

## Selbstachtung

Yogi Bhajan, Ph.D. - 14. Mai 2001 - Espanola, NM, USA

Es gibt eine Sache, die funktioniert, und das ist die Ehrfurcht vor dem Selbst. Der Guru sagt: "Oh mein Geist, du bist Teil des Lebens. Versuche, dein Prinzip zu erkennen, die Ehrfurcht." Ehrfurcht wirkt besser als jedes Wunder. Es gibt nichts Besseres oder Stärkeres. Als Mati Das und Sat Das mit dem neunten Guru geopfert wurden, wurden sie gefragt: "Wollt ihr etwas?" Sie antworteten: "Dreht unsere Gesichter zum Guru." Ein Mann wird in einem großen Topf mit Wasser gekocht, ein anderer wird in zwei Hälften zersägt, und sie bitten: "Lasst mich nur meinen Guru sehen." Das ist alles! Seht euch die Qualität der Menschen an! Das sind schmerzlose, furchtlose, völlig erweiterte Menschen.

Wenn jemand zu dir nach Hause kommt, fragst du nicht: "Möchtest du etwas essen?" Du denkst: "Oh nein, ich muss wieder kochen!" Gott ist gekommen, eine Seele ist gekommen, es ist eine Gelegenheit zu dienen, aber es gibt keine Ehrfurcht! Der Zustrom und der Abstrom werden nicht ausgedehnt, und du nennst dich Mensch! Wie der Dow Jones geht ihr jeden Tag auf und ab, als ob euer Leben davon abhinge. Wenn ihr wisst, wie ihr euch mit eurer eigenen Ehrfurcht stabilisieren könnt, wird sich das Universum auf euch einstellen, wie wenn ein Kind unschuldig spielt und alle davon angezogen werden, weil Gott seine Geschöpfe liebt.

Dein Problem ist, dass du kein sensorisches System, keinen sechsten Sinn, entwickelt hast. Stattdessen basierst du Leben auf Leidenschaft! Das sensorische System ist die subtile Kraft, die zwischen dir und Gott als dem Einen steht. Aus diesem Sinnessystem ist ein Wort entstanden: Ek-Ong-Kaar.

### **MEDITATION - Erfahre Trikuti**

**1.** Sitze gerade wie die großen Yogis im Schneidersitz. Hebe die Arme auf Schulterhöhe, parallel zum Boden, und beuge die Ellbogen, so dass die Hände vor dem Herzen sind, die Handflächen zeigen nach unten, rechts über links, 3-5 Zentimeter voneinander entfernt. Die Augen sind auf die Nasenspitze gerichtet. Singe vom Nabel aus in einem Zyklus von zweieinhalb Atemzügen "Ek Ong Kaar - Sat Naam Siree - Wah-hay Guroo" mit Ehrfurcht, um Trikuti - Himmel, Unterwelt und Erde - zu erfahren. 28 Minuten.

**2.** Gleiche Körperhaltung. Singe lange "Sat Naam". 3 Minuten. Zum Schluss atme ein, halte den Klang fest und meditiere über ihn. Verbinde dich mit dem ganzen Universum des Klangs. Ausatmen. Wiederhole dies noch 2 Mal. Dann atme ein, halte die Luft an und hebe die Arme hoch. Schüttele und bewege den ganzen Körper wie eine Schlange. Ausatmen und entspannen.

*Als Khalsa musst du den Sinn für Reinheit und Frömmigkeit entwickeln; als Singh musst du den Sinn für Anmut und Mut entwickeln; und als Sikh musst du den Sinn für Demut und Dienst entwickeln. Ihr werdet verehrt werden. Wohin du auch gehst, Gott wird vor dir, hinter dir und um dich herum gehen und überall um dich herum! Was für ein wunderbarer*

*Tag wird das sein! Guru Nanak hat unser Missverständnis beseitigt, er sagte "Ek Ong Kaar, Sat Naam", wahr ist Seine Identität, "Karta Purkh", Er ist der Handelnde von allem.*

*Heute erhielt ich einen Anruf von einem Mann, der wegen Blasenproblemen im Krankenhaus gewesen war. Als er nach Hause kam, hatten seine Schmerzen wieder zugeschlagen. Ich riet ihm, Wasser in eine Tasse zu geben, darüber zu meditieren und es zu trinken, um Gott zu bitten, ihn zu befreien. Er versuchte es und bestätigte bald, dass es ihm gut ging. Wir haben vergessen, dass der Mensch Macht über sich selbst hat. Wenn er keine Macht über sich selbst hat, hat er auch keine Macht über andere Menschen. Wenn man seine Macht nicht teilen kann, was kann man dann teilen?*

*Der sensorische Mensch ist ein lebendiger Gabelstapler. Er ist ein Leuchtturm. Er ist eine himmlische Gnade. Ohne Verbindung mit dem sensorischen System können wir keine Liebe, Zuneigung oder Beziehungen haben. Man kontrolliert, befiehlt und fordert, aber Liebe ist Geben, nicht Fordern. Wenn du forderst, bekommst du nichts. Wenn du nicht forderst, gibt dir Mutter Natur etwas, das 100.000 Mal besser ist. Spiel nicht mit deinem Leben. Das Leben ist sehr kostbar. Fühle, dass Gott auf allen Seiten von dir ist. Lass die Hand Gottes die Dinge für dich tun.*

