

SIMRAN



DAS LIEBEVOLLE  
DENKEN  
AN GOTT

# SIMRAN

DAS LIEBEVOLLE DENKEN  
AN GOTT

KIRPAL SINGH

**R U H A N I   S A T S A N G**  
Sawan Ashram, Shakti Nagar, Delhi 7, India

Erste englische Ausgabe:  
als Geburtstagsbotschaft am 6. Februar 1954

Zweite englische Ausgabe:                   1967  
Zweiter Druck in den USA                   1971

Deutsche Übersetzung:  
Ruhani Satsang Deutschland  
Bonn

Revidierte Ausgabe 2017

Herausgeber:

Verwaltung des schriftlichen Nachlasses  
von Sant Kirpal Singh und des  
Ruhani Satsang Österreich, Innsbruck

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	
Geburtstagsbotschaft vom 6. Februar 1954	1
SIMRAN	11
Der Sitz des Simrans	15
Die eigentlichen Namen Gottes	15
Wie man Simran übt	19
Kabir über Simran	23
Schlussbetrachtung	36

Liebe Brüder und Schwestern,

Herr Khanna hat mich gebeten, zum Jahrestag meiner Geburt eine Botschaft zu senden.

Der Tag meiner physischen Geburt war der 6. Februar 1894. Das wirkliche Datum meiner Geburt ist der Tag, an dem ich leiblich zu Füßen meines Meisters *Sawan Singh* saß, nämlich im Februar 1924. Noch besser ist das Datum, an dem ich von neuem geboren wurde und meinen Meister innen in all seiner Herrlichkeit sah. Das war im Jahr 1917, sieben Jahre vor meinem physischen Zusammentreffen mit ihm.

Ich achte alle heiligen Schriften aller Heiligen, die in der Vergangenheit lebten, da sie alle von Gott inspiriert geschrieben wurden. Ich hatte das gute Schicksal, zu den Füßen meines Meisters sitzen zu dürfen. Das, was ich von meinem Meister erhalten habe, gebe ich nun an euch weiter. Es ist dasselbe, was all die früheren Heiligen gesagt haben. Ein Unterschied besteht nur in der Sprache oder der Ausdrucksweise, aber der Inhalt ist derselbe. Sie alle sprachen davon, wie unsere Seele von Gemüt<sup>1</sup> und Materie befreit werden kann und wir uns selbst und Gott erkennen können.

Von der Zeit der Initiation an wohnt der *Satguru* im Ergebenen. Er ist immer bei euch bis ans Ende der Welt und lässt euch alle nur mögliche Hilfe zuteil werden. Er wird euch nie verlassen, noch aufgeben. Wessen Gemüt auch immer in vollem Glauben bei ihm verweilt, dem wird er vollkommenen Frieden geben. Es gibt für jeden Hoffnung. Die Meisterkraft kommt in die Welt, um die Sünder zu erlösen und auf den Weg zurück zu Gott zu stellen. Es liegt an euch, ihm ergeben zu bleiben und seine Gebote zu halten. Das Übrige wird er tun.

---

<sup>1</sup> englisch „the mind“ = auch: der Verstand, die Gedanken usw.

Alle Fußnoten sind Anmerkungen der Herausgeber.

Gott ist Liebe, und ihr seid auch Liebe. Liebe ist der Hauptfaktor, um Gott zu treffen. „Wer nicht liebt, kennt Gott nicht.“ Darum sollst du „lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüte.“ Ich möchte, dass ihr „Täter des Wortes werdet und nicht Hörer allein.“ Denn ein Gramm Praxis ist mehr wert als Tonnen von Theorien. Reformen werden dringend gebraucht, doch nicht solche, die andere, sondern sich selbst reformieren. Ihr werdet die Gottheit als Belohnung bekommen. Ich wünsche euch allen viel Erfolg in euren Bemühungen auf dem Weg zurück zu Gott, der in euch liegt. Meine Liebe und die besten Wünsche sind immer mit euch und werden bei euch bleiben. Das Mysterium des Lebens wird in Gemeinschaft derer gelöst, die es bereits für sich selbst gelöst haben. Wie findet man einen solchen Menschen? Jemand, der dieses Geheimnis gelöst hat, kann euch helfen, dieselbe Wahrheit zu finden.

Guru Nanak wurde gefragt, wie man den wahren und wirklichen Meister finden und durch welche Merkmale er erkannt werden kann. Er erwiderte: „Der menschliche Körper ist ein Tempel Gottes, und wenn wir uns nach innen wenden, finden wir Gott. Es führt ein Weg von diesem Körperhaus zu einem anderen Haus (*Nij Ghar* oder *Sach Khand*), das innen liegt und welches das wirkliche Haus ist, in dem die Seele Ruhe und ewigen Frieden findet. Der menschliche Körper ist wie ein gemietetes Haus, das uns für einige Zeit, d.h. für eine Lebensspanne, überlassen wurde, bis die Seele in der Zwischenzeit weise genug geworden ist, um Zutritt zu ihrer ständigen Wohnstätte der immerwährenden Glückseligkeit zu erlangen. Der wirkliche und wahre Meister ist jemand, der uns den Weg zum Reich Gottes in diesem Körper zeigen kann. Er kann die Seele von einer Stufe zur anderen führen, bis das Himmelreich erlangt ist und sie ihre ursprüngliche Heimat erreicht hat.“

Der menschliche Körper ist, wie alle anderen physischen Dinge auch, dem Verfall und der Auflösung unterworfen. Selbst diese Welt ist von der Auflösung betroffen. Nur *Sach Khand* oder das Reich Gottes allein ist unzerstörbar und ewig. Der Prozess der Auflösung wirkt bis zum Bereich von *Triloki* oder den drei Welten (den

physischen, astralen und den kausalen Ebenen). Die „Große Auflösung“ wirkt bis zu den feinstofflichsten Kausalebene, kann aber *Sach Khand* oder *Sat Lok* oder *Mukam-i-Haq*, wie die Mohammedaner es nennen, (oder das „Neue Jerusalem“ der Christen) nicht erreichen, denn dies ist das wahre Reich Gottes, von dem Christus gesprochen hat. Das Ziel der Heiligen ist daher *Sach Khand*, das jenseits der Reichweite der Zerstörung oder der „Großen Auflösung“ liegt.

Zunächst zeigt uns der *Satguru* oder der wahre Meister den Weg zum Reich Gottes. Er sagt uns, dass die göttliche Musik, die aus fünf Tönen oder Melodien besteht, allezeit im Körper erklingt. Diese ständige Symphonie ist das verbindende Glied zwischen der Schöpfung und dem Schöpfer. Sie ist die Leiter, die die Seele auf ihrer Reise zum Reich Gottes Stufe um Stufe erklimmen muss. Diese Musik ist äußerst wohlklingend, wie sie dergleichen auf Erden nicht gefunden werden kann. Sie hat eine ungeheure Anziehungskraft und einen unwiderstehlichen Reiz. Die verschiedenen Melodien beginnen in *Sahas dal Kanwal*<sup>2</sup> (oder der Region des tausendblättrigen Lotos) und reichen bis *Sach Khand*. Die Meisterseele gibt der menschlichen Seele eine Verbindung mit dem untersten Ende dieser Töne und außerdem eine Erfahrung vom Zurückziehen der Sinnesströme im Körper. **Beides muss durch tägliche Übung entwickelt werden.**

Der *Satguru* kommt mit den Schätzen von *Naam* in die Welt. Die Mohammedaner nennen sie *Nada-i-Asmani* oder die himmlische Musik, und die Christen bezeichnen sie als das *Wort*. Diese Schätze von *Naam* sind nicht eine Erbschaft der einen oder anderen Nation oder Gemeinschaft, noch die irgendeines bestimmten Landes, einer Religion oder Glaubensrichtung. Ferner werden diese Schätze von der Meisterseele frei verteilt, ohne irgendeine der angeführten Einschränkungen. Ein Strebender kann ein Brahmane oder ein

---

<sup>2</sup> *Sahansdal Kanwal, Sahas Dal Kamal, Sahasra Dal Kamal*, Name der ersten spirituellen Region; die Astralregion

Kshatriya<sup>3</sup>, ein Hindu oder ein Mohammedaner oder sonst etwas sein, das ist von keiner Bedeutung. Jeder von uns kann die „Kunst des Lebens“ und die Wissenschaft der Spiritualität erlernen, um den Weg zum Reich Gottes zu finden, das das gemeinsame Erbe aller und das Summum Bonum (oder das höchste Gut) des Lebens ist.

Eine Meisterseele kann in dem Gewand in die Welt kommen, das sie selbst erwählt. Es ist für die Sucher nach der Spiritualität bedeutungslos. Alle solchen Erwägungen würden sicher ein Hindernis und wirklich von Nachteil sein. Unsere einzige Verbindung mit der Meisterseele ist rein spiritueller und nicht weltlicher Natur. Sant Kabir, obwohl ein mohammedanischer Weber, hatte unter seinen Anhängern Rajput-Führer wie Bir Singh und Bhaghail Singh. Auch der Heilige Ravi Das, der Schuster von Beruf war, hatte Mira Bai, eine Rajput-Prinzessin und König Pipa in seiner heiligen Gemeinschaft. Alles, dessen wir uns versichern müssen, ist, dass der Meister ein *Shabd*-Liebender<sup>4</sup> ist. Der, welcher das *Wort* liebt, ist das personifizierte *Wort* und kann uns eine Ersthand-Erfahrung von *Shabd* oder dem Tonprinzip geben, damit wir beginnen können. Wenn er diese Bedingung erfüllt, sollten wir keine Bedenken irgendwelcher Art haben, sondern ihn annehmen, um von ihm die Wissenschaft der Spiritualität zu erlernen.

Der Makrokosmos ist im Mikrokosmos. Der menschliche Körper ist das Urbild des Universums und noch viel mehr als das. In ihm sind Millionen von Sonnensystemen mit ihren Sonnen, Monden und sich drehenden Welten. Auch die lieblichste und wohlklingendste Musik ertönt in ihm, die vom wahren Thron des „Wahren Königs“ - Gott - ausgeht. Ein Moslem-Heiliger sagt diesbezüglich:

---

<sup>3</sup> Die vier Hauptkasten sind:

1. Brahmanen (traditionell die intellektuelle Elite, Priester, Ausleger d. Veden)
2. Kshatriyas (traditionell Krieger und Fürsten, höhere Beamte)
3. Vaishyas (traditionell Händler, Kaufleute, Grundbesitzer, Landwirte)
4. Shudras (traditionell Handwerker, Pachtbauern, Tagelöhner)

<sup>4</sup> *Shabda Senehi* = die das *Wort* (Tonprinzip) lieben oder verehren



„Als ich die bezaubernden Weisen  
dieses himmlischen Gesangs hörte, schien die *Kaaba*  
(die heiligste der heiligen Stätten mohammedanischer  
Gottesverehrung),  
wie auch der Tempel (der Idol-Anbeter),  
gegenüber der göttlichen Berausung,  
die diese Musik mit sich bringt,  
eine schlechte Karikatur zu sein.“

Maulana Rumi sagt:

„Die Heiligen sind die wahren Verehrer Gottes und  
hören ständig die innere göttliche Musik.  
Sie erfüllt die Gott-Liebenden mit Leben.“

Shamas Tabrez, ein anderer Moslem-Heiliger, sagt:

„Jeden Augenblick kommt ein neuer Ruf vom Himmel.  
Ich höre nur diese Stimme und sonst nichts.  
Jene, die diesen Ruf hören, sind wirklich gesegnet.“

Dieser Gesang ist einzig in seiner Art. Keine Sprache kann ihn beschreiben, weder die arabische, noch die türkische oder persische, noch irgendeine andere. Es ist tatsächlich eine ungesprochene Sprache und ein ungeschriebenes Gesetz in sich selbst.

Der Prophet Mohammed erklärte einmal, dass er auf die Stimme Gottes genau wie auf eine andere Stimme höre. Aber wenn er gefragt wurde, warum sie nicht von anderen gehört werden könne, sagte er: „Ihr könnt diese Stimme nicht hören, weil eure Ohren versiegelt sind. Eilt zu einer Meisterseele mit der Bitte, das Siegel zu brechen und dann hört aufmerksam in die Stille eures Herzens hinein.“

Annie Besant, die große Theosophin, nannte sie „die Stimme der Stille“ und sagte, dass „die Stille laut wird, wenn der Geist in vollkommener Ruhe ist“.

„Das Reich Gottes ist in euch“, sagt Christus. Das Übel ist, dass wir es äußerlich suchen und darum nicht finden. Der Mensch hat in

seiner Suche nach Gott keine Mühe gespart. Er suchte Ihn in den heiligen Flüssen (wie Ganges etc.), auf den schneebedeckten Bergen von Badrinath, Kailash, Amarnath usw., in der tiefen Abgeschlossenheit der Wälder und an den heiligen Stätten des Altertums, aber ohne Erfolg. Da der Ausgangspunkt zu Gott innen liegt, müsst ihr einen Meister finden, der *den Weg* kennt und euch Führer sein wird, bis das Ziel erreicht ist. Dieses Werk kann nur ein wahrer Meister vollbringen, kein anderer kann es tun.

Nun erhebt sich die Frage, wie kann man mit dieser göttlichen Musik in Verbindung kommen? Darauf erwidert der Meister: „Die Musik geht von *Sukhman* aus. (Einem Band in der Mitte zwischen *Ida* und *Pingala*, den zwei Bändern auf je einer Seite der Wirbelsäule, das durch das Rückgrat und das Zentrum zwischen den beiden Augenbrauen läuft und bis nach *Sach Khand* oder *Shah Rag*, wie die Mohammedaner es nennen, reicht.) Sie kann von der Seele in ihren tiefsten Tiefen erlebt werden, wenn Schicht um Schicht der verschiedenen Umhüllungen (die physische oder grobstoffliche, die mentale oder feinstoffliche und die kausale) von der Seele abgeschüttelt wird auf ihrer weiteren Reise zu den verschiedenen *Lokas* oder Regionen: der Sonne, des Mondes, der Sterne, der Geister (*Pithrian*), der Gottheiten (*Devian*) usw.

Auf jeder Stufe wird die Musik lieblicher als vorher, bis die Seele in *Par Brahm* (jenseits der drei Regionen) in ihrer ursprünglichen Glorie selbst zu leuchten beginnt. Die Musik wird dann noch viel bezaubernder, schwillt völlig an und ertönt ohne Ende. Dies ist *Ajapa Jap*, der wunderbare Ton, der allezeit in einer ungesprochenen Sprache erklingt. Wenn die Seele ihn hört, wird sie magnetisch angezogen. Dadurch wird das Gemüt mit seinen nach außen strebenden Kräften gelähmt, da ihm die Impulse fehlen, die es sonst dem Geist entzieht. So verliert das Gemüt nach und nach seinen Einfluss auf die Seele. Die „hochgeborene Dame“ (die Seele, ein Tropfen des Meeres von *Sat Naam*) ist aus seinen Klauen befreit und geht nunmehr ungehindert weiter.“

Es ist natürlich unmöglich, die erhabenen Symphonien zu beschreiben. Dies aus Mangel an geeigneten Begriffen.

Gegenwärtig hat jede Seele durch die fortwährende Verbindung mit dem Gemüt die Neigung, durch die nach außen strebenden Kräfte nach unten und nach außen zu fließen. Deshalb kann sie den inneren *Tonstrom*, das Elixier des Lebens, nicht ergreifen. Eine auf den Kopf gestellte Schale kann ewig lange im Regen stehen, ohne dass auch nur ein Tropfen hineinfällt. Wird sie jedoch umgedreht, wird sie durch einen oder zwei Regenschauer gefüllt sein. Genauso ist es mit der Seele. Sobald ihr die Meisterseele die Verbindung mit dem Leben spendenden *Tonstrom* gibt und sie durch das Zurückziehen des Sinnesstromes nach innen richtet, bekommt die dem Lotos gleichende Schale des Geistes mehr und mehr Wasser der Unsterblichkeit, bis sie davon ganz durchtränkt und für immer gerettet ist.

Wie ihr wisst, ist das Gemüt immer hinter allen möglichen Vergnügungen her. Aber alle Freuden dieser Welt sind vergänglich und immer ist am Ende ein brennender Schmerz dabei. „Unser herzlichstes Lachen ist mit einigen Schmerzen behaftet“, sagt ein englischer Dichter<sup>5</sup>. Dieses abtrünnige Gemüt kann nur bezwungen werden, wenn ihm statt der äußeren Freuden die innere Freude der bezaubernden Weisen göttlicher Musik - das *Wort* - gegeben wird. Wenn es dieses süße Elixier kostet, wird es von den weltlichen Freuden abgelenkt und besiegt. Dann wird die Seele frei. Dies ist das einzige Hilfsmittel, durch das die Weisen das Gemüt unter Kontrolle brachten. Es bewährte sich in allen Zeitaltern, dem Goldenen, dem Silbernen und dem Kupfernen, und das gilt auch heute noch im *Kali Yuga* oder dem Eisernen Zeitalter.

*Sat*<sup>6</sup> ist ewig. *Sat* war am Anfang, in der Mitte und wird in alle Ewigkeit bleiben. Die göttliche Musik von *Sat* ist folglich das unübertroffene Mittel zur Beruhigung des Gemüts. Zu gegebener Zeit geht die Seele durch regelmäßige Praxis im Elixier von *Naam* völlig auf, und das Gemüt wird vollkommen unwirksam.

---

<sup>5</sup> Percy Bysshe Shelley (1792-1822) in: "To a Skylark"

<sup>6</sup> = das Wahre, Wirkliche, Immerwährende

Wie oben gesagt, beginnt der *Tonstrom* von *Turya Pad*, wenn der Sinnesstrom vom Körper zurückgezogen ist und die Seele ins Jenseits eintritt. Die fünf Töne folgen einander der Reihe nach von einer spirituellen Ebene zur anderen, bis *Sach Khand* erreicht ist. Man muss jeden einzelnen Ton, jede einzelne Melodie ergreifen, um Stufe für Stufe zu überschreiten, bis man die letzte Stufe erlangt hat. Nur hier ist die Erlösung der Seele gesichert und der Kreislauf der Geburten und Tode zu Ende. Dies ist der große Zweck des Lebens, der sich durch die Gnade einer Meisterseele erfüllt.

Der Meister-Heilige Shamas-i-Tabrez sagt: „Der große Gott hat uns hinausgewiesen und die Tür hinter den Augen fest verschlossen. Er selbst kommt zu uns in Gestalt eines Menschen, um uns in Seine Herde zurückzuholen.“

Die Methode, durch welche er uns wieder einlässt, wird weiter erklärt:

Bevor man die fünf Töne der Musik zu hören beginnt, muss man sich zuerst in die Stille seiner Seele zurückziehen. Der Sinnesstrom muss zum Sitz der Seele hinter den beiden Augenbrauen zurückgezogen werden. Von dieser Stufe aus - der siebenten in der Reihenfolge von unten - beginnt die Reise nach oben. Wenn sich die Seele über die sechs Chakren oder Zentren, die in *Pind* oder dem physischen Körper liegen, erhebt und sich *Sahans dal Kanwal* (dem tausendblättrigen Lotos), der siebenten Stufe, nähert, erfasst sie den ersten der fünf Töne der göttlichen Musik und schreitet weiter fort. In den sechs niedrigen Chakren gibt es kein *Naam*. Der Körper ist in der Tat das Grab, aus dem wir uns erheben müssen, um an die Stelle zu gelangen, an der die große Hauptstraße der Spiritualität beginnt.

Ein anderer Heiliger sagte: „Auf der siebenten Stufe beginnst du die fünf Töne der göttlichen Musik zu hören, wenn du das Zelt der Seele vom Friedhof des Körpers entfernst, der die sechs niedrigen Chakren enthält. Von hier aus nimmt sich die himmlische Musik der Seele an und zieht sie von Stufe zu Stufe empor, bis die endgültige Vollendung erfolgt ist, mit *Sat Purush* oder *Sat Naam*.“

Fast alle Heiligen haben dieselben Qualifikationen eines wahren Meisters bekanntgegeben. Guru Arjan sagt: „Nehmt den als Meister an, der euch eine Erfahrung von der Wahrheit, von *Naam* geben kann. *Naam* ist zweifellos nicht zu beschreiben, aber wir müssen eine Verbindung damit haben.“ Kurz gesagt, entscheidend ist, wer uns auf *Shabd*, die göttliche Musik, einstimmen kann. Kabir sprach dieselben Worte: „Wir haben so viele *Sadhus*, große, heilige Männer. Ich habe für sie alle Achtung. Aber derjenige, der eins ist mit dem *Wort* und uns eine Verbindung mit ihm geben kann, überragt alle und für ihn habe ich die größte Achtung.“ Auch Soami Shiv Dayal Singh Ji erklärt in gleicher Weise: „Ein Meister ist der, der *Shabd* (das *Wort*) liebt und außer dieser keine andere Methode lehrt. Wer auch immer *Shabd* praktiziert, ist der vollendete Meister. Ihr sitzt zu seinen Füßen, der euch die Verbindung damit geben wird.“ Er, der das personifizierte *Wort* ist, das *Wort*, welches Fleisch wurde und unter uns weilt und uns eine Verbindung mit ihm geben kann, steht bei allen Heiligen in hohem Ansehen und alle heiligen Schriften sprechen Bände von seiner Größe.

Allein durch die Gnade Gottes begegnet eine Seele einem solchen Meister, der in der Wissenschaft des *Surat Shabd Yoga* wohl-erfahren ist. Voller Mitleid nimmt der Meister die Seele in seine Gefolgschaft auf, verbindet sie mit dem Tonstrom und stellt sie dadurch auf den Pfad der endgültigen Befreiung. Guru Nanak sagt, dass er den Menschen bewundert, der auf diesem Weg seine wahre Heimat erreicht.

Die Methode des *Surat Shabd Yoga*, wie ihn Guru Nanak beschrieben hat, ist die natürlichste Methode. Sie kann von Mann und Frau, Jung und Alt gleicherweise praktiziert werden. Sogar ein Kind kann sie mit Leichtigkeit üben. Sie ist von Gott selbst und nicht vom Menschen geschaffen und darum lässt sich nichts hinzufügen, verändern oder abändern.

Es ist Gottes Gesetz, dass Ihn niemand außer durch eine Meister-Seele erreichen kann. Das wurde von fast allen Heiligen, die bisher gekommen sind, erklärt.

Die Meister lehren, wie wir uns vom Körper zurückziehen und uns mit dem *Tonstrom* - dem *Wort* - innen verbinden können. Es gibt so viele Wege, um sich vom Körper zurückzuziehen. Aber der Weg, den uns die Heiligen zeigen, ist der natürlichste und schnellste.

**Das wird durch SIMRAN oder die Wiederholung der Namen Gottes erreicht.**

So möchte ich nun gerne ausführlich auf dieses Thema eingehen, das sehr wichtig und der erste Schritt auf dem Weg nach oben ist. Soweit es das *Wort* oder *Naam* betrifft, habe ich bereits einen Vortrag dazu gehalten. Jetzt möchte ich über SIMRAN sprechen:

## S I M R A N

Jeder auf der Welt übt auf die eine oder andere Weise Simran. In der Tat kann niemand ohne Simran etwas tun. So denkt zum Beispiel eine Hausfrau immer an die Bedürfnisse ihrer Küche, wie Mehl, Hülsenfrüchte, Gewürze usw., damit nichts von diesen Dingen ausgeht. Und sie denkt an Rezepte für neue Gerichte und Delikatessen. Ebenso denkt ein Bauer immer an das Bestellen des Landes, das Ackern der Felder, das Aussäen der Saat, ans Ernten und dergleichen mehr; außerdem an sein Vieh und das Futter. Ein Ladenbesitzer ist in Gedanken bei seinem Warenbestand und eifrig darauf bedacht, die Preise der Waren, mit denen er handelt, zu erhöhen oder zu senken und wie er den größten Profit in seinem Geschäft erzielen kann. Ein Lehrer wiederum träumt von seiner Schule, seinen Klassen, Schülern und Lektionen, von all dem, auf das seine Aufmerksamkeit gerichtet ist. Ein Bauunternehmer ist andererseits von den Problemen der Arbeit, des Materials und den verschiedenen Bauabläufen ganz in Anspruch genommen.

So verweilt jeder von uns dauernd bei der einen oder anderen Sache. Diese enge Verbindung hinterlässt einen Eindruck im menschlichen Gemüt, der im Laufe der Zeit unauslöschlich wird und zur vollständigen Identifizierung von Subjekt und Objekt führt. Darum heißt es: „Wie du denkst, so wirst du“ oder „Wo das Gemüt ist, dort bist auch du“, und es hat dabei nichts zu sagen, wo das physische Ich ist. Da dies der Fall ist, wirken die Heiligen auf dem Weg des geringsten Widerstandes auf den Menschen ein.

Da also keiner ohne Simran auskommen kann, versuchen die Heiligen, eine Art des Simran durch eine andere zu ersetzen. Sie setzen an die Stelle des Simran der Welt, der weltlichen Beziehungen und Belange, einen Simran der Namen Gottes oder des *Wortes*. Wie Ersterer zur Zerstreung des Gemüts führt, zieht der Letztere himmelwärts, führt zum Frieden des Gemüts und zur Befreiung der Seele. Drei bis vier Stunden täglich waren als Minimum für Simran anempfohlen, doch es kann allmählich erhöht werden.

Die *Mahatmas* (großen Seelen) sind niemals auch nur für einen einzigen Augenblick ohne Simran. Da er ganz und gar ein mentaler Vorgang ist (denn er muss mit der Zunge des Gedankens geübt werden), kann ihn keine auch noch so bedeutende körperliche Tätigkeit oder Handarbeit dabei stören. Im Laufe der Zeit wird er dann automatisch wie das Ticken einer Uhr und hört die ganzen 24 Stunden nicht mehr auf. Während die Hände mit der Arbeit beschäftigt sind, ruht der Geist in Gott.

Ich gehe nun näher auf die vorgeschriebene Anwendung von Simran oder der Wiederholung des Namens Gottes ein:

Alle Menschen sind auf die eine oder andere Art mit Simran beschäftigt. Einige üben Simran mittels einer Perlenschnur, die auch Rosenkranz genannt wird. Bei dieser Art des Simran kann man die ungeteilte Aufmerksamkeit nicht aufrecht halten, denn während man Simran übt, hat man die Perlen mit den Fingern abzurollen und zur Vervollständigung jeder Runde des Rosenkranzes die Hauptperle umzudrehen. Auf diese Weise erzielt man keine zielgerichtete Hingabe, ohne die jedoch nichts gewonnen werden kann. Bei dauerndem Üben rollen die Finger die Perlen automatisch weiter, während das ungezügelte Gemüt herumstreift. Dies ist der Grund, weshalb die Meister-Seelen immer auf den mentalen Simran Nachdruck legen oder auf einen, der mit der „Zunge des Gedankens“ ausgeübt wird. Denn nur der Simran ist von Nutzen, der mit konzentrierter Aufmerksamkeit ausgeführt wird.

Weiter gibt es Menschen, die Simran mit der Zunge üben. Diese Art Simran ist auch nicht besser als die vorhergenannte, die mit



Hilfe des Rosenkranzes geübt wird. Hier bewegt sich die Zunge im Mund, während das Gemüt die ganze Zeit umherschweift.

Einige üben Simran am Sitz der Schilddrüse. Das zählt ebenso nicht viel, es sei denn er wird mit ungeteilter Aufmerksamkeit ausgeführt.

Wieder andere üben Simran am Sitz des Herzens im Einklang mit dem regelmäßigen Herzschlag. Auch hier ist wieder die mit ganzem Herzen gemachte Aufmerksamkeit die unerlässliche Voraussetzung, bevor man irgendeinen Nutzen daraus ziehen kann.

Eine andere Art Simran ist die, welche mit der Atmung, beim Aus- und Einatmen der lebenswichtigen Luft, geübt wird. Sie bringt nur vorübergehende Stille und ist nicht von großem Wert.

Jede der obengenannten *Sadhans* (Praktiken) hat der Reihenfolge nach mehr Wirksamkeit als die vorhergehende, aber keine von ihnen ist an sich wirksam genug, wenn sie nicht mit ungeteilter Aufmerksamkeit ausgeführt wird. Der Mensch kann für eine Weile etwas Ruhe erlangen, aber keine von ihnen kann dem Geist helfen, sich zurückzuziehen und sich auf den Sitz der Seele hinter dem Zentrum der beiden Augenbrauen zu konzentrieren.

Die Meister-Seelen aller Zeiten und aller Himmelsgegenden sind deshalb der Sache auf den Grund gegangen - der Entdeckung des Selbst, genannt *Atma-Siddhi*, der Erfahrung des Unwandelbaren-Einen, jenseits von Zeit, Raum und Kausalität - etwas Feinerem, Höherem, Edlerem, Reinerem und Mächtigerem in der ganzen Schöpfung. Sie haben den Simran der höchsten Ordnung anempfohlen: einen, der geistig auf dem göttlichen Boden, an der Schwelle von Gottes Tür geübt wird, von dem Christus sagt: „Klopfet an, und es wird euch aufgetan.“ Hinsichtlich der zielbewussten Aufmerksamkeit steht im Evangelium: „Wenn dein Auge einfältig ist, wird dein ganzer Leib licht sein.“ Dieses Auge wird im Sanskrit *Shiv-Netra* genannt oder *Dev-drishti*. Die Mohammedaner nennen es *Nukta-i-Sweda*. William Wordsworth, ein großer Dichter der Romantik, nennt es „Inneres Auge.“

Die Moslem-Heiligen teilen Simran oder *Zikr* in fünf Kategorien ein:

1. *Zikr-i-Lassani* oder *Zikr* mit der Zunge ausgeführt. Dieser wird auch *Kalma-e-Shariet* oder *Nasut* genannt.
2. *Zikr-e-Qalbi*, eine Art die man mit *Qalb* übt, am Sitz des Herzens durch den Vorgang des *Habas-i-dam* (des *Pranajama* oder der Atemkontrolle). (Sie nennen das *Habas-i-dam* und auch *Kalma-i-Tariqat* oder *Malqut*.)
3. *Zikr-i-Ruhi* wird mit voller Aufmerksamkeit geübt und ist bekannt als *Kalma-i-Marefat* oder *Jabrut*.
4. *Zikr-i-Siri* leitet zum Sitz oder dem Geheimnis der Wirklichkeit. Er wird *Kalma-i-Haqiqat* oder *Lahut* genannt.
5. Zuletzt *Zikr-i-Khaffi*, der die geheime Tür aufschließt. Er heißt auch *Hahut*.

Maulana Rumi - ein Moslem-Heiliger, wenn er von *Zikr* oder Simran sprach, schätzte allein den *Zikr* der höchsten Art, da er bei der inneren Offenbarung der Wahrheit hilft, nämlich *Zikr-i-Ruhi*<sup>7</sup>, im Gegensatz zu *Zikr-i-Lassani*<sup>8</sup>.

Der Rishi Sandilya sagt uns in seiner *Upanishad*, dass *Bekhri Simran* (der mit der Zunge geübt wird) ganz gut sei, dass aber *Upasu* (mit dem Atem langsam geübt) besser wäre; doch der beste sei *Manski* (im Geiste mit der Zunge des Gedankens geübt), der alle anderen übertrifft.

---

<sup>7</sup> geistiges Gebet

<sup>8</sup> Gebet mit Worten

## Der Sitz des Simran

Nun müssen wir sehen, wo die Wiederholung von *Naam* auszuführen ist.

Der göttliche Boden, auf dem Simran geübt werden soll, ist das Zentrum zwischen den beiden Augenbrauen, das verschieden als „Drittes Auge“, *Tisra Til*, *Shiv Netra* oder *Nukta-i-Sweda*, bezeichnet wird. Dies ist die Pforte, die zu den feinstofflichen Ebenen führt. Im Wachzustand ist dies der Sitz des Geistes oder der Psyche, und er befindet sich über den sechs physischen Ganglien<sup>9</sup>. Wir müssen die Astral- und Kausalebene überschreiten, die über der physischen Ebene liegen. Die Yogis überqueren die sechs physischen Zentren Stufe für Stufe, bis diese schließlich ganz überschritten sind und sie über die physische Ebene hinausgelangen. Anstatt zu den niedrigen Zentren hinunterzusteigen und dann erst, indem man sie durchdringt, nach oben zu gelangen, ist es bei weitem leichter und besser, wenn man die Reise direkt vom Sitz der Seele aus, der auf der Rückseite der beiden Augen liegt, im wachen Zustand beginnt. Der leichteste Weg, um den Geist vom Körper zu seinem Sitz zurückzuziehen, ist mittels des geistigen Simran, wie er von der Meister-Seele anempfohlen wird.

## Die eigentlichen Namen Gottes

Wir wollen nun sehen, was Simran ist, und welche Beziehung zwischen dem Namen und dem Benannten besteht.

Für Simran gibt es zwei Arten von Namen: ursprüngliche und abgeleitete. Gewöhnlich sind die Menschen mit dem Simran des einen oder anderen abgeleiteten oder beigefügten Namen Gottes beschäftigt, so wie er den Einzelnen gerade anspricht. Dies kann bis

---

<sup>9</sup> oder Nervenzentren

zu einem gewissen Grad gut und nützlich sein, aber er kann für die höheren spirituellen Ebenen, die im Innern liegen, nicht als „Sesam, öffne dich“ wirken.

Meisterseelen üben und empfehlen stets den Simran der höchsten Art, das heißt den der ursprünglichen oder **eigentlichen Namen Gottes**; denn diese schließen zauberhafte Fensterflügel auf und eröffnen neue Ausblicke, die zu den spirituellen Bereichen innerhalb des Körpers führen. Solche Namen sind durch die übertragenen Gedanken, die sie gewöhnlich begleiten, geladen und elektrifiziert, wenn sie von einer Meisterseele einem Aspiranten gegeben werden. Da sie magnetisch wirken, haben sie die Macht, den Geist anzuziehen und auf die Ebenen emporzuheben, auf die sie sich beziehen. Die eingepflanzten „Worte“, die mit dem göttlichen Geist des Meisters geladen sind, tragen sehr bald Frucht. Christus sagte in diesem Zusammenhang: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben; gleichwie die Rebe kann keine Frucht bringen von sich selbst, sie bleibe denn am Weinstock, also auch ihr nicht ... bleibt in mir, und meine Worte werden in euch bleiben.“

Diese geladenen Worte des Meisters - die eigentlichen Namen Gottes - haben die Macht, die Kräfte der Finsternis, die dem Geist begegnen und ihn auf seinem Weg nach oben angreifen könnten, zu vertreiben. Der Simran dieser Namen hilft der Seele sowohl auf der irdischen als auch auf der überirdischen Ebene. Es ist deshalb unbedingt notwendig, dass Simran mit solchen Namen ausgeführt wird, die die Meisterseele gibt, da sie mit einer ungeheuren spirituellen Kraft geladen sind, die die negativen Kräfte nicht ertragen können und vor der sie fliehen, wie von einem Zauberer getrieben. Ewig und unvergänglich wie diese Worte des Meisters sind, verleihen sie der Seele, in die sie eindringen und Wurzel schlagen, ewiges Leben. Der Tod kann sich einer solchen Seele nicht nähern. Deshalb heißt es: „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.“

Jeder Name hat seine eigene Bedeutung, seinen Einfluss, seine Kraft und seine Macht. Wenn man an Eis denkt, wird man an raue

Kälte erinnert und an das Frösteln, das sie hervorruft. Der Gedanke an Feuer hingegen bringt uns dessen Eigenschaften, wie Hitze und Wärme in den Sinn. Das Wort Rechtsanwalt deutet auf Gerichtshöfe und Rechtsfälle hin, und das Wort Arzt beschwört sogleich Bilder von Krankenhäusern, Kranken und Arzneischränken usw. herauf. Es ist eine allgemeine Redensart: „Wie du denkst, so wirst du.“ Man sagt, der Gedanke sei der Schlüssel zum Erfolg. Es besteht immer eine starke Verbindung zwischen einem Namen und dem Benannten, und zwischen Gott und Seinem Namen ist die Verbindung noch viel größer und stärker. Man kann sagen, dass Gott selbst in Seinen eigenen Namen wohnt (in den eigentlichen und ursprünglichen Namen, aber nicht in den abgeleiteten und beigefügten).

**Der Simran der eigentlichen Namen Gottes** hat einen zwingenden Einfluss auf das Gemüt. Er führt zu *Dhyan*<sup>10</sup> und lässt den Geist die Welt und die weltlichen Dinge vergessen. In der Meditation verbleibt nichts außer dem konzentrierten Simran, und aus der großen und tiefen Stille des Herzens (*Hriday Kamal* der Heiligen, d.h. der göttliche Boden hinter den Augenbrauen) kommt ein unaufhörlicher Tonstrom, der dem Geist hilft, sich empor zu heben, was zum Sich-Zurückziehen vom Körper führt (natürlich ohne die Silberschnur zu zerreißen) und den Geist bei seiner Weiterreise in die verschiedenen spirituellen Bereiche leitet. Die strahlende Form des Meisters bleibt immer bei der Seele, hilft ihr und führt sie bei jedem Schritt. **Das Tonprinzip ist das Bindeglied zwischen Gott und Mensch**, und auf diese Weise wird eine unlösliche Verbindung und Beziehung zwischen dem Schöpfer und Seiner Schöpfung hergestellt. Dieser Tonstrom wird von den Weisen verschieden beschrieben. Die Veden sprechen von *Sruti* (das, was gehört wird), die Upanishaden beschreiben ihn als *Nad* oder *Udgit* (der Gesang der jenseitigen Welt). Der Moslem nennt ihn *Bang-i-Asmani* oder *Kalma*. Im Gurbani spricht man von *Shabd*, und im Evangelium ist es als *das Wort* erwähnt. Die Nachfolger von Zoroaster nennen ihn

---

<sup>10</sup> innere Kontemplation

*Sarosha*, und die Franzosen haben ihm den Namen *Elan-Vital* oder Lebensstrom gegeben.

Wenn das Bewusstsein einmal in diesem Tonprinzip, der Stimme der Stille, Fuß fasst, ist dem Geist das ewige Leben gewiss. Es gibt keinen anderen Weg zu Gott als diesen, und er kann nur mittels Simran der Namen Gottes erreicht werden. „Klopft an und es wird euch aufgetan.“ lehrt das Evangelium. R.W. Emerson nannte es „das innere Anklopfen“. Dieses „Klopfen und Pochen“ ist nur möglich, wenn das Gemüt durch Simran beruhigt, der Geist zurückgezogen und vor der Tür Gottes konzentriert ist. Denn dies ist der Weg, der von Gott selbst bestimmt wurde. Aber keiner kann ihn ohne die Gnade einer Meister-Seele finden, eines Adepten, der in der Wissenschaft der Spiritualität, nicht nur in der Theorie wie Yog Valik<sup>11</sup>, sondern auch in der Praxis ebenso gut wie Ashtavakra<sup>12</sup>, bewandert ist. Er muss alle Ebenen überschritten haben (die physische, die astrale, die kausale und die jenseits davon), und von Gott den Auftrag besitzen, andere Seelen zu Ihm zu führen.

---

<sup>11</sup> = Yaggavalkya, ein Philosoph, der dem Raja Janaka nur die theoretische Seite erklären konnte und nicht fähig war, Erfahrung aus erster Hand zu geben.

<sup>12</sup> = Ashtavakra, der dem Raja Janaka eine spirituelle Erfahrung geben konnte.

## Wie man Simran übt

Um Simran zu praktizieren, muss man eine bequeme Haltung einnehmen und dann seine Aufmerksamkeit auf die göttliche Stelle zwischen den beiden Augenbrauen richten. Simran ist ein rein geistiger Vorgang und somit nur geistig mit der „Zunge des Gedankens“ zu üben, während man mit seinem ganzen Sehvermögen die Stelle hinter den beiden Augenbrauen - wie oben gesagt - fixiert. Die „Worte“, die vom Meister gegeben werden, sollen geistig oder „mit der Zunge des Gedankens“ ganz langsam wiederholt werden. Es sollte, ohne irgendeine Anspannung oder Druck auf der Stirne zu verursachen, getan werden. Man soll diese Übung mit etwa einer halben Stunde, wie es gerade passt, beginnen, sie aber im Laufe der Zeit auf zwei oder drei Stunden täglich oder auch länger ausdehnen. Simran der göttlichen Namen kehrt das Gemüt nach innen und bringt es von den weltlichen Gedanken und weltlichen Angelegenheiten ab, bis es ruhig und im Gleichgewicht ist.

Manche üben Simran mit geschlossenen und andere mit offenen Augen. In manchen Fällen führt Ersteres zu Schläfrigkeit, die zu dem, was *Yog Nidra* genannt wird, leiten kann, und das Zweite hält unter Umständen den Geist mit der Umwelt beschäftigt. Vor beidem muss man sich hüten. Simran mit geschlossenen Augen ist auf jeden Fall vorzuziehen, vorausgesetzt, man bleibt dabei voll bewusst. Man muss jeden Tag regelmäßig zu einer bestimmten Zeit üben.

Hafiz, ein persischer Sufi-Dichter, sagt: „Die einzige Arbeit ist, zu beten, unabhängig davon, ob dies erhört wird oder nicht.“ Das heißt also, man muss innerlich des Herrn gedenken, ohne sich an etwas zu klammern oder, um das eine oder andere zu erhalten. Wir müssen alles Gott oder dem Meister, der über uns wirkt, überlassen. So wie wir Nahrung für den Körper brauchen, brauchen wir auch Nahrung für die Seele. Wir sind sehr besorgt darum, das Pferd - den Körper - zu ernähren, lassen jedoch den Reiter - den Geist - den lebenspendenden Urquell, der den Körper belebt und ohne den er wertlos ist, „verhungern“. Wir müssen den Geist regelmäßiger und

rechtzeitiger mit Nahrung versehen als den Körper. Und das unabhängig davon, wo wir sind, ob zu Hause oder im Ausland und ganz gleich wie die Umstände auch sein mögen. Das sollte unsere erste und vordringlichste Sorge sein.

Simran von *Naam* oder dem *Wort* ist ein Lebenselixier und in der Tat ein Allheilmittel gegen alles Übel, sei es physisch oder mental, zufällig oder vorbestimmt. Er ist Nahrung für den Geist. Und wenn der Geist stark und gesund ist, wird er den Körper mit Strömen von Leben und Licht (Lebenskraft) aufladen und von Kopf bis Fuß alle Dunkelheit vertreiben. Er ist das Brot des Lebens, von dem Christus gesprochen hat, als er erklärte: „Ihr lebt nicht nur vom Brot allein.“ **Aber ihr könnt allein vom Namen Gottes leben.**

Simran und *Dhyan* (Meditation) überfluten den Geist mit den Wassern des Lebens. Der Geist kommt zu sich, erhebt sich in seine verborgene Gottheit und stürzt wie ein ungestümer Gebirgsfluss eilig dem Meer des Lebens entgegen, das sein ewiger Ursprung ist, verschmilzt mit ihm und verliert dabei seine getrennte Wesenheit.

Hinsichtlich Zeit und Ort gibt es keine Begrenzungen. Simran kann zu jeder Zeit und an jedem Ort geübt werden, sitzend oder stehend, gehend oder liegend, aber er muss in einem völlig bewussten Zustand ausgeführt werden. Die beste Zeit für Simran sind die frühen Morgenstunden (*Amrit Vela*). Ein leichtes und einfaches Mahl am Abend bestehend aus Milch und Früchten und Waschungen am Morgen sind in jeder Hinsicht hilfreich. Die Reinheit in Gedanken, Worten und Taten trägt viel dazu bei, um beim *Sadhan* (spirituelle Übung) Erfolg zu haben. Denn ein ethisches Leben geht dem spirituellen Leben voraus und ist in der Tat der rechte Boden, auf dem das spirituelle Gebäude zu errichten ist. Für einen Hausvater ist es sehr wichtig, im Leben auf strenge Disziplin zu achten, besonders auf Essen und Trinken und auf das was er spricht. Wiederum muss Simran langsam geübt, und die Worte müssen ganz klar wiederholt bzw. gedacht werden. Um schnelle Ergebnisse zu sichern, muss der ganze Vorgang mit Liebe, Ergebenheit und zielbewusster Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Wenn er für einige



Zeit genau geübt wird, überkommt den Geist ein Zustand göttlicher Trunkenheit, und eine heilige Stille wird erfahren. Alle weltlichen Gedanken lösen sich in Luft auf, der Geist fühlt sich von den irdischen Hüllen befreit und wird durch die „Unsichtbare Kraft“ des Meisters unwiderstehlich aufwärts gezogen. Wenn er sich so von den Sinnes-Ebenen zurückgezogen hat, gelangt er gesammelt zu seinem wirklichen Sitz. Das innere Licht beginnt zu dämmern, und eine spirituelle Erfahrung nach der anderen, wie der gestirnte Himmel, der Mond und die Sonne offenbaren sich.

Man findet häufig Hinweise auf diese Dinge in den alten und neuen heiligen Schriften, wie in den Veden, Upanishaden, dem heiligen Koran, dem Gurbani<sup>13</sup>, dem Evangelium usw. Die Propheten Mohammed und Moses sprechen von den verschiedenen inneren Lichtern. Das Evangelium bezieht sich wiederholt auf Blitz und Donner in Verbindung mit der Stimme Gottes, als sie zu den Propheten sprach.

Sobald der Geist diese Anfangsstufen überschreitet und auf die feinstoffliche Ebene kommt, erscheint die strahlende Form des Meisters, nimmt die Seele in ihre Obhut und führt sie auf ihrer spirituellen Reise weiter von Ebene zu Ebene. Mit diesem Kommen des Meisters ist das Werk von Simran erfüllt und die Seele des Strebenden ist völlig in den Händen der Meisterseele.

Guru Arjan, der fünfte Guru der Sikhs, hat über die Erfolge, die ein Mensch haben kann, wenn er sich der liebevollen Wiederholung der Worte widmet, einen begeisternden Bericht geschrieben. Er prägt dem Menschen ein, allezeit in so vielen Worten an Ihn zu denken, wie sie die früheren Heiligen gebraucht haben. Es gibt so viele Namen für die EINE WIRKLICHKEIT, und unser Ziel und Streben ist das gleiche. **Wir müssen mit den Namen beginnen und mit dem Benannten in Verbindung kommen.** Wenn ihr nicht mit dem Benannten in Verbindung kommt, könnt ihr nicht den vollen

---

<sup>13</sup> die Worte des Gurus - bezieht sich hier auf die Heilige Schrift der Sikhs, wie sie im Guru Granth Sahib niedergeschrieben wurden

Nutzen aus den Worten, die ihr wiederholt, ziehen. Ihr sagt zum Beispiel *water* im Englischen, *aqua* im Lateinischen, *pani* und *asb* in Urdu und im Persischen, *jal* und *nir* in Hindi. Aber allein durch die Wiederholung dieser Namen wird euer Durst nicht gestillt. Nur wenn ihr diese besondere Flüssigkeit trinkt, die mit so vielen Namen benannt wird, kann der Durst gelöscht werden.

Das Üben des Simran der Welt mit allem, was sie umschließt, hat so sehr von uns Besitz ergriffen, dass wir mit ihr und allem was dazu gehört eins geworden sind. Wir müssen dieselben Methoden anwenden, um alle weltlichen Gedanken von innen her zu entfernen, indem wir mit Hilfe der Namen, die von den Heiligen gegeben wurden, liebevoll an den Herrn denken. So gibt es zwei Anwendungen des Simran: die eine ist, um sich mit dem Simran der kraftgeladenen Worte, die von einem kompetenten Meister gegeben wurden, vom Körper zurückzuziehen und die zweite, um die Welt und die weltlichen Gedanken durch ständiges Denken an Gott, auf so viele Arten wie vorgeschrieben, aus unserem Innern zu verbannen. Die Beschreibung davon wurde oben im Einzelnen ausgeführt.

## Kabir über Simran

Ich habe euch eine Übersicht gegeben über alles, was mit Simran zu tun hat. Es ist hier sicher nicht unangebracht, weitere Aussagen der Heiligen zu diesem Thema zu zitieren. Zunächst die Erklärung von Sant Kabir. Er sagt: „Der Name Gottes ist tröstend. Er heilt alle Übel. Sich der Namen Gottes zu erinnern, führt überdies zu Ihm.“ Kabir sagt weiter: „Bei der hohen Liebe ist derjenige groß - ob reich oder arm - der betet und noch größer der, der es ohne einen besonderen Grund tut.“

Geld und Macht machen noch keinen Menschen aus. Armut und Reichtum sind beide vergänglich. Ein Mensch, der Simran übt, steht weit über der ganzen Menschheit. Er ist weit mehr gesegnet als die übrigen. Die meisten Menschen sehnen sich nach weltlichen Dingen. Die einen möchten gerne Kinder haben, andere verlangen nach Reichtum, wieder andere nach Ehre und Ruhm. Der gütige Vater gewährt natürlich die Bitten aller. Ein Mensch hingegen, der Simran übt, bittet um nichts. Er sucht Gott um Gottes Willen, und daher ist das für ihn die höchste Herrlichkeit.

Akbar, der große Mogul-Kaiser, verirrte sich einst während eines Rittes und wurde durstig. Er bat einen Bauern, der bei einem Brunnen stand, um Wasser. Der Bauer band das Pferd des Kaisers an einen in der Nähe stehenden Baum, reichte ihm, ohne zu wissen, wer er war, Wasser und Nahrung. Der Kaiser, dem diese Gastfreundschaft gefiel, erzählte ihm, wer er war und lud den Bauern ein, zu ihm zu kommen, wann immer er etwas brauche. Nach einiger Zeit hatte der Bauer eine Gelegenheit, die Hauptstadt zu besuchen. Er ging zum Kaiser, wie ihm zu tun geheißen wurde. Als er zum Königspalast kam, fand er den Kaiser im Gebet und hörte, wie dieser am Ende Gott um Frieden und Wohlstand für sein Reich bat. Als er dies vernahm, schämte er sich, dass er gekommen war, um von einem Bettler etwas zu erbitten, denn er konnte sich ja auch selbst direkt an den großen Gott wenden, der die Gebete der Reichen und Armen gleichermaßen erhört

Guru Nanak sagt: „Warum sollten wir von Gott weltliche Dinge erbitten?“ Alle, die den Körper und die körperlichen Beziehungen lieben, gehen den Weg zur Hölle. Wer aber ohne besonderen Anlass Simran übt, ist wahrhaftig groß. Gewöhnlich bitten wir um die Erfüllung unserer Wünsche und Sehnsüchte. Solange ein Mann oder eine Frau von diesen Wünschen und Sehnsüchten erfüllt ist, bleibt der menschliche Körper weit davon entfernt, ein Tempel Gottes zu sein, er ist eine Wohnstätte des Satans. Deshalb sagt Kabir, dass Gott diejenigen liebt, die Ihn allein lieben, zu keinem anderen Zweck als nur der Liebe Gottes wegen. So heißt es auch in den Sikh-Schriften: „Worum sollte ich bitten? Es gibt nichts Dauerhaftes auf der ganzen Welt. Ich sehe, wie die ganze Welt vergeht.“

Kabir sagt: „Im Leid beten wir zu Gott, in der Freude vergessen wir Ihn. Könnten wir in der Freude beten, dann würde das Leid gar nicht erst kommen.“

Wir denken an Gott nur, wenn wir von allen Seiten hart bedrängt werden. Nur durch Leid und nicht durch Überfluss, wenden wir uns Gott zu. Wenn jemand Gott im Glück nicht vergessen würde, so würde ihm das Unglück nie nahe kommen. Schwere Zeiten kommen nur als Resultat der Sünden, die wir begingen, als wir Gott vergessen hatten. Simran (oder beständiges Denken an Gott) ist ein Heilmittel für die Seele. Es stärkt den Willen von Tag zu Tag. Sorgen und Prüfungen, wie schwer sie auch immer sein mögen, können den Menschen nicht erdrücken. Mit lachendem Gesicht kommt er unversehrt durch die Schicksalsstürme hindurch. Simran ist ein Heilmittel gegen alle Leiden der Welt. Er ist eine mächtige Hilfe und wirkt Wunder, indem er Leiden beseitigt, wo alle menschlichen Bemühungen fehlschlagen. Ein Mensch, der Simran übt, hat nie Furcht oder Sorgen.

Wenn Simran sehr wirksam sein soll, muss er dauernd und unaufhörlich geübt werden. Moses, der Prophet der Hebräer, glaubte einst, er sei der Ergebenste unter allen Geschöpfen Gottes. In einer egoistischen Gemütsaufwallung fragte er Gott, ob es in der Welt

einen größeren Ergebenen gäbe als ihn. Und der große Gott sagte zu Moses, dass unter Seinen Ergebenen außer den menschlichen Wesen auch viele Vögel und andere Tiere seien. Er führte Moses zu einem einsamen Vogel im Dschungel, damit er die ganze Tiefe der Ergebenheit dieses Vogels kennenlernen würde. Da Moses die Sprache der Vögel nicht verstand, stattete ihn Gott mit der Fähigkeit aus, ein Gespräch mit dem Vogel führen zu können. Moses näherte sich dem Vogel und erkundigte sich, wie es ihm ginge. Der Vogel erwiderte, er sei damit beschäftigt, ständig an Gott zu denken (Simran zu üben) und es sich darum schlecht leisten könne, Zeit für eine unnütze Unterhaltung zu verschwenden, es sei denn um des Geliebten willen, der Moses zu ihm geschickt hatte. Daraufhin fragte der Prophet den Vogel, ob er wohl irgendetwas für ihn tun könne. Der Vogel antwortete, dass er überhaupt keine Sorgen hätte, doch falls der Prophet ihm einen Gefallen tun wolle, könne er die Wasserquelle, die in einiger Entfernung lag, näher zu ihm bringen, da ein Flug dorthin, um seinen Durst zu löschen, seinen Simran störe. Dieser Vorfall demütigte Moses in seinem Stolz.

Guru Nanak sagte ebenso: „Wenn ich Dich, o Gott, auch nur für den Bruchteil einer Minute vergesse, zählt dies für mich mehr als fünfzig Jahre.“ Weiter sagt er: „Nur der lebt wirklich, der dauernd an Gott denkt, o Nanak, alle anderen sind gleichsam tot.“

Simran muss um jeden Preis geübt werden. Sich dauernd an Gott zu erinnern, wirkt lebenspendend für den Ergebenen. Guru Nanak sagt: „Wenn ich an Dich denke, lebe ich. Aber wenn ich Dich vergesse, bedeutet dies für mich den Tod.“ Es gibt viele Methoden, um die Konzentration zu entwickeln. Einige stehen stundenlang aufrecht, andere halten die Arme hoch, wieder andere machen Atemübungen wie *Pranayama*, und einige schlafen auf Nägeln oder sitzen in der glühenden Sonne mit vier Feuern um sich herum (d.h. *Panch Agni Tap* oder die Härte der fünf Feuer). Aber all das sind künstliche Maßnahmen. Simran oder das Denken an Gott ist der einzige natürliche Weg und am leichtesten zu befolgen und zu entwickeln. Er kann mit derselben Leichtigkeit von Jung und Alt, im

eigenen Heim, inmitten von Freunden und Verwandten, wie auch während der Arbeit, geübt werden.

Kabir sagt ferner: „Wir vergessen das Gebet in der Freude und beten nur im Leid. Darum, sagt Kabir, solche Gebete sind alle vergebens.“

Da wir nur an den Herrn denken, wenn wir in Sorgen sind und uns nie um Ihn kümmern, wenn wir in guten Verhältnissen leben, darum, sagt Kabir, hört Gott auch nicht auf solche selbstsüchtigen Gebete, die wir vergebens in Not und Bedrängnis murmeln oder wenn wir in einen Rechtsstreit usw. verwickelt sind.

Das Gebet sollte unaufhörlich sein und überfließend wie die Leidenschaft eines Liebenden ist, der seine Liebe auch nicht für einen einzigen Augenblick vergisst. Wenn sich ein Mann in eine Frau verliebt, trägt er ihr Bild immer in seinem Herzen, ob er wach ist oder schläft, sitzt oder steht. **Wenn man die Liebe zu Gott so in sich tragen könnte, wäre dies wirklich großartig.**

Kabir erklärt weiter, wie dieses liebevolle Denken an Gott ausgeführt werden soll und gibt ein anderes, gleichartiges Beispiel. Er sagt: „Verrichte das Gebet wie die Dorfmädchen es machen, die sich erzählend bewegen und doch die Aufmerksamkeit immer auf die Krüge, die sie auf ihren Köpfen tragen, gerichtet halten.“

Der tägliche Lebensablauf beeinträchtigt den Simran nicht, sagt Kabir. Wenn die Dorfmädchen Wasser holen gehen, tragen sie die vollen Wasserkrüge auf ihren Köpfen. Obgleich sie den Weg nicht sehen können, scherzen und plaudern sie miteinander, während die Krüge auf ihren Köpfen ruhig stehen bleiben, da ihre Aufmerksamkeit immer auf sie gerichtet ist. Genauso sollte man den Simran auch im geschäftigen Treiben des Alltags und der weltlichen Verpflichtungen nicht vergessen.

Nochmals sagt Kabir: „Achte auf das Gebet wie die Kühe auf ihre Kälber, die sie nie vergessen, auch wenn sie auf der Wiese weiden.“

Wenn ein Viehzüchter die Kühe auf die Weide führt, vergessen sie nicht ihre Kälbchen, die sie im Stall zurücklassen. Während die Kühe emsig auf der Wiese grasen, bleibt ihre Aufmerksamkeit bei den Kälbern. Genauso sollten wir, wenn wir mit weltlichen Dingen beschäftigt sind, nicht den Zweck und das Ziel unseres Lebens, nämlich die Gott-Erkenntnis, vergessen.

Kabir gibt noch ein anderes Beispiel, um zu erklären und deutlich zu machen, dass wir an Gott denken sollten. „Achte auf deine Gebete wie die Geizhalse auf ihren Reichtum, deren Gemüt dauernd auf das angehäuften Geld gerichtet ist.“

Ein Armer sammelt sein Geld, indem er Pfennige erbettelt. Er zählt sie Tag und Nacht. Ob schlafend oder wachend, träumt er die ganze Zeit von seinem kleinen Schatz. Genauso wie ein Armer sollten wir immer über Simran, den wir üben, Buch führen und versuchen, den Reichtum von *Naam* Stück für Stück anzuhäufen und ihn nicht für einen Augenblick vergessen.

Kabir hat so viele Beispiele angeführt, damit wir den wahren Wert des echten Simran, der immer Frucht trägt, verstehen können.

*„Liebe das Gebet wie das Rotwild den Klang  
einer Trompete liebt, das für diese liebliche Musik  
Leben und Freiheit riskiert.“*

Die Jäger blasen das Horn und überlisten so das schnellfüßige Wild, das kaum auf andere Weise eingefangen werden kann. Das Tier liebt diesen Klang so sehr, dass es unwiderstehlich von ihm angezogen wird und seinen Kopf hilflos auf dieses Instrument legt. Genauso wird das immer ruhelose Gemüt bezaubert, ruhig und reglos, wenn es einmal *Nad* (den inneren *Tonstrom*) hört. Wenn die Seele von den Fangarmen oder Klauen des Gemüts befreit ist, wird sie sich leicht zu den höheren Regionen aufschwingen.

Er gibt ein anderes Beispiel: „Liebe das Gebet so, wie die Motte das Licht liebt, in dessen Flamme sie verbrennt, sich dennoch niemals abwendet.“ Das Licht ist Leben für die Motte. Sie liebt es so leidenschaftlich und zögert nicht, sich lieber tödlich zu versengen,

als es zu meiden. Deshalb sagt Kabir, dass wir den Simran wie den Atem unseres Lebens lieben müssen, ganz gleich, ob wir reich oder arm, gesund oder krank, wachend oder schlafend sind. Wie die Motte sollten wir immer bereit sein, uns in der Hingabe an unser Ideal selbst zu opfern.

Wieder sagt er: „Verliere dich selbst im liebenden Gedenken wie das Insekt Bhirangi, das fürwahr sich selbst verliert, um sich ‚bhirangi-gleich‘ wieder zu erheben.“

Bhirangi, ein Insekt, bringt ein anderes Insekt (Keet), nachdem es dieses beinahe getötet hat, dadurch wieder zum Leben, indem es ihm seine ganze Aufmerksamkeit schenkt. Wenn das Insekt Keet wieder zum Leben zurückkommt, ist es nicht länger ein Keet, sondern wird ein Bhirangi-Wesen und ist vom Lebensimpuls des Letzteren durchdrungen.

Kabir sagt, dass derjenige, der Simran übt und fest darin verwurzelt ist, ebenso eine neue Geburt und ein neues Leben haben wird, das sich ganz von dem alten sinnlichen Leben, das er bisher führte, unterscheidet.

Das ist die „zweite Geburt“, von der alle Heiligen sprechen. Christus sagt: „Wenn ihr dieses Leben nicht verliert, könnt ihr das ewige Leben nicht erhalten.“<sup>14</sup> „Es sei denn, dass jemand geboren werde aus Wasser (erste Geburt) und Geist (zweite Geburt), so kann er nicht in das Reich Gottes kommen.“<sup>15</sup> „Die erste Geburt war verwesliche Saat und die zweite wird unverwesliche Saat sein.“<sup>16</sup> Diese kann „die Geburt in Christus“ genannt werden und wenn sie tatsächlich stattfindet, kann man wie Paulus sagen: „Ich lebe, doch

---

<sup>14</sup> siehe: Joh. 3.3; Joh. 12.25; Mt. 16.25; Lk. 9.24; Mk. 8.35

<sup>15</sup> siehe: Joh. 3.5

<sup>16</sup> siehe: 1Kor. 15,42



nun nicht ich, sondern Christus lebet in mir.“<sup>17</sup> Das Gesetz des eingepflanzten Lebens<sup>18</sup> wirkt in Pflanzen genauso wie in Menschen und steht im Einklang mit den Gesetzen der Natur.

Hazrat Baziad Bustanvi, ein Mann von außergewöhnlicher Frömmigkeit und Hingabe, schaute einmal in sich hinein und konnte außer Gott nichts finden. In einem Zustand göttlicher Trunkenheit rief er aus: „Ich bin Gott.“ Seine Schüler, die es nicht gewohnt waren, solche offensichtlich frevelhafte Worte zu hören, wunderten sich, was mit dem *Pir* (Meister) geschehen war. Nach einiger Zeit, als dieser aus dem überbewussten Zustand zurückkam, fragten sie ihn, wieso er ausgerufen habe, dass er Gott sei, was doch ganz im Widerspruch zu seinen sonstigen Erklärungen stehe (dass Gott nicht in einen menschlichen Körper kommen könne). Der Meister antwortete, nicht er, sondern ein anderer habe dieses „Ich bin Gott“ ausgerufen. (Nach dem Gesetz des Korans hätte er wegen Ketzerei verurteilt werden können, da er solche gotteslästerlichen Worte äußerte.) Nach einiger Zeit wurde dieser Hazrat wieder einmal von göttlicher Trunkenheit ergriffen und rief aus: „Ich bin Gott“. Diesmal fielen einige seiner Schüler über ihren Meister mit Stöcken, Speeren und Schwertern her. In dem *Maulana Masnavi* von Maulana Rumi (der poetischen Original-Erzählung dieser Geschichte) heißt es, dass jeder, der auf des Meisters Kopf, Hände oder Beine schlug, selbst Hiebe auf seine eigenen Glieder erhielt, während der Meister selbst weiterhin „Ich bin Gott“ ausrief. Die Schüler waren höchst erstaunt und fragten den *Pir* (den Meister), warum das so sei. Mit lächelndem Gesicht belehrte sie der *Pir*, dass jemand, der seine kleine Wesenheit (die Seele) mit der größeren Wesenheit (der Überseele) verschmilzt, mit Gott eins wird und ihn niemand schlagen oder verletzen könne.

---

<sup>17</sup> siehe: Gal. 2,20

<sup>18</sup> botanisch: aufpfropfen oder veredeln

So ist auch im *Ghat Ramayan* (ein heiliges Buch der Hindus) erwähnt, dass Tulsi Sahib von Hathras (ein Mann von großer Frömmigkeit) sagte, als er einst bei Baji Rao Hulkar, einem Maharatta-Stammesfürsten aus *Stara*<sup>19</sup> war: „Während die Menschen mein physisches Kleid sehen, nämlich den Körper, lebe ich in Wirklichkeit außerhalb von ihm.“

Als unser eigener Meister, Hazoor Baba Sawan Singh Ji auf einer Reise einmal in Gujranwala, einer Stadt im Punjab, war, kamen einige Gegner in der Absicht, ihn zu bekämpfen. Der Meister war in seinem Innern. Er erhob sich in einen Zustand göttlicher Trunkenheit und sagte: „Seht mich an, wer bin ich?“ Da war alles still.

Dies ist die allgemeine Erfahrung jener, die zuweilen gottbe-rauscht sind. Durch derartige Berichte kommt die wahre Bedeutung des Simran zum Vorschein.

Sant Kabir gibt so viele Beispiele. Er sagt: „Liebe das Gebet wie der Fisch das Wasser, der lieber stirbt, als sich von seinem Element zu trennen.“ Wasser ist das Lebelement des Fisches, ohne das er nicht existieren kann. Ein Fisch würde lieber sterben, als auch nur einen einzigen Augenblick ohne Wasser zu leben. Auf ähnliche Weise ist Simran (der Tonstrom) das Lebelement, in welchem wir leben, uns bewegen und unser Sein haben. Wenn wir diese fundamentale Wahrheit nicht tatsächlich durch die Praxis verwirklichen, können wir keinen Frieden haben.

Nun erklärt er weiter: „Beten wir mit unserem ganzen Herzen in der Stille der Seele. Ohne dass ihr euch von der Welt abschließt, kann sich die innere Wahrheit nicht enthüllen.“

Simran muss mit der Zunge des Gedankens geübt werden und nicht mündlich. Es ist ganz und gar ein innerer, geistiger Vorgang, der nur zu üben ist, wenn die Ausgänge für die nach außen strebenden Kräfte geschlossen sind. Die Schätze des Simran sind vor den

---

<sup>19</sup> einer früheren Provinz in Indien

weltlichen Menschen zu verbergen. Es ist der kostbarste Reichtum, dessen Wert die weltlich gesinnten Menschen schwerlich erkennen können. **Die Wahrheit dämmert nur, wenn ihr sanft an den Schleier hinter den Augen klopf.** Auch Christus sagte in dieser Hinsicht: „Suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“

Bezüglich der äußeren Methode, mit der wir gewöhnlich Simran praktizieren, sagt Kabir: „Beim Abbeten der Perlen des Rosenkranzes stellen wir uns nur selbst zufrieden, haben jedoch nie einen Gewinn davon. Wenn wir aber aus unserem Gemüt einen Rosenkranz machten, würde ein inneres Licht zu leuchten beginnen.“

Das Abbeten der Rosenkranzperlen befriedigt nur das Gemüt, führt aber sonst zu nichts. Doch würdet ihr die Perlen des Gemüts drehen, könntet ihr Gottes Licht im Innern sehen. Kabir Sahib sagt, man brauche keinen Rosenkranz, denn während die Hände mit dem Abzählen der Perlen beschäftigt sind, ist das Gemüt äußerlich auf die Perlen gerichtet. So kann es sich unmöglich innerlich zurückziehen und es gibt somit überhaupt keinen Gewinn. Wenn hingegen der Geist einmal völlig in Simran (geistige Konzentration) vertieft ist, wird der eiserne Vorhang (durch die Zauberworte „Sesam, öffne dich“) aufgerissen.

Er sagt: „Äonen sind vergangen beim Abbeten von Rosenkranzperlen, doch unser Gemüt hat sich nicht geändert. So werft die hölzernen Perlen weg und nehmt die geistigen Perlen.“

Darum sagt Kabir: „Wir vergeuden unser ganzes Leben im Verichten äußerer verdienstvoller Werke, doch die Seele findet keinen Einlass. Der Schleier innen gibt den Weg nicht frei und so bleibt sie draußen. Wir sollten daher die Perlen des Gemüts drehen und wie mit einem Knopfdruck wird der Seele Zutritt zu den inneren spirituellen Bereichen gewährt.“

Kabir erklärt weiter: „Die erhabenen symphonischen Klänge göttlicher Herkunft erklingen unaufhörlich und bezwingen das Gemüt.“

Durch die Konzentration werden die Hände und Füße nach und nach empfindungslos. Diese Gefühllosigkeit dehnt sich auf den übrigen Körper aus, bis der Sinnesstrom im Brennpunkt, dem Zentrum der Seele hinter den beiden Augenbrauen gesammelt ist (im Wachzustand geht der Sinnesstrom von dort aus). Die konzentrierte Kraft wird dann auf den Schleier hinter den Augen gerichtet, der auseinandergerissen wird und einen herrlichen Ausblick freigibt. Nacheinander erscheinen Sonne und Mond mit einem melodischen Tonstrom, der sich aus dem Jenseits erhebt. Diese unaufhörlichen Musikströme klingen von selbst weiter. Wenn diese Stufe erreicht ist, hat der Aspirant nichts weiter zu tun, als sich völlig in sie zu vertiefen.

Kabir sagt ferner: „Der wahre Rosenkranz liegt in der geistigen Übung. Alles andere ist nur leerer Schein und weltliches Zurschaustellen. Schaut hin, der Rosenkranz am Persischen Rad<sup>20</sup> zieht nur Wasser hoch.“

Wenn Simran wirksam sein soll, sollte er von Liebe, Zuneigung und Hingabe geprägt sein. Würde der Rosenkranz allein zu Gott führen, könnte das ebenso der große Rosenkranz am Persischen Rad. Doch unsere tägliche Erfahrung zeigt, dass er nichts dergleichen zustande bringt. (Die Rosenkränze des Persischen Rades sind die Seile, an denen die Wasserkrüge befestigt werden, und sie bringen nur Wasser zutage, sonst nichts.)

Ähnlich haben die Chinesen die sogenannte „Gebetsmühle“ erfunden. Wenn sie einmal in Bewegung gesetzt ist, dreht sie an die tausend Runden. Sie schreiben ein *Mantra* oder eine heilige Hymne auf ein Stück Papier, stecken es an das Rad, setzen es in Bewegung und sind zufrieden in der Vorstellung, die heiligen Namen tausendmal wiederholt zu haben. Aber es ist nutzlos. Simran wie ein Papagei zu üben, indem man ein *Mantra* auf diese Weise tausendmal wiederholt, kann keine Frucht tragen.

---

<sup>20</sup> Schöpfrad mit einer Reihe von Wassereimern

Unter den orthodoxen Hindus gibt es einen Brauch, bei dem ‚*Ram-Ram*‘, der Name Gottes, täglich tausendfach auf Papier geschrieben wird. Nach einiger Zeit wird jedes Wort ‚*Ram*‘ abgeschnitten und in eine Mehlkugel gesteckt. Die Kugeln werden dem Wasser irgendeines Flusses übergeben, in dem Glauben, dadurch religiöse Verdienste erworben zu haben. Es ist aber nur ein kurzes Denken an ‚*Ram*‘. Wenn man ihnen sagen würde, dass ‚*Ram*‘ in Wirklichkeit in ihnen ist, würden sie es nicht glauben. So finden sie weder ‚*Ram*‘, noch erlangen sie sonst irgendetwas Wesentliches.

Die *Purbias* (eine orthodoxe Sekte, die den äußerlichen Riten große Bedeutung beimisst und versucht, sie mit religiöser Gläubigkeit auszuführen), nehmen gewöhnlich früh am Morgen ein Bad im fließenden Wasser eines Flusses, um sich religiöse Verdienste zu erwerben. Einmal gingen ein paar *Purbias* nach Kabul in Afghanistan (ein Gebirgsland im Nordwesten Indiens), wo es im Allgemeinen sehr kalt ist. Einer von ihnen ging zum Kabulfluss, um ein Bad zu nehmen, aber da das Wasser eisig kalt war, zögerte er, hineinzugehen. Er überlegte, wie er dieser harten Prüfung entgehen und dennoch sein Gewissen beruhigen könnte. Er nahm einen Kieselstein, warf ihn in den Fluss und sagte: „O Kieselstein, dein Bad soll auch das meine sein.“ Nachdem er das getan hatte, kehrte er um und traf auf dem Rückweg einen anderen *Purbia*, der für seine morgendlichen Waschungen ebenso zum Fluss ging. Er fragte ihn, ob er bei dem kalten rauen Wetter sein Bad genommen habe. Er erzählte ihm dann von dem stellvertretenden Kieselsteinbad, worauf ihn dieser umarmte und sagte: „Dein Bad ist auch mein Bad.“ So führt der Blinde den Blinden und beide fallen in den Graben, weil sie ihre Taten blindlings ausführen.

Kabir Sahib bezieht sich auf den Rosenkranz und sagt weiter: „Mit dem hölzernen Rosenkranz habt ihr viel Zeit vergeudet. Nehmt nun den geistigen Rosenkranz, der nicht durch Knoten unterbrochen wird.“

„O Kabir, das Abbeten der hölzernen Rosenkranzperlen ist eine mühselige Arbeit; aber der ununterbrochene geistige Rosenkranz,

der aus Atem-Perlen besteht (die ein- und ausströmen) ist ein natürlicher Vorgang. Er läuft ohne irgendeine Anstrengung endlos weiter.“

Der Rosenkranz<sup>21</sup> hat einen Hauptknoten. Wenn eine Runde vollendet ist, muss er umgedreht werden, um die Wirkung nicht aufzuheben, denn die Perlen dürfen nur in einer Richtung abbetet werden. Darum rät Kabir, den natürlichen Rosenkranz des Atems zu nehmen, der von endloser Dauer ist, keine Knoten hat und auch nicht umgedreht werden muss.

Er fährt fort: „Beim ununterbrochenen fruchtlosen Umdrehen rief der Rosenkranz klagend aus: ‚Warum drehst du mich immer um?‘ Wenn du die Führung eines Meisters willst, so drehe den geistigen Rosenkranz. Mit umherschweifenden Gedanken die Perlen abzubeten und deren Umdrehungen zu zählen, sind hohle Verdienste. Wie kann Gott mit einem gleichgültigen Herzen gefunden werden?“

Kabir sagt: „Wenn nach all den Waschungen und reinigenden Übungen, wie das Abbeten der Perlen etc. euer Gemüt nicht ruhig geworden ist, was ist dann daran gut? Während ihr die Perlen abbetet und die Anzahl der Umdrehungen des Rosenkranzes zählt, springt das Gemüt wie ein ungezähmtes Fohlen umher. Deshalb ist solches Tun nutzlos. Ihr könnt Gott nur durch einen lebenden Meister finden, wenn ihr lernt euer Gemüt nach seinen Weisungen zu zügeln und in die andere Richtung zu lenken, (d.h. nach innen und aufwärts, anstatt seiner üblichen Gewohnheit nach außen und abwärts). Die Praxis der Konzentration und das Sammeln des Gemüts kann nur durch den Simran, wie von einer Meister-Seele angeordnet und durch nichts anderes erreicht werden.

Ferner betont Kabir nachdrücklich: „Nutzlos ist der Rosenkranz, der nicht den Knoten des Gemüts löst. Ein Himmel liegt wahrlich allein in den Füßen des Meisters. Nichts Äußeres ist nötig, alles muss inwendig getan werden. Warum also mit der äußeren Welt

---

<sup>21</sup> der Mohammedaner

Zeit verlieren? Ich beschäftige mich nur mit meinem Herrn im Inneren.“

Wie oben gesagt, ist Simran ein völlig geistiger oder innerer Vorgang, und deshalb ist ein Rosenkranz oder irgendein anderes Hilfsmittel von keinem Nutzen. Durch Konzentration zu den gesegneten Füßen des Meisters, durch unbedingten Glauben in seine Weisungen und indem man diese tatsächlich in die Praxis umsetzt, kann man einen Zustand vollkommener Seligkeit erreichen. Es gibt keinen kürzeren Weg als den des Simran, wie er durch den Meister empfohlen wurde.

Auch in der Bibel steht: „Seid Täter des Wortes und nicht Hörer allein“<sup>22</sup>, dann werdet ihr in das „Neue Jerusalem“ eintreten.

---

<sup>22</sup> siehe: Jak 1,22

## Schlussbetrachtung

*Naam* oder das *Wort* ist inwendig in euch. Es muss die innere Verbindung damit hergestellt werden. Ein Beachten äußerer Riten und das Verrichten sogenannter verdienstvoller Taten können hier von keinerlei Hilfe sein. Während die unermesslichen Schätze der Gottheit im Innern verborgen liegen, suchen wir außen danach. Deshalb sind auch alle unsere Anstrengungen vergebens.

Emerson sagte in diesem Zusammenhang: „Der menschliche Körper ist ein Tempel Gottes, und darum kann Gott nur von innen her offenbart werden.“ Die Verbindung zwischen der individuellen oder der menschlichen Seele und der Überseele wird von einer Meisterseele mit Hilfe des Tonstroms oder des *Wortes* hergestellt.

Ein anderer Heiliger, Bhika, sagte: „O Bhika, es gibt keinen Menschen auf der Welt, der verhungern müsste. Jeder trägt einen kostbaren Diamanten in sich. Die Menschen wissen nur nicht, wie man sich vom Körper zurückzieht, den Sinnesstrom sammelt und die unteren Körper-Chakren überschreitet (oder eben sich selbst vom Körper trennt). Darum sind sie hungrig. Sie haben es in sich, aber sie wissen nicht, wie man sich vom Körper zurückzieht, um sich damit zu verbinden.“

Die Verbindung mit dem Tonstrom oder dem *Wort* wird mit Hilfe von Simran erreicht, der den Geistesstrom vom Körper zurückzieht. Nur wenn dieser im wachen Zustand den Sitz der Seele erreicht, verbindet er sich mit der bewussten Kraft im Innern, die in der ganzen Schöpfung wirkt. Es ist offensichtlich, dass Simran oder das liebevolle Denken die Brücke ist, um mit dem inneren *Wort* in Verbindung zu kommen. Der erste Schritt ist deshalb die Ausübung von Simran oder die Wiederholung der geladenen Worte, die von einem kompetenten Meister gegeben wurden. Der zweite Schritt ist dann, dass sich die Seele, nachdem sie sich zu ihrem Sitz im Körper, hinter und zwischen den beiden Augen, zurückgezogen hat, mit



dem *Wort* verbindet, das auch *Naam, Shabd, Nad, Akash Bani, Kalma, Sarosha* usw. genannt wird.

Dieses *Wort* hat zwei Erscheinungsformen, **Licht** und **Ton**. Die Seele erlebt sie, wenn sie mit dieser Kraft in Verbindung kommt. Sie sieht das Licht Gottes und hört die lieblichen Symphonien der zauberhaften Weisen des Tonstroms, der im Innern ertönt, der so erhaben und unaussprechlich schön ist, dass man es nicht mit Worten beschreiben kann.

Farid, ein mohammedanischer Heiliger, sagt: „O Gott, es gibt so viele süße Dinge in der Welt wie Honig, Zucker und Büffelmilch, aber die Süße, die Dein Name, o Gott, vermittelt, ist weitaus süßer als diese.“ Es ist etwas, das praktisch geübt und vom Einzelnen selbst erfahren werden muss. Es ist keine Sache von Routine oder von bloßen Worten. Es ist etwas, das durch **die innere Verbindung** erfahren werden muss. Jene, die dieses süße Elixier gekostet haben, sprachen davon in höchsten Tönen.

Einst traf Guru Nanak mit dem großen indischen König Babar zusammen, der gerade ein berauschendes Getränk zu sich nahm. Der König bot Guru Nanak davon an und dieser sagte zu ihm: „Babar, dieser berauschende Trunk, den du zu dir nimmst, verliert seine Wirkung wieder - aber die Trunkenheit, in der ich mich durch das *Wort Gottes* befinde, hält ewig an und kann niemals nachlassen.“ So ist das also eine interessante Sache. Diejenigen, die einmal ein bisschen davon gekostet haben, können es nie mehr vergessen. Alle weltlichen Freuden und anderen Dinge verlieren in ihren Augen an Bedeutung und Wert.

Ständiges Denken an Gott erhebt den Menschen, der sich damit beschäftigt und bringt geistige Wachheit. Tennyson beschreibt in seinen Memoiren ein Beispiel seiner Erfahrung einer Wach-Trance, die er erlebte, und die wirklich interessant ist. Er sagte:

„Schon seit meinem Knabenalter hatte ich häufig, wenn ich ganz allein war, eine Art Wach-Trance. Sie kam gewöhnlich dann über mich, wenn ich meinen eigenen Namen zwei- oder dreimal still für

mich wiederholte, bis sich plötzlich - gleichsam aus der Kraft des persönlichen Bewusstseins, die Individualität aufzulösen schien und in ein grenzenloses Sein ergoss. Dieser Zustand war keineswegs verworren, sondern der absolut klarste, sicherste und weiseste überhaupt - völlig unbeschreiblich. Der Tod war eine lächerliche Unmöglichkeit und der Verlust der Persönlichkeit (wenn es so wäre) anscheinend das einzig wahre Leben. Ich schäme mich meiner schwachen Beschreibung, aber habe ich nicht gesagt, dass dieser Zustand einfach unbeschreiblich ist?“

Diese Geistesklarheit Tennysons kam allein durch das zwei- oder dreimalige ganz ruhige Wiederholen seines eigenen Namens; es war sozusagen ein Eintauchen in sein eigenes Selbst - in die Seele. Doch wenn wir nun in unseren Ursprung - in Gott - eintauchen, indem wir ständig an Ihn denken, wenn wir so unser eigenes Selbst in das Ganze verlieren, um wieviel größer muss dann unser Bewusstsein und unsere Wachheit werden und wie groß unsere Be- rauschung? Darüber sollten wir einmal nachdenken.

Danke für euer geduldiges Zuhören.

KIRPAL SINGH

