

Hebe das Bewusstsein

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Ein Besucher fragte seinen Meister: "Warum hebt sich das Bewusstsein in höhere Ebenen, wobei man viele Dinge sehen und erfahren kann, und dann kommt es wieder herunter? Warum kann das Bewusstsein nicht auf der höheren Ebene bleiben?"

Der Meister antwortete: "Wenn der Geist sattvisch ist, erfährt man das Erhabene des Bewusstseins. Doch auf Grund der rajasischen und tamischen Kräfte, von Unterströmungen und Wünsche des Geistes, kommt das Bewusstsein wieder auf niedrigere Ebenen zurück. Tue Gutes, übe Sadhana (spirituelle Praxis), entwickle Leidenschaftslosigkeit. Dann werden die Wünsche ausgedünnt und der Geist mehr und mehr mit Sattva erfüllt. Er wird so stabil, wie ein ruhiges Kerzenlicht an einem windstillen Ort. Während der Ferien verweile an einem heiligen Ort, erfreue dich des Satsanga (Gemeinschaft mit Heiligen) und lebe zurückgezogen. Man kann noch mehr Sadhana üben, z.B. ein wenig die Stille beobachten, ein wenig Pranayama, ein bisschen allein bleiben, meditieren und darüber nachdenken 'Wer bin ich?'. All dieses sind kleine Hilfen."