist die feinste Manifestation der Urnatur.
<i>caitanya</i>	Spirituell erwachtes Bewusstsein; Geist, Leben, Lebendigkeit, Intelligenz.
<i>Cakra</i>	Rad, Kreis, Scheibe, Ring; Bezeichnung für die Zentren feinstofflicher Energie im Ätherkörper des Menschen, sie befinden sich im Bereich der Wirbelsäule, sie sammeln, transformieren und verteilen die sie

durchströmende Energie. Die Entsprechungen auf der körperlichen Ebene sind die Drüsen, sie sind mit diesen jedoch nicht identisch, sondern gehören einer anderen Ebene der phänomenalen Wirklichkeit an. Die acht wichtigsten Chakren, von unten nach oben heissen: Zentrum an der Basis der Wirbelsäule, Sakralzentrum, Milzzentrum, Solarplexuszentrum (Sonnengeflecht), Herzzentrum, Kehlzentrum, Ajnazentrum, Kopfzentrum.

cit Bewusstsein; reines Bewusstsein, das unberührt von Leidenschaften, frei von Egoismus und Verlangen nach Besitz ist.

cittashuddhi Die Sublimierung des Bewusstseins, Klarheit, Reinigung des Geistes, die Läuterung des Denkens und der Gefühle.

darshan Sehen, Schauen, Zeigen, Lehren. Das Sehen einer heiligen Persönlichkeit.

d@t@ Der Gebende, der Schenker.

dharma Ordnung, Gesetz, Gebot Gottes, Rechtsschaffenheit. *Dharma* ist die Form höherer Lebensführung, die durch das Ziel, die Ideale und die erreichte Entwicklungsstufe bestimmt wird. *Dharma* ist als ein göttliches Gesetz unumstösslich und beschützt jeden, der *dharma* beschützt.

dhy@na Meditation, geistige Vertiefung, welche die Entwicklung von Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Frieden und Liebe einschliesst.

<i>Dhritar@shtra</i>	Name des blinden Vaters der Kauravas.
<i>Draupad[</i>	Gemahlin der <i>P@ndavas</i> (der Brüder). Symbol für Tugendhaftigkeit.
<i>drishti</i>	Anblick, Vision, Schau, Aussehen, Haltung, Gesichtspunkt.
<i>dvaita</i>	Dualität, Zweiheit; die Philosophie des Dualismus, nach deren Auffassung der Mensch als Geschöpf von seinem Schöpfergott getrennt ist.
<i>dvesha</i>	Hass, Bosheit, Zorn, Abneigung, Ablehnung.
<i>ek@grat@</i>	Geradlinigkeit, Unbeirrbarkeit, vollständiges Ausgerichtetsein des Geistes auf einen Punkt, auf eine Sache.
<i>guna</i>	Grundeigenschaft; aus den drei <i>gunas</i> (<i>rajas</i> , <i>sattva</i> und <i>tamas</i>), alle Objekte der Erscheinungswelt (<i>prakriti</i>).
<i>Guru</i>	Ein Lehrer geistiger Disziplin auf dem Weg zur Selbsterkenntnis, insbesondere der spirituelle Meister.
<i>hiranyagarbha</i>	Der goldene Keim; das goldene Ei. Im Rigveda wird <i>hiranyagarbha</i> als der Anfang, der erste Schöpfungskeim beschrieben, der Himmel und Erde in sich enthält.
<i>indriya</i>	Sinnesfähigkeit; Wahrnehmungsfähigkeit; Sinnesorgan; eine Kraft Indras, deren Wirken uns die Erkenntnis der Erscheinungswelt verschafft. Die <i>indriyas</i> bestehen aus fünf Wahrnehmungsfähigkeiten: Sehen,

	Hören Riechen, Schmecken, Tasten; ferner aus fünf Handlungsfähigkeiten: Sprechen, Greifen, Gehen, Ausscheidung und Fortpflanzung. Diese Fähigkeiten sind von den physischen Organen zu unterscheiden.
<i>japa</i>	Flüstern, Murmeln; die Wiederholung eines heiligen Namens, eines Gebets oder einer heiligen Formel als Form der Meditation.
<i>j[vanmukta</i>	Einer, der befreit ist, der noch zu Lebzeiten die Erleuchtung erlangt hat.
<i>jn@na</i>	Wissen, Weisheit, Verständnis, Unterscheidung, universelle Weisheit. <i>Jn@na</i> beinhaltet die Entdeckung Gottes im Inneren und im Äusseren. Der Schleier der Illusion fällt.
<i>jn@nasvar]pa</i>	Die Gestalt der Weisheit besitzend; die Verkörperung der Weisheit, welche die wahre Natur des Menschen ist.
<i>k@la</i>	Schwarz, dunkel; Zeit; der Gott der Zeit, welcher für den Tod verantwortlich ist; ein Name für Yama, den Gott des Todes.
<i>k@l@t]ta</i>	Jenseits der Zeit; Gott, der jenseits der Zeit ist.
<i>kaliyuga</i>	Eisernes Zeitalter. Das letzte der vier Zeitalter, in dem die Rechtschaffenheit auf ein Viertel des ursprünglichen Masses zurückgeht; das Zeitalter Sais.
<i>Karma</i>	<i>Karma</i> , Tat, Handlung, Aktivität. <i>Karma</i>

wird verstanden als 1. eine geistige oder körperliche Handlung; 2. Konsequenz einer solchen; 3. die Summe allen Tuns eines Individuums in diesem oder einem vorangegangenen Leben; 4. die Kette von Ursache und Wirkung in der moralischen Welt. Das *Karma* eines jeden speichert sich in seinen Neigungen, Tendenzen seines Geistes, seinen Fähigkeiten (*sams-k@ra*). Dieses Potential leitet sein Verhalten und steuert seine Motive bei seinen gegenwärtigen wie auch künftigen Handlungen.

Karma-khalatya@gā Das Aufgeben aller Bindungen an die Früchte des Handelns; der Verzicht auf alle Früchte des Handelns.

Karma-indriya Tatsinn; Handlungsinstrument; hiervon gibt es fünf: Hände, Füße, Sprechwerkzeuge, Organe der Zeugung und der Ausscheidung.

kart@ der Handelnde, der Täter, das Subjekt; der Wohltäter; der Schöpfer.

Kauravas Die hundert bösen Vettern der *P@ndavas*.

kosh@ Hülle, siehe *pancakosh@*.

Kundalinī Name einer Form von *shakti*; sie wird auch Schlangenkraft genannt, weil sie wie eine Schlange aufgerollt am unteren Ende der Wirbelsäule eines jeden Menschen ruht. Wird sie wachgerufen, findet sie bei ihrem Aufstieg durch die verschiedenen Zentren (*Cakra*) ihren Ausdruck in Form von spi-

	rituellen Erkenntnissen und mystischen Visionen. Siehe auch <i>Cakra</i> .
<i>kurukshetra</i>	Kampffeld; Austragungsort des Kampfes zwischen den <i>P@ndavas</i> und den <i>Kauravas</i> ; bzw. Gut und Böse.
<i>laya</i>	Verschmelzen, Auflösen, Schlaf. <i>Laya</i> bedeutet auch die Auflösung des Universums am Ende der Zeitenzyklen.
<i>l l@</i>	Spiel, Unterhaltung, Vergnügen; Schönheit, Anmut; göttliches Spiel, göttliche Tätigkeit und Wesensart.
<i>manas</i>	Geist (im relativen Sinn); der Bereich der Wünsche, Gedanken und Gefühle (engl. mind); das Denken, die Fähigkeit des Denkens; die Psyche. Durch <i>manas</i> werden Eindrücke der äusseren Welt empfangen, die der Unterscheidungskraft (<i>buddhi</i>) unterbreitet werden.
<i>Mandodar </i>	Name der Gattin des Dämonenkönigs <i>R@vana</i> .
<i>manomayakosha</i>	Die aus <i>manas</i> bestehende Hülle, die dritte Hülle (<i>kosh@</i>) des Selbst, die aus Gedanken, Begierden, Motiven, Emotionen und Wünschen besteht.
<i>mauna</i>	Stille, Schweigen; das Gelübde des Schweigens.
<i>m@y@</i>	Täuschung, Illusion, Schein; das schöpferische Prinzip, das den allerersten Wunsch äusserte, vieles zu sein; der Urwunsch, der sich ins Universum aus-

dehnte. Die faszinierende Täuschung, welche die tatsächlich unwirkliche, bedingte Natur als Wirklichkeit erscheinen lässt. *M@y@* ist ein Bewusstseinsphänomen, das Ergebnis einer mangelhaften Wahrnehmung. Sie täuscht Vielfalt vor, wo es nur die innewohnende göttliche Einheit gibt.

mithy@ Die objektive Welt ist *mithy@* (täuschend), weil sie nur eine relative Wirklichkeit besitzt. Sie ist der Auflösung unterworfen.

nahi Nicht, kein.

n@masmarana Erinnerung (smarana); Rezitieren, Wiederholen des Namens (n@man) Gottes; Nachsinnen über die Herrlichkeit, Gnade und Macht Gottes, die dadurch ausgedrückt werden soll.

nishk@ma-Karma Handlung ohne jeden Wunsch nach den Früchten der Handlung, ohne die geringste Beachtung eines möglichen Vorteils daraus.

nitya Ewigwährend, unvergänglich, unbeeinflusst durch die Zeit; die letzte Wirklichkeit, das ewig Absolute.

OM Oder AUM repräsentiert den Urklang der ersten Schwingung, der Urschwingung, aus der das Universum hervorgegangen ist. OM kann als eine Bezeichnung des universellen *brahman* oder als eine Klanginkarnation des Herrn angesehen werden.

<i>pancabh]ta</i>	Die fünf grobstofflichen Elemente: Raum oder Äther (@k@sha), Luft (v@yu), Feuer (agni), Wasser (@pah) und Erde (prithiv[).
<i>pancakosh@s</i>	Die fünf Hüllen, die das Selbst umgeben.
<i>p@ndavas</i>	Name der fünf Brüder, die im Mah@b@rata-Epos gegen die verderbten <i>Kauravas</i> kämpften.
<i>parabhakti</i>	Hingabe an den Höchsten oder höchste Hingabe. In diesem Zustand vergisst der Gotthingegebene die Welt um sich herum und sogar seinen eigenen Körper. Es ist ein völliges Eingetauchtsein in die Gegenwart Gottes.
<i>pativrata</i>	Fromm, hingebungsvoll.
<i>phala</i>	Frucht; Wirkung, Ergebnis (einer Handlung)
<i>Prahl@da</i>	Sohn des Dämonenkönigs Hiranyakashipu; Vorbild des wahren Jüngers.
<i>prakriti</i>	Urnatur; Ursache, Ursprung; die Urmaterie, aus der das Universum besteht; nach der s@nkhya-Philosophie ist sie ein ewiges Prinzip und schafft durch ihre Nähe zu <i>purusha</i> das gesamte Universum mit all seinen Schichten.
<i>pr@na</i>	Atem, Lebensodem; Lebenskraft; die den Körper durchdringende kosmische Energie, die ihn erhält und am deutlichsten als Atem in Erscheinung tritt.
<i>pr@namayakosha</i>	Zweite Hülle des Körpers, gebildet aus Le-

	benskraft; eine Vitalhülle, welche Körper und Denken belebt und zusammenhält.
<i>pr@rabdha-Karma</i>	Wirkungen von Taten aus früheren Geburten, die sich im gegenwärtigen Leben auswirken.
<i>pr@yashcitta</i>	Busse, Sühne.
<i>prema</i>	Liebe, reine Liebe, Liebe ohne den Makel der Bindung, allumfassende Liebe für alle Wesen.
<i>p]rna</i>	Voll, gefüllt, ganz, vollständig, erfüllt, zufrieden.
<i>purusha</i>	Mensch; der ursprüngliche, ewige Mensch; <i>purusha</i> ist eines der beiden ewigen Prinzipien der S@nkhyā-Philosophie, in der <i>er</i> das Selbst, das absolute und reine Bewusstsein bezeichnet; er ist der Zuschauer, der den Wandlungen in der <i>prakriti</i> unbeteiligt zuschaut.
<i>r@ga</i>	Farbe, Bindung; das Gefühl, ein Objekt unbedingt besitzen zu müssen; Liebe, Zuneigung; Ärger, Zorn, Freude; Schönheit.
<i>rajas</i>	Wörtl. „Staub“; der zweite der drei <i>gunas</i> , der sich als Aktivität, im menschlichen Leben als Streben, Gier, Leidenschaft, Ruhelosigkeit und Wagemut zeigt; es ist die Kraft, welche die Trägheit (<i>tamas</i>) überwindet.
<i>R@ma</i>	Wörtl. „jubeln“; die Quelle aller Freude; Avatar, der vor ca. 15.000 Jahren lebte; Held des R@may@na-Epos.

<i>R@vana</i>	Dämonenkönig aus Lanka.
<i>rishi (Rishi)</i>	Bezeichnung für Seher, Heilige und inspirierte Dichter.
<i>rogin</i>	Eine kranke Person.
<i>sadguru</i>	Der wahre Lehrer, Meister, der vollkommene <i>Guru</i> , der die Erleuchtung erlangt hat und eins mit der göttlichen Realität geworden ist. Er ist fähig, den Weg zu weisen, der zur Verwirklichung der Wahrheit führt.
<i>s@dhaka</i>	Ein Strebender, ein Schüler, ein Gottsuchender, der sich ernsthaft um Fortschritt bemüht; einer, der zu einer regelmässigen spirituellen Praxis gefunden hat.
<i>s@dhana</i>	Die spirituelle Praxis, Bemühung, Verrichtung, Übung, Methode.
<i>sahaja-Karma</i>	Innewohnendes <i>Karma</i> .
<i>samsk@ra</i>	Verfeinerung, Kultivierung, Erziehung, Neigung, Fähigkeit. Möglichkeit im Bewusstsein, die durch Handlungen und Gedanken, auch in früheren Leben, entstanden ist. Die Gesamtsumme der <i>samsk@ras</i> bilden den Charakter des Menschen.
<i>sancita-Karma</i>	Angesammeltes, angehäuftes <i>Karma</i> ; die angesammelten Charaktertendenzen (<i>samsk@ra</i>), die ein Mensch in vergangenen Leben geschaffen hat und die darauf warten, sich in einem zukünftigen Leben auszuwirken.
<i>s@rathi</i>	Wagenlenker, Fahrer, unbeteiligter Zeuge.

<i>sarv@ntary@min</i>	Der innere Lenker von allem; die innere Antriebskraft, die zu jeder Zeit wirksam werden kann.
<i>satsangha</i>	Gesellschaft der Guten, der Gotthingegebenen, der Weisen; die gebündelte Kraft der Gemeinschaft macht es dem Einzelnen leichter, Fortschritte zu machen.
<i>sattva</i>	Sein, Existenz; Natur, Essenz, Konstitution; Leben, Vitalität, Bewusstsein; eine der drei <i>gunas</i> ; Menschen mit <i>sattva</i> haben keine Wünsche oder Bedürfnisse mehr.
<i>s@ttvika</i>	Von <i>sattva</i> erfüllt; rein, gut, fromm, ruhig, unbewegt, gelassen; Sprechweise, Betragen und Verhalten sind nicht durch Leidenschaften wie Hass und Stolz getrübt.
<i>sev@</i>	Dienst am Nächsten; Hilfsbereitschaft als Gottesdienst aufgefasst. Das Dienen ist dann ein Ausdruck der Verehrung Gottes in allen Wesen.
<i>shakti</i>	Kraft, Macht, Fähigkeit, göttliche Energie, Stärke. <i>Shakti</i> ist auch der Name der Gattin <i>Shivas</i> .
<i>sh@nti</i>	Frieden, innere Stille, Gelassenheit, Leidenschaftslosigkeit. Nur dieser Friede kann durch äussere Einflüsse nicht mehr gestört werden.
<i>shishya</i>	Schüler, Student, der einen spirituellen Weg geht und bewusst an seiner geistigen Entwicklung arbeitet.

<i>shiva</i>	Gütig, freundlich; der Gnadenvolle; der dritte Gott in der Hindutrinität Brahma, Vishnu und Shiva, in welcher er der Gott der Auflösung und der Zerstörung ist.
<i>shraddh@</i>	Glaube, Vertrauen.
<i>shJnya</i>	Leer, nicht existierend, einsam; Leere, Vakuum.
<i>siddhi</i>	Verwirklichung, Befreiung; Erfolg, Erfüllung, Vollendung; verborgene Kraft.
<i>so'ham</i>	Er (ist) ich, ich (bin) er; die spirituelle Seele ist an sich ewig mit Gott verbunden. Dieses heilige Mantra beschreibt die Bewusstwerdung dieser ewigen Verbindung. Es ist ein Prozess von Ein- und Ausatmung.
<i>srishti</i>	Schöpfung, Entstehung, Erschaffung. Entfaltung von etwas, was in einer Ursache verborgen lag.
<i>sthiti</i>	Kontinuität, Bewahrung, Erhaltung, Festigkeit, Bedingung, Zustand.
<i>svabh@va</i>	Die wesentliche Qualität, Natur; die dem Menschen innewohnende Disposition, göttliches Bewusstsein zu entfalten.
<i>svadharma</i>	Der eigene <i>dharma</i> , das eigene innere Gesetz, das Denken und Handeln bestimmt und in Harmonie mit dem göttlichen Willen ist.
<i>tamas</i>	Finsternis, Verblendung, Unwissenheit; eine der drei <i>gunas</i> ; es umfasst die dump-

	fen, inaktiven Kräfte in der Natur, die sich als Nichterkenntnis, Trägheit, Unfähigkeit und Dunkelheit manifestiert; wer mit <i>tamas</i> ausgestattet ist, weiss nicht, was richtig und was falsch ist.
<i>t@masa</i>	Von trägen Eigenschaften bestimmt, träge.
<i>thy@ga</i>	Entsagung, Loslösung, Opfer. <i>Thy@ga</i> drückt sich in einem selbstlosen Tun aus, welches nicht nach den Früchten oder Ergebnissen trachtet, und kann als ein Grundprinzip des karmayoga betrachtet werden.
<i>t@pa</i>	Leiden, Glut, Hitze, Schmerz, Pein.
<i>upav@sa</i>	Das Fasten, der Verzicht, insbesondere auf alle sinnlichen Freuden wie Essen, Trinken etc.
<i>vair@gin</i>	Ein Mensch, der sich von Bindungen und Leidenschaften gelöst hat.
<i>vic@ra</i>	Nachforschung, Unterscheidung, stetige Selbstprüfung; Verweilen bei den Grundfragen des Lebens: „Woher komme ich? Wohin gehe ich?“
<i>vijn@na</i>	Intelligenz, Einsicht, Verstehen, Erkennen, Unterscheidungsfähigkeit; die Fähigkeit zur Analyse; eine Fähigkeit, die zur Erlangung spiritueller Erkenntnis wichtig ist.
<i>vijn@namayakosha</i>	Vierte Hülle des Körpers, bestehend aus Intelligenz, Intuition.
<i>viveka</i>	Unterscheidung, Unterscheidungskraft; Weisheit, Intelligenz; analytische Fähig-

keit. *Viveka* führt zum Erkennen der relativen Wichtigkeit von Objekten, Idealen und Begriffen und führt im spirituellen Bereich dazu, das Wirkliche vom Unwirklichen, das Ewige vom Vergänglichlichen zu unterscheiden.

V@lm[ki

Der Weise und Autor des *R@may@na*-Epos, der zuvor *Ratnakara*, der Dieb gewesen war.

Vishv@mitra

Name eines Königs der zum Weisen wurde.

vah@my aham

“Ich werde die Bürde deines Wohlergehens tragen, ich werde nach dem Wohlsein aller sehen, die dem Ego entsagen und ihre Zuflucht zu mir nehmen.“ Dies spricht der Herr als Antwort auf die Hinwendung des Menschen zu ihm.

Yogi - Yogin[

Ein auf Gott ausgerichteter Mensch (Mann/Frau), der sein ganzes Leben in den Dienst des Höchsten stellt.

yuga

Joch, Generation, Zeitalter, Weltzeitalter. Es gibt vier Weltzeitalter: 1. *Krita*-oder *satyayuga* (Goldenes Zeitalter); (1.728.000 Jahre); 2. *tret@yuga* (Silbernes Zeitalter); (1.296.000 Jahre); 3. *dv@parayuga* (Kupfernes Zeitalter); (864.000 Jahre); 4. *kaliyuga* (Eisernes Zeitalter); (432.000 Jahre). Ein *Mahayuga* umfasst alle Zeitalter (4.320.000 Jahre).

Demnächst in diesem Verlag:

SATHYA SAI BABA - Der Weltavatar

ANKÜNDIGUNG UND NEUES WIRKEN

Eine vergleichende Gegenüberstellung der Lehren des Avatars Sathya Sai Baba und des tibetischen Meisters Djwhal Khul, zusammengestellt von Annrose Künzi. 368 Seiten, brochiert.

ISBN 3-9521968-0-0

