

Tagebuch zur Selbstprüfung

SantMat-die Wahrheit

Kirpal Singh

TAGEBUCH ZUR SELBSTPRÜFUNG

KIRPAL SINGH



Kirpal Singh



Inhalt

Einleitung	2
Die Wichtigkeit, das Tagebuch zu führen	3
Selbstprüfung und Entwicklung zum Wahren Menschen	6
Verhaftetsein – Bindungen	13
Selbstkontrolle und die Wichtigkeit, in sich selbst zu ruhen	15
Wie das Tagebuch geführt werden sollte	19
Tagebuchblätter	24

Welche Bindung bringt uns hierher in die Welt? Welche Bindung bringt uns in die Ewige Heimat zurück? Welche Bindung führt uns zum Unwandelbaren Sein? Bitte Geliebter Meister erkläre es uns.

Die Bindung an die Leidenschaften bringt uns in die Welt. Die Bindung an Shabd oder das Wort, bringt uns in die Ewige Heimat. Die Bindung im Inneren führt zur Verwirklichung – zu Unwandelbarer Glückseligkeit.

Diese Verbindung kann uns allein der Wahre Meister geben.

Kabir



Der Sinn des Tagebuches ist, euren eigenen Inneren Zustand wiederzugeben, damit ihr wisst, wo ihr steht. Es ist ein Werkzeug, und wenn es aufrichtige Weise angewendet wird, meißelt es euch zu einem geeigneten Gefäß, um die Offenbarung des Meisters in euch aufzunehmen.

Die Wichtigkeit, das Tagebuch zu führen

Wenn wir lernten, zu gehorchen und das Tagebuch zu führen, würden wir Götter und Göttinnen werden. Es mag sein, dass der Schüler seinen Zustand kennt, die Schriften liest und darüber nachdenkt, dass er zum Satsang geht, Entschlüsse fasst, aber dennoch immer wieder in die alten Gewohnheiten zurückfällt. Deshalb habe ich geraten, täglich ein Spirituelles Tagebuch zu führen. Es ist eine Methode der Selbstprüfung, die ich eingeführt habe, nachdem ich lange und tief darüber nachgedacht hatte. Um es liebevoll auszudrücken: Euer Gewinn davon ist eine moralische, ethische Entwicklung.

Mit der Zeit ändern sich die Methoden. In alten Zeiten schlug man die Wäsche gegen die Steine, um sie zu waschen. Heute sind wir soweit, dass wir die Wäsche trocken reinigen können, ohne dafür Wasser zu brauchen. Die Meister haben all die Zeitalter hindurch auf viele Arten versucht, den Menschen eine bewusste Lebensführung nahe zu bringen. Wer dieser Wissenschaft nicht genau folgt, führt nie Tagebuch.



Die Spirituellen Tagebücher wurden nach sorgfältiger Überlegung eingeführt und haben einen tiefen Sinn. Die tägliche Selbstprüfung muss beibehalten werden, nur dann seid ihr fähig, selbst zu erkennen, wie weit ihr dem Einflussbereich der Sinne entkommen seid. Das Tagebuch ist zum persönlichen Gebrauch gedacht und hilft dabei, viele tief verborgene Schwächen an die Oberfläche zu bringen. Man beginnt, sich ihrer bewusst zu werden, und versucht, eine nach der anderen zu beseitigen. Dadurch wird das Leben freudvoller und der Spirituelle Fortschritt beschleunigt sich. Die Tagebücher zeigen, wie viel Zeit ihr für die Meditation, die Spirituellen Übungen einsetzt und wo immer euer Herz in der einen oder anderen Weise an äußeren Dingen hängt.

Hingabe verlangt Reinheit des Herzens. Reinheit des Herzens verlangt, dass kein anderer Gedanke euer Herz berührt, außer der Gedanke an den Einen, Den ihr liebt. Wenn ihr frei von äußeren Verhaftungen seid und in eurem Herzen kein Gedanke an jemand anderen ist, dann lebt Gott darin. Hingabe beginnt, wenn ihr euer Herz von äußeren Dingen löst und es an Gott oder den Gott-Immenschen bindet. Das entwickelt sich, wenn ihr in beständige Verbindung mit Ihm kommt. Das ABC beginnt bei der Regelmäßigkeit der Hingabe an eure Spirituellen Übungen.

Diejenigen, die keine Tagebücher führen, werden ständig versagen. Früher oder später wird ihr Herz vollständig an die Welt gebunden sein. Äußerlich mögen sie sehr ergeben erscheinen, aber in Wirklichkeit sind sie Ergebene der Welt. Wer das Tagebuch nicht beachtet, verliert die wertvolle Grundlage für einen steten Spirituellen Fortschritt. Dann kommt die Zeit, in der man aufhört, sich



den Spirituellen Praktiken zu widmen, und als Folge davon werden die Tugenden, auf die im Tagebuch Wert gelegt wird, weniger und weniger beachtet werden.

Wenn einige der Lieben das Tagebuch der Selbstprüfung bereits vor der Initiation führen möchten, werden sie schließlich auch einen Gewinn vom Heiligen Pfad haben.



Selbstprüfung und Entwicklung zum Wahren Menschen

Es gibt grundsätzlich zwei Phasen, durch die der ringende Schüler gehen muss, bevor er sich über das Körperbewusstsein erheben kann und anfängt, an den Spirituellen Übungen Gefallen zu finden, um so auf dem Pfad der Spiritualität entschlossen voranzuschreiten. Im ersten Stadium weiß der Schüler wenig oder nichts von der Selbstprüfung und befindet sich in einem Zustand abgrundtiefer Unwissenheit. Auf der zweiten Stufe beginnt der Schüler, sich bewusst zu werden, dass er unzählige Fehler und Mängel hat. Diese müssen beseitigt werden, bevor er darauf hoffen kann, sich über das Körperbewusstsein zu erheben – auf die Stufe, wo dieser Pfad tatsächlich erst beginnt.

Dieses zweite Stadium, das für die meisten einen langwierigen Kampf mit den niederen Eigenschaften des Gemüts bedeutet, ist als *Entwicklung zum Wahren Menschen* bekannt. Spiritualität oder das Sich-Erheben von den niederen Ebenen des Seins zu den höheren Bereichen der Unaussprechlichen Glückseligkeit und Harmonie ist nicht schwierig. Es ist die *Entwicklung zum Wahren Menschen*, die schwierig ist. Für dieses zweite Stadium gibt es keine besondere zeitliche Begrenzung. Alles hängt davon ab, wie bereitwillig der Schüler ist, selbstdiszipliniert zu sein, den Geboten des Meisters zu folgen und Liebe zu Ihm zu entwickeln.

Als letztes Hindernis muss das sich selbst behauptende Ego besiegt werden. Das kann nicht geschehen, solange die Seele nicht beginnt, zu sich selbst zu kommen und einen Schimmer ihrer Wahren Natur



erhält. Dann entwickelt der Schüler in sich eine natürliche Demut. Denkt aber daran: Demut ist nicht mit einer unterwürfigen Haltung zu verwechseln. Wirkliche Demut hat Kraft und ist dennoch nicht anmaßend.

Obwohl die Gnädige Meister-Kraft dem Schüler immer zur Seite steht, um ihm in seinem Kampf zu helfen, muss der Schüler durch dieses Stadium doch selbst hindurch. Niemand sonst kann es für ihn tun. Ihr seid auf den Pfad gestellt worden und habt ein Startkapital erhalten, das immer noch in euch liegt: Eine Saat wurde in euch gelegt, die eines Tages sicherlich Frucht tragen wird, und in Seiner feinstofflichen Form von Licht und Ton ist der Meister als ständiger Begleiter bei euch. Ebenso ist Er fähig, Sich in Seiner bezaubernden Strahlenden Form, zu offenbaren, sobald ihr gelernt habt, euch über das Körperbewusstsein zu erheben. Es ist nicht vernünftig zu erwarten, in die höheren Ebenen zu gelangen, ohne sich vorher in hohem Maß zu vervollkommen. So wie es beim weltlichen Studium nicht außergewöhnlich ist, zwanzig Jahre oder mehr aufzuwenden, um die notwendigen Fähigkeiten für eine Karriere zu erwerben, so muss der Schüler erst recht mehr Zeit und Mühe einsetzen, um ein geeignetes Gefäß zu werden, das die Wahrheit Gottes und die seiner eigenen Seele widerspiegeln kann. Manche haben eine sehr seltsame Vorstellung: Sie erwarten Selbst- und Gottverwirklichung in nur kurzer Zeit und mit wenig Mühe. Dieselben Leute aber sind bereit, Jahre härtester Mühen auf sich zu nehmen für den Topf voll Essen, der bereits alles ist, was diese Welt zu bieten hat.

In keiner anderen Form als der menschlichen kann eine Seele Gott verwirklichen. Selbst Götter und Göttinnen verlangen danach, die

menschliche Form zu erhalten. Das zeigt, dass die menschliche Form wegen ihrer großen Spirituellen Möglichkeiten die Höchste in der ganzen Schöpfung ist.

Ich möchte nochmals die Wichtigkeit der Selbstprüfung betonen, für die das Führen des Tagebuches vorgeschrieben ist. Äußerste Wachsamkeit und eine sorgsame Lebensweise sind als hilfreiche Faktoren für den Inneren Fortschritt wesentlich. Man sollte ein diszipliniertes Leben dadurch anstreben, dass man über die Sinne – die dem Gemüt Nahrung geben, welches wiederum die Seele beherrscht – völlige Kontrolle erreicht.

Licht und Ton, die Inneren Göttlichen Bindeglieder, sind äußerst hilfreich dabei. Wenn ihr diesen Göttlichen Prinzipien folgt, wird sich der Innere Wandel des Lebens wie von selbst ergeben. Die Wahrheit steht über allem, aber höher noch ist die Wahre Lebensweise.

Nehmt eine rechtschaffene Lebensweise an und seid genügsam. Ihr mögt bestimmte Wünsche haben, aber haltet ein, vermehrt sie nicht. Betrachtet die Wünsche von neuem und überlegt, wohin sie euch bringen werden. Was liegt vor euch und was werdet ihr mit euch nehmen? Wir hetzen und jagen durchs Leben und sind uns die meiste Zeit nicht einmal bewusst, was wir tun. Deshalb rät uns der Meister, all unsere Angelegenheiten ruhig und gelassen zu handhaben. Wenn jemand auf irgendeinem Gebiet menschlicher Tätigkeit ein bestimmtes Ziel erreichen möchte, ist es wichtig, dass er von Zeit zu Zeit Bilanz zieht, um zu sehen, wie weit er fortgeschritten ist. Nur durch eine solche Bestandsaufnahme kann man



sich seiner Fehler und Schwächen bewusst werden, sie für immer beseitigen und den weiteren Fortschritt planen.

Wenn ihr Seinen Anweisungen folgt und nach dem lebt, was Er sagt, wird euch alles zur rechten Zeit gegeben werden. Jeden Tag werden euch Aufgaben gestellt, die dazu bestimmt sind, euren Spirituellen Fortschritt zu fördern. Leider warten die meisten Menschen auf eine spezielle Anweisung durch den Meister selbst, bevor sie etwas als Aufgabe von Ihm ansehen. Sie erkennen nicht, dass ihr tägliches Verhalten, ihr Umgang mit anderen Menschen bei ihrer Arbeit, die Verantwortung in ihren anderen weltlichen Pflichten und wie gut sie sie erfüllen, alles Aufgaben sind, die vom Meister gegeben wurden. Wenn ihr eure Reaktionen auf Situationen aus eurem täglichen Leben genau beobachtet, werdet ihr feststellen können, wie weit ihr spirituell fortgeschritten seid. Das ist der wichtigste Teil der Spiritualität, was den Schüler betrifft. Er muss zuerst seine Lektion bei der *Entwicklung zum Wahren Menschen* bewältigt haben, bevor ihm Höhere Aufgaben übertragen werden können.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat – ob gut oder böse – hinterlässt einen unauslöschlichen Eindruck im Gemüt und man muss dafür bezahlen. Deshalb sind rechte Gedanken, rechtes Bestreben und rechte Lebensführung notwendig, denn sie bilden gemeinsam eine schützende Hecke um die zarte, junge Pflanze der Spiritualität.

Wie entsteht ein Wunsch? Alle Vorstellungen im Gemüt sind Wünsche. Seid also wunschlos! Ihr werdet vielleicht schon bemerkt haben, dass Ärger aufsteigt, wenn ein Hindernis die Erfüllung



eures Wunsches blockiert. Dann erhebt sich der Stolz: *Ich muss das haben oder jenes tun, sonst leidet mein Ansehen in den Augen der anderen.* Man kann Stolz als die Basis aller Sünden betrachten, denn er wandelt sich in Ichheit, Ego. Der Meister rät uns, Eigensinn und Halsstarrigkeit loszulassen. Achtet immer darauf, auch die Meinung des anderen anzuhören – vielleicht stellt ihr dann fest, dass es richtig ist, was er sagt. Eigensinn bindet einen Menschen nur noch mehr, es ist dann alles sehr engherzig. Dogmatisches Bücherwissen zum Beispiel, es mag richtig sein oder falsch, sollte abgelegt werden. Es braucht nicht erwähnt zu werden, dass man sich von Verhaftungen befreien sollte. Beendet das Geben und Nehmen, denn ihr müsst den Körper und alles, was damit zusammenhängt, zurücklassen. Wenn ein Hindernis zwischen euch und euren Wunsch kommt, wird der Wunsch noch stärker.

Legt einen großen Felsblock mitten in einen schnell strömenden Fluss und ihr werdet dadurch zwei Dinge bewirken: Schaum und Lärm. Wenn ein Mensch wütend ist, kann er nicht ruhig sprechen und am Ende hat er auch noch Schaum vor dem Mund. Wenn ihr aber das bekommt, was ihr euch wünscht, wird daraus eine Bindung. Für all das gibt es nur ein Heilmittel: Nur nachdem ihr euer Wahres Selbst gesehen habt, könnt ihr den Herrn erkennen. Die Millionäre werden ihre Millionen zurücklassen; die in Lehmhütten leben, werden ihre Lehmhütten hinter sich lassen. Ihr habt diesen Körper nicht mitgebracht, und ihr werdet ihn auch nicht mitnehmen, wenn ihr zurückkehrt. Doch eure Handlungen werden mit euch gehen.



Was ist noch notwendig, um mit dem Herrn wieder vereint zu werden? Sadachar, *rechte Lebensweise*, ist sehr wesentlich. Das Gemüt, das durch die schlechten Einflüsse von außen Amok läuft, muss zur Ruhe gebracht werden. Nur dann ist wirklich ein Fortschritt möglich. Unser größtes Hindernis ist, dass die Seele unter der Kontrolle des Gemüts ist und das Gemüt wiederum unter der Kontrolle der Sinne. Die Befreiung aus dieser Bindung wird durch eine rechte Lebensweise beschleunigt. Wir nehmen durch die Augen, die Ohren, die Zunge, den Geruchssinn und über die Haut die Eindrücke von außen auf; wir müssen daher Selbstbeherrschung lernen. Nur ein solcher Mensch kann durch Regelmäßigkeit und durch Selbstprüfung von Tag zu Tag fortschreiten. Das ist äußerst wichtig. Eure eigene Aufmerksamkeit, *Surat*, die der Ausdruck der Seele ist, macht es euch unmöglich, im Inneren zu sehen, wenn sie im Äußeren tätig ist.

Was entwickelt sich alles durch rechtes Verstehen? Rechtes Denken und darüber hinaus rechte Worte, und dem werden rechte Handlungen folgen. Wenn ihr das könnt – wenn ihr euer Ego überwinden und es zu Füßen des Meisters hingeben könnt, wenn ihr lernen könnt, Ihn durch alle Dinge wirken zu sehen, wenn ihr die Tatsache akzeptieren könnt, dass eure eigene Sichtweise begrenzt ist und ihr in der Lage seid, beständig und ganz aufmerksam eure Worte und Taten zu beobachten und alles Schlechte und Unvollkommene zu beseitigen, dann werdet nicht nur ihr selbst die Erlösung erlangen, sondern auch andere fähig machen, dasselbe zu tun. Euer Beispiel wird wie eine Fackel in der Dunkelheit leuchten, und die Menschen werden sich um Rat und Hilfe an euch wenden – selbst die, die vorher gegen euch waren. Ihr werdet ein ungekanntes Gefühl



des Friedens erleben, das euch durchströmt. Ein Friede, der nicht davon abhängig ist, dass ihr im Äußeren von Schwierigkeiten frei seid, sondern der einen Inneren Zustand darstellt, in dem ihr selbst in den stürmischsten Situationen nicht zu erschüttern seid.

Diese Eigenschaft wird nicht nur in euer individuelles Leben eintreten, sondern in das Leben der Großen Spirituellen Bewegung, von der ihr ein Teil seid.



Verhaftetsein – Bindungen

Der menschliche Körper ist der Tempel Gottes. Um Überbewusstsein zu erlangen, muss man sich von all den physischen Verhaftungen lösen. Solange wir mit den äußeren Dingen identifiziert sind, können wir keine feinstoffliche Form annehmen.

Alle Meister sagen:

Wenn man einen menschlichen Körper erhalten hat, ist es das Höchste, sich mit Gott zu verbinden.

Wo immer ihr gebunden seid, dorthin werdet ihr gehen. Ihr seid so wieder und wieder in die Welt gekommen. Der Grund dafür ist, dass ihr nicht an Gott gebunden seid, sonst wärt ihr schon zu Ihm gegangen. Führt also Tagebuch und beseitigt alle fremden Gedanken aus eurem Herzen. Jetzt ist unser Herz geteilt. Es sollte jedoch kein anderer Gedanke in ihm sein als an Den, Dem ihr euch hingeben wollt.

Was aber tun wir im Allgemeinen? Wir erhalten ein Startkapital, um auf dem Weg der Spiritualität zu beginnen und vergeuden es allmählich dadurch, dass wir im Äußeren gebunden bleiben. Der Vater wird an dem Kind Freude haben, das den besten Gebrauch von dem gemacht hat, was ihm gegeben wurde. Wenn es ein aufrichtiger Mensch wird, auf den man sich verlassen kann, wird es mehr und mehr erhalten.

Es gibt Leute, die sagen:

Vorher standen wir besser da als jetzt.

Aber warum?

Wir haben uns selbst zu Bettlern gemacht. Wir müssen also achtsam sein. Selbstprüfung ist äußerst notwendig. Die sie nicht durchführen, werden nach und nach ihr Kapital verlieren.

Ihr seht, wie wichtig ständige Selbstbeherrschung ist. Macht nur Gebrauch von etwas, wenn ihr es wirklich wollt. Wenn ihr zum Beispiel sehen wollt, dann macht Gebrauch davon, wenn nicht, dann lasst es. Jetzt seid ihr nicht in der Lage dazu, ihr werdet unwiderstehlich zu den äußeren Dingen hingezogen. Ihr müsst jedoch ganz losgelöst in dieser Welt leben. Dafür habt ihr eine Verbindung mit dem Licht- und Tonprinzip erhalten. Wenn ihr dort mehr Glück erlangt, werden eure äußeren Bindungen vergehen. Ein Mensch, der wirklich von der Welt losgelöst ist, wird nicht von ihr beeinflusst. Entsagung im Wahren Sinn bedeutet, dass wir nicht an die Welt, an nichts Äußeres, gebunden sind. Ein Mensch, der Liebe in sich hat, Liebe zu Gott, ist so sehr an Gott gebunden, dass alles andere sein Gemüt verlässt; er wird von nichts anderem angezogen. Wer in den verschiedenen Spalten des Tagebuchs keine Fehler mehr aufweist und ein reines Herz hat, in dessen Herz muss Gott sein.

Er ist bereits dort, aber dann wird Er offenbar.



Selbstkontrolle und die Wichtigkeit, in sich selbst zu ruhen

Das Wichtigste ist also, eure äußere Umgebung, die aus eurem häuslichen Leben und aus dem Arbeitsbereich besteht, in den Griff zu bekommen. Wir werden nach unseren Handlungen, nicht nach unseren Worten beurteilt. Alle Handlungen kommen aus der Fülle unseres Herzens, seien sie physisch, emotional oder intellektuell. Das Gemüt ist eine Schautafel oder ein reflektierender Spiegel und zeigt wirklich den Inneren Zustand des Einzelnen an.

Ein Maß für den Erfolg, wie gut es euch gelingt, eure äußere Umgebung zu handhaben, wird ein sich nach und nach einstellendes Bewusstsein sein, dass ihr Herr eurer eigenen Gedanken werdet. Um diesen Erfolg zu erlangen, habe ich die Tagebücher zur Selbstprüfung eingeführt.

Leider haben nur wenige, wenn überhaupt jemand, eine Vorstellung davon, was es wirklich bedeutet, das Tagebuch zu führen. Mit der Zeit werden die Eintragungen eine reine Formsache und der Sinn des Tagebuchführens geht verloren. Wir sind aufgefordert, das Tagebuch in Gedanken, Worten und Taten zu führen. Wie viele von uns tun das wirklich? Die meisten von uns reagieren in Gedanken, Worten und Taten einfach nur auf die Situation des Augenblicks, mit anderen Worten, instinktiv. In Wirklichkeit aber müssen wir uns eines jeden Gedankens, der durch das Gemüt geht, voll bewusst werden; wir müssen unsere Worte abwägen, bevor wir sprechen, und keine nichtigen Dinge sagen als bloße Reaktion auf die Situation, der wir gegenüberstehen.



Wenn wir fähig sind, in dieser Hinsicht einen gewissen Fortschritt zu machen, sind wir bereits weit auf dem Weg zur Selbstkontrolle. Nur wenn wir weit dabei fortgeschritten sind, jenes Leben zu führen, das von uns verlangt wird, werden wir geeignet genug sein, die Früchte des *Surat Shabd Yoga* zu ernten.

Man kann seinen Spirituellen Fortschritt am Maß bewusster Kontrolle, die man über die Gedanken hat, messen. Einer, der zu einem gewissen Grad diese Kontrolle erreicht hat, wird durch äußere Umstände, Stress oder Spannungen, die seine Umwelt ihm auferlegt, nicht ins Schwanken kommen oder aus der Fassung geraten. Wenn einer sich nicht über die Umstände seiner Umgebung erheben kann, sie nicht voll unter Kontrolle hat und mit Leichtigkeit handhaben kann, wird er niemals fähig sein, auf dem Pfad der Spiritualität fortzuschreiten. Vollkommene Kontrolle über sich selbst zu erlangen, sein ganzes Leben unter vollkommene Kontrolle zu bringen, sich dabei zu helfen, von den äußeren Bindungen und Verhaftungen loszukommen, das verlangt Selbstprüfung. Beginnt damit, indem ihr bewusst einen kleinen Ausschnitt eures Lebens kontrolliert. Wenn ihr euch gleichzeitig ein wenig der Inneren Berausung von Naam, dem Wort erfreut, wird es euch gelingen. Alle Meister sagen, ohne Meditation ist kein Erfolg möglich.

Wir sind es, die dem Gemüt Kraft geben. Wir sind es, die den nach außen gerichteten Fähigkeiten des Gemüts, – Sehen, Hören usw. – Kraft geben. Wir sind es, die außen gut oder böse sehen. Wenn wir beginnen, in uns selbst zu ruhen, dann können wir den besten Gebrauch unserer nach außen gerichteten Fähigkeiten machen, wann immer wir es wollen. Solange wir nicht in uns selbst ruhen



und diese Selbst-Zentriertheit erreicht haben, können wir dem Einfluss anderer nicht entgehen. Wir nehmen Eindrücke von außen auf. Wohin unsere Aufmerksamkeit auch geht, auf wen immer wir unsere Aufmerksamkeit richten, wir werden durch die Ausstrahlung derer, mit denen wir in Berührung kommen, betroffen. Wenn sie rein sind, dann ist es in Ordnung. Wenn nicht, dann nehmt ihr ihre entsprechende Ausstrahlung auf.

Sieg über das Gemüt ist Sieg über die Welt. In Form des Tagebuches zur Selbstprüfung habt ihr den Maßstab erhalten, mit dem ihr messen könnt, was ihr spirituell erreicht habt, und ihr könnt zweifellos die Dinge selbst beurteilen und sehen, wie weit ihr auf dem Pfad fortgeschritten seid. Die *Menschwerdung* geht der Spiritualität voraus. Bevor ihr nicht zum Herrn der fünf Sinne geworden seid, kann kein wirklicher Innerer Fortschritt gemacht werden. Kontrolliert jedes Verlangen, Gier, Ärger und Verhaftetsein. Dieses Spiel liebt der Herr. Verlangen erfasst uns über die Augen, Ärger über die Ohren; Verhaftung entsteht, wenn wir uns an etwas klammern. Erhebt euch über alles, und ihr werdet die Verbindung mit der Wahrheit erlangen.

Die immer wiederkehrenden Fehler in den verschiedenen Spalten des Tagebuches zeigen, dass ihr zu sehr in die weltlichen Dinge vertieft seid. Das sollte dadurch, dass ihr euch in die Göttliche Gnade vertieft, vermieden werden. Stille, Zurückgezogenheit und Heiterkeit sollten kultiviert werden, indem ihr ein Leben voll Spiritueller Disziplin führt, so wie es der Meister aufgezeigt hat. Nutzlose Beschäftigungen und zügellose Bestrebungen könnt ihr unterbinden,



indem ihr euer Spirituelles Ziel an die erste Stelle stellt. Ein gut geregeltes Leben bringt reichen Gewinn.

Jede Handlung hat ihre Rückwirkung. Für jede Unterlassung und jede Sünde gibt es eine entsprechende Bestrafung. Solange wir uns als vom Fleisch geboren betrachten, können wir der Sünde nicht entgehen, denn das Fleisch ist die Ursache allen Übels in der Welt. Solange der Geist noch nicht gelernt hat, die Sinnesebene willentlich zu verlassen, werden Vergnügungen und Zerstreungen wuchern wie ein Lorbeerbaum.

Jeder Tag bringt ein neues Leben voll großer Möglichkeiten. Ihr braucht vor nichts Angst zu haben, sondern solltet stattdessen eure Fähigkeiten einsetzen, um das Ziel der Spirituellen Vervollkommnung zu erreichen. Akzeptiert das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen auf leichte Art, mit Freude und Heiterkeit. Begegnet jeder Situation einfach tapfer mit Innerer Ausgeglichenheit und Festigkeit. Der Lebensbaum, der in Stürmen gewachsen ist, bringt mehr kühlenden Schatten und reichere Frucht. Fehler sollten als Schrittsteine zum Erfolg dienen. Beharrliches Bemühen überwindet alle Schwierigkeiten.



Wie das Tagebuch geführt werden sollte

Wenn ihr euch am Ende des Tages eure Fehler in Gedanken, Worten und Taten ins Gedächtnis ruft, wem wenden sich dann eure Gedanken zu? Natürlich Dem, Der euch aufgefordert hat, das Tagebuch zu führen. Das Tagebuch zu führen bedeutet also auch, sich an den Meister zu erinnern – ihr sagt Ihm etwas. Wenn ihr an Ihn denkt, dann denkt Er an euch, und mit der Zeit werdet ihr Empfänglichkeit für Ihn entwickeln, wo immer ihr auch seid. Ohne Empfänglichkeit kann es keinen wirklichen Spirituellen Fortschritt geben. Das tägliche Führen des Tagebuches mit voller Aufmerksamkeit und dem Verlangen, von den darin aufgezeichneten Fehlern frei zu werden, trägt viel dazu bei, diese Empfänglichkeit zu entwickeln.

Aus der christlichen Religion weiß ich, dass diejenigen, die es wünschen, vor einem Priester eine Beichte ihrer Fehler ablegen können. Sie mögen einmal im Monat oder in der Woche zur Beichte gehen, aber im Allgemeinen nicht öfter als einmal wöchentlich. Wenn ihr das Tagebuch führt, legt ihr täglich eine Beichte ab. Lasst euer Bekenntnis in den verschiedenen Spalten aufrichtig und offen sein, damit ihr wisst, wo ihr steht und es verbessern könnt.

Der beste und leichteste Weg, um eure Schwächen zu beseitigen, ist der, dass ihr euch danach sehnt, frei von ihnen zu sein; und dass ihr euch liebevoll an den Meister erinnert, während ihr das Tagebuch ausfüllt.

Zuletzt und genauso wichtig wie das zuvor Gesagte: Ihr solltet nicht erlauben, dass das Tagebuchführen zu einem reinen Fehler-



aufzeichnen erstarrt, was leicht der Fall ist, wenn es mit wenig oder ohne Aufmerksamkeit geschieht. Der eigentliche Sinn, weshalb ihr die Fehler vor euch niederschreibt, ist, dass ihr euch ihrer bewusst werdet, sodass sie beseitigt werden können. Um sie zu beseitigen, ist es nicht genug, ein oder zwei Äste abzuschneiden; ihr müsst das Übel von der Wurzel her beseitigen. Wenn ihr euch einmal eines Fehlers bewusst seid, solltet ihr in der Lage sein, seine Spur zurückzuverfolgen bis zu einer bestimmten Situation. Die Erinnerung an diese Situation wird euch helfen, die Ursache eurer Schwäche herauszufinden, welche dann nach und nach von selbst wegfällt.

Was nun die Fehler oder Abweichungen vom rechten Weg, wie ihr es bezeichnet, betrifft: Wie ihr wisst, wirkt das Gemüt auf sehr listige Weise – zu fein, als dass es für einen gewöhnlichen Menschen möglich wäre, es zu entlarven, bevor der Schaden angerichtet ist. Alle Handlungen, ob Worte oder Taten, kommen aus der Fülle des Herzens. Wir müssen deshalb über unsere Gedankenwellen wachen. Wir sollten fähig werden, ihre Ebbe und Flut rechtzeitig zu erfassen und sie durch den Vorgang der Konzentration zu umgehen, so dass wir das Gemüt und seine Stimmungen, ja sogar die elementare Substanz des Gemüts, die die Seele wie feine Sommerfäden umhüllt, vergessen.

Die Erinnerung an unsere Erfahrungen in der Vergangenheit und der lebendigen Gegenwart folgt uns beständig und unwiderstehlich auf den Fersen, und da wir noch nicht gelernt haben, davon frei und unberührt zu sein, geschehen die Fehler oft gegen unseren Willen. Das Erfassen der Fehler im Tagebuch ist also der erste Schritt, um



uns unserer Handlungen bewusst zu werden, die wir in unserer selbstgerechten Haltung gar zu leicht übersehen...

Die Gedanken müssen beobachtet werden, denn ihnen folgen die Taten. Es ist ein langsamer, aber steter Prozess stufenweiser Verbesserung, für den unser voller Einsatz erforderlich ist. Ein diszipliniertes und Spirituell geregeltes Leben ist sehr wesentlich.

Der Herr ist kein ahnungsloses Kind, das alles glaubt, was ihr wünscht; Er sieht die wirkliche Lage eures Lebens, Innerlich und äußerlich.

Es ist hilfreich für das Innere Wachstum und die Empfänglichkeit, wenn man sich sofort bewusst wird, dass man die Heiligen Anweisungen überschritten hat, und es gleich bereut. Sich jedoch am Abend noch einmal der Fehler zu erinnern und sie in die Tagebuchblätter einzutragen, hat seinen eigenen Nutzen – wenn ihr eure Taten bereut und euch bemüht, für die Verbesserung zu arbeiten. Stolz und Ego lassen uns nicht fortschreiten – wenn wir Fehler machen, dann geben wir sie nicht zu.

Die Tagebuchblätter sind in sieben Abschnitte eingeteilt. Die ersten sechs Überschriften beschreiben die einzelnen Tugenden. Die Spalten unter den jeweiligen Überschriften befassen sich mit den Fehlern, die gegen diese Tugend verstoßen, während die siebte Spalte die Zeit festhält, die für die Spirituellen Übungen eingesetzt wurde. In den ersten sechs Spalten sollt ihr eintragen, wie oft es euch nicht gelungen ist, die angegebenen Tugenden in Gedanken, Worten und Taten zu beachten. Zum Beispiel, wenn ihr heute gegen



Gewaltlosigkeit in Gedanken viermal verstoßen habt, dann tragt diese Zahl in die entsprechende Spalte, die für diesen Fehler vorgesehen ist, unter dem heutigen Tag ein.

Die Tagebuchblätter sollten wirklich eine Widerspiegelung eures Inneren Zustandes sein – ein offenes Selbstbekenntnis der Fehler, die zwischen euch und dem Meister stehen. Wenn ihr regelmäßig Zeit für die Spirituellen Praktiken einsetzt, ist dies ebenfalls ein Zeichen für positives Wachstum. Es liegt ein tiefer Sinn dahinter, das Tagebuch zu führen. Wenn ihr danach lebt, dann werdet ihr von Tag zu Tag fortschreiten und euer Ziel in diesem Leben erreichen.



Auch heute noch kann jeder durch die Gnade des Einen Gottes und den durch unseren Meister Kirpal Singh wirkenden Gott diese Verbindung mit Naam erhalten. Wer immer an das Evangelium der schon bestehenden Einheit des Menschen glaubt, möge um die Initiation bitten!

Spirituelles Tagebuch

(Seite 2)

für den Monat:

Tag	Ausmaß des Zurückziehens vom Körperbewusstsein	Innere Erfahrung beim Sehen	Innere Erfahrung beim Hören	Schwierigkeiten in der Meditation
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Das Heft ‚Tagebuch zur Selbstprüfung‘ ist eine
Textzusammenstellung aus verschiedenen Quellen

Erste Auflage 2000

Zweite Auflage 2006

Dritte Auflage 2010

Vierte Auflage 2010

Layout und Satz: Medienlogistik R-M Domain

Gedruckt in Leipzig für den Dienst an der Menschheit

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.santmat-diewahrheit.de

Nachdruck erlaubt

