

## ANGST #20 PARTHA HAR ZU ERLEBEN

Als der Mensch geboren wurde, begann er zu leben, zu atmen und zu sterben. Das Problem begann, als er krank, schwach und müde wurde. Junge Menschen denken, dass sie alles tun können, was sie wollen, aber das ist lächerlich. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, geben ihm die Eltern alles Gute mit, so dass das Kind davon ausgeht, dass alles nur das Beste sein wird. Das ist Gift für das Kind; wenn es ein wenig aus der Reihe tanzt, anstatt sich den Tatsachen zu stellen und ein rationales Wesen zu erziehen, schaffen wir einen zusätzlichen Panzer aus Zuneigung und Vergebung, aber leider gibt es, wenn das Kind heranwächst, keine Vergebung durch die Zeit der Natur. In jeder Familie gibt es innere Kämpfe. Der Kampf zwischen einem Mann und einer Frau geht darum, wer die Kontrolle hat, wer der Boss ist.

Der Schmerz geht so tief in das System, dass man nichts dagegen tun kann. Krankheit und Seuchen sind die 2 Dinge, die den Menschen Angst machen; wenn das passiert, denkt ein Mann, warum ist er gesund und ich nicht? Warum ist dieser Mann reich und ich nicht? Um diese Ängste zu überwinden, lernte der Mensch die Natur der natürlichen Behandlungen kennen, die sehr einfach waren und nicht so komplex wie in unseren Tagen.

Das Zweite, was der Mensch lernte, war Selbstbeherrschung (daraus wurde schließlich die Wissenschaft des Yoga) und Pranayam (wie ich atme, wie der Atem auf mich wirkt...) Du solltest in der Lage sein, den Gang deines Autos zu wechseln, wenn sich die Umstände ändern. Hier gibt es einen grundlegenden Unterschied zwischen Religion und Yoga: Religion gibt dir eine Hoffnung und sagt: "Stütze dich auf Gott und fahre weiter." Yoga sagt: "Gott ist in dir, stütze dich auf dich selbst und geh weiter." Es gibt 6 Philosophieschulen; eine davon sagt: "Lass alles stehen und liegen, fass nichts an." Eine andere sagt: "Kontrolliere alle Dinge und tue, was du willst, aber du wirst nicht alles lösen." Der dritte sagt: "Bleib weg und sei einfach du selbst." Der vierte sagt: "Lehn dich an und es wird alles gut." Die Religion sagt dir, du sollst deine Realität finden, aber Yoga sagt dir, du sollst sie erfahren. Das ist der Grund, warum der Sikh-Dharma auf dem Raja-Yoga basiert: Sei kaiserlich und ein Yogi zur gleichen Zeit. In deinem Leben musst du königlich sein. Das Problem heute in Amerika ist, dass die Menschen nicht königlich sein wollen, sie wollen sich käuflich kleiden, jedes Mädchen versucht, hübsch auszusehen, damit die Männer sie mögen, und die Männer tun dasselbe. Der Mann sollte sich königlich kleiden und wie ein König aussehen, und die Frau sollte wie eine Göttin aussehen. Du solltest tief in deinem Geist verstehen, wer du sein willst. Als der Mensch herausfand, dass er keinen Ort hat, an den er gehen kann, wenn sein Geist eingeschlossen ist, begann er zu meditieren. Pranayam war für die Zeiten, in denen er sich schwach fühlte, und Partha Har war der Weg, sich selbst zu hören. Als er stabil sein und aufrecht gehen wollte, begann er mit der Asana, der Haltung. Wenn du keine Haltung in deiner Persönlichkeit hast, eine Haltung, die du beherrschst, wirst du niemals glücklich sein; es ist so, als ob du kein Zuhause hättest. Im Yoga gibt es also diese DO's und DON'T's, die eine Art von Geboten sind. Pranayam ist für die Kontrolle des Atems, es gibt so viel Ausdehnung und Vitalität, wie du willst. Manchmal, wenn ich müde bin, mache ich 3 Minuten Pranayam ... und ich bin bereit für weitere 4 Stunden ... fast!

Partha Har ist die wunderbarste Ekstase im Leben. In unseren Wissensbüchern ist Partha Har Partha Har...es steht nirgends geschrieben, was es wirklich ist und wie man es erreicht. Partha Har ist, dass man sich mitten im Kreuzfeuer erheben kann; Partha Har bedeutet, weg zu sein, an nichts teilzuhaben; Birnen und Äpfel, gut und schlecht; richtig oder falsch darf einen Yogi nicht berühren, denn was für jemanden schlecht ist, ist auch für jemanden gut und umgekehrt.

Jeder Mensch ist nach Gottes Ebenbild erschaffen worden und muss Ihm ähnlich sein, wenn man sich selbst wichtig ist, dann berührt einen nichts und man passt in jede Situation. Die Menschen müssen ihr Bestes geben, um ihr Bestes zu sein. Man muss in allem, was man im Leben tut, das Beste sein. Wenn du Dinge unter dem Einfluss von jemandem tust, dann bist du auch nur eine Marionette von jemandem. Ich kleide mich immer für mich selbst und nicht, um anderen zu gefallen.

Ich war einmal ein Uniformoffizier. Niemand konnte eine Uniform besser tragen als ich, aber wenn ich nach Hause kam, zog ich sie aus, trug, was mir gefiel, und ging so, ohne mich darum zu kümmern, was andere Leute denken könnten. Wenn ich mit etwas bekleidet war, war ich der Beste, wenn ich nicht mit etwas bekleidet war, war ich der Beste. Das Leben gehört denjenigen, die es einfach wissen und ihr Bestes geben. Als ich in die Vereinigten Staaten kam, fragten mich die Leute: "Was wirst du dort machen?" "Ich werde Lehrer sein und ich werde keine Probleme haben, Schüler zu finden." Denn morgen wird jeder Mensch, der nach Gottes Ebenbild erschaffen wurde, so leben müssen wie er. Ich stifte nie jemanden an.

Ich sage einfach, was gut oder schlecht für dich ist, und dann sagst du *Wenn du diesen Weg gehst, bist du ein Narr, und wenn du den anderen Weg gehst, hast du Erfolg*. Das ist der Grund, warum die Leute anfangen, mich zu mögen, nicht weil mein erstes Wort immer akzeptiert wird, sondern weil sie zuerst Fehler machen, enttäuscht werden und dann erkennen, dass ich es ernst gemeint habe.

Wenn du wütend bist, sollte die Welt wegen der Wirkung der Schwingungen deiner eigenen expandierenden Psyche taumeln, und wenn du ruhig bist, sollte die Welt in Ordnung sein.

Wichtig ist nur deine Anwesenheit. Die Energie eurer eigenen Psyche muss in eure Richtung gehen und schwingen, um die gesamte Umgebung zu kontrollieren.

Im Leben müssen wir durch Erfahrung und Wissen gehen, damit wir unsere Menschenwürde bewahren können. Es ist sehr wichtig, in sich selbst wichtig zu sein, dann kann man auch mit allem umgehen. Wenn du in dir nicht wichtig bist, dann ist auch nichts wichtig. Das Ego kann nicht das nehmen, was notwendig ist, damit ein Mensch wachsen kann. Es ist erstaunlich, wie unsensibel wir durch unsere eigene Schöpfung werden, unser Abwehrmechanismus geht so weit, dass... Es macht mir zum Beispiel nichts aus, wenn du Konserven isst, aber du musst die Konservierungsstoffe essen, die darin enthalten sind; und weißt du, wie schlecht diese für deinen Magen sind? Mikrowellen sind auch sehr schlecht für dich; du denkst, dass sie keine Röntgenstrahlen haben. Die Menschen haben Angst, sich diesen Röntgengeräten auszusetzen, aber Mikrowellen machen ihnen nichts aus. Die Leute denken, dass Mikrowellen keine Strahlung haben, aber das stimmt nicht, denn sie haben eine akzeptable geringe Strahlendosis. Mikrowellen verändern die Moleküle des Wassers. Das Wasser in Kalifornien ist sehr schlecht: Als ich in dieses Land

kam, hatte ich schöne, glänzende Zähne, jetzt habe ich nur noch wenige, alle weg; keine Karies, sie sind einfach weg. So ist es auch mit dem Gemüse und mit Ihnen. Das ist der Grund, warum ich so viel mit Ihnen rede, nicht weil ich ein großer Redner bin, sondern weil ich Ihnen dabei etwas von meiner Ausdehnung gebe, damit Sie sich entspannen können, und dann, wenn Sie genug entspannt sind, können wir die Arbeit machen. Wenn du also zum Unterricht kommst, bringst du eine Menge Müll mit, und meine Aufgabe ist es, die Atmosphäre ein wenig zu verbessern, die ganze Zeit auf deine Aura zu achten, und dann, wenn es der richtige Zeitpunkt ist, gehe ich voran und mache den Kill. Ich behalte einfach die Kontrolle, langsam und stetig, ruhig und still, frei und klar; komm, wenn du willst, komm nicht, wenn du nicht willst; sag Hallo, wenn du willst, sag nichts, wenn du nicht willst, aber wenn es um Disziplin geht, gehe ich keine Kompromisse ein. Ich habe zwei Seiten meiner Persönlichkeit: Diejenigen, die sich nicht an die Disziplin halten, sind sowieso nicht in der Lage, irgendetwas zu befolgen, aber diejenigen, die sie befolgen wollen, müssen sie mit der Person befolgen, genau wie sie ist, nach dem Buch, nach der Regel. Es sollte nicht so sein: Freitag befolgst du die Disziplin, Samstag brichst du sie, Sonntag erinnerst du dich nicht daran, Montag willst du sie nicht, Dienstag verstehst du sie nicht, usw.... DAS IST NICHT GERECHT. Ich sage euch, wie ungerecht ihr eurer eigenen Psyche gegenüber seid. Ich möchte, dass du verstehst, dass du nicht bei dir bist.

Diese Übung ist sehr einfach: 31 Minuten. Lege deine linke Hand auf deinen Bauch, schließe deine Augen, lege den Sonnenfinger (Ringfinger) deiner rechten Hand auf deine Stirn.

Musik: GOTT IST IN MIR von Nirinjan (God is within me).

Lass nicht zu, dass deine Gedanken und dein Verstand dich von dir wegbringen. Versuche, du zu sein. Sitze so, als wären es 33 Millionen Menschen vor dir und du wärst gesegnet; dies ist ein Zustand der Selbsthypnose, du musst dich darin üben, dich von Moment zu Moment zu hypnotisieren.

Abschluss: Einatmen...die Position halten...sich fühlen...ausatmen. Wiederhole das...dann...einatmen...den ganzen Körper anspannen...und ausatmen...

SAT NAM

