

PREETHAJI &
KRISHNAJI

DIE VIER
HEILIGEN
GEHEIMNISSE
FÜR LIEBE
UND
ERFÜLLUNG



allegria

EIN WEGWEISER

Preethaji und Krishnaji
Die Vier Heiligen Geheimnisse
für Liebe und Erfüllung

PREETHAJI &
KRISHNAJI

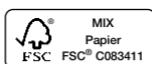
DIE VIER
HEILIGEN
GEHEIMNISSE
FÜR LIEBE
UND
ERFÜLLUNG

EIN WEGWEISER

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

allegria

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
*THE FOUR SACRED SECRETS: For Love and Prosperity, A Guide
to Living in a Beautiful State* bei Atria Books/Simon & Schuster,
NY, New York, USA



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2422-2

© der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
© der Originalausgabe 2019 by Preethaji and Krishnaji

Übersetzung: Thomas Görden

Lektorat: Barbara Krause

Umschlaggestaltung: Simone Mellar, zero-media.net, München
nach der Vorlage des Originals von Atria Books

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt: Goudy Old Style

Druck und Bindearbeiten: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany

Dieses Buch ist der Transformation
des menschlichen Bewusstseins gewidmet,
die das Einssein mit allem Leben zum Ziel hat.

Inhalt

Vorwort von Preethaji	9
Mein Erwachen von Krishnaji	17
I.	
Das Erste Heilige Geheimnis: Leben mit einer spirituellen Vision	27
Die erste Lebensreise: Das verletzte Kind heilen	53
II.	
Das Zweite Heilige Geheimnis: Entdecken Sie Ihre innere Wahrheit	81
Die zweite Lebensreise: Die innere Spaltung auflösen	101
III.	
Das Dritte Heilige Geheimnis: Das Erwachen der universellen Intelligenz in uns	131
Die dritte Lebensreise: Der Weg zu einer seelenvollen Partnerschaft	145

Die Vier Heiligen Geheimnisse für Liebe und Erfüllung

IV.

Das Vierte Heilige Geheimnis: Die Praxis des spirituellen richtigen Handelns	187
Die vierte Lebensreise: Bewusst Reichtum erschaffen	199
Epilog: Fragen und Antworten zu unserer Akademie	239
Danksagung	261
Anmerkungen	263
Über die Autoren	265

Vorwort

von Preethaji

Ich öffne die Türen, gehe auf die Veranda und spüre die feuchte, frische Luft. Die leichte Brise trägt den Duft der nassen Erde zu mir. Über mir hängen zwei dunkle Wolken, entledigen sich ihrer Last und ziehen davon. Wasser fließt vom Dach und bildet Pfützen im Garten. Ein Frosch quakt laut, ein anderer antwortet. Bald erschallt ein ganzes Froschorchester. Meine Sinne pulsieren vor Freude. Von überallher strömt mir Gnade zu, und ich gelange in einen Zustand tiefer Ruhe. Einer meiner Mitarbeiter ruft aus Los Angeles an, um mit mir über die neue Meditations-App zu sprechen. Die innere Stille hält während unseres ganzen Gesprächs an ... und die Worte fließen.

Warum erscheint uns das Leben nicht immer so mühelos?

Warum erleben wir in unseren Beziehungen zu anderen Menschen so selten tief, reiche und erfüllende Augenblicke? Warum ist der Weg zu unseren Zielen so beschwerlich und sind die Hindernisse so groß? Warum ist das Glück ein so flüchtiger Zustand? Wenn wir unsere Kinder lächeln sehen, geliebte Menschen umarmen, für unsere Arbeit gelobt werden, erleben wir kurze Momente der Freude. Warum verblasst dieses Hochgefühl so schnell wieder und weicht Ängstlichkeit, Sorge oder Zweifeln?

Seit Jahrtausenden suchen die Menschen nach Antworten auf diese Fragen. Wir haben unzählige Strategien entwickelt, die uns helfen sollen, zu einer schöneren Form der Existenz zu erwachen. Wir haben hart daran gearbeitet, uralte Disziplinen zu meistern, ebenso wie die neuesten, trendigen Methoden.

Aber haben all diese Strategien uns wirklich weitergebracht? Ermöglichen sie es uns, das Leben zu führen, von dem wir träumen? Oder sind die Resultate nur vorübergehender Natur?

Damit wir uns nicht missverstehen: Es ist nicht grundsätzlich falsch, strategisch an die Dinge heranzugehen. Aber unser Ziel besteht darin, Sie in die Lage zu versetzen, die Mittelmäßigkeit hinter sich zu lassen. Es besteht darin, dass Sie aufwachen und eine Macht entdecken, die viel größer ist als jede Methode, die Sie erlernen könnten – eine Macht, die Sie in die Lage versetzen wird, sich ein Leben voller Wohlstand und Liebe zu erschaffen. Sie müssen nur die Tür dorthin aufschließen.

Diese Macht ist die Macht des transformierten Bewusstseins. Anders ausgedrückt, geht es nicht darum, dass Sie Ihr Bewusstsein umprogrammieren oder sich bessere Gewohnheiten aneignen. Es geht um nicht weniger als eine völlige Transformation der Art und Weise, wie Sie die Realität erleben, sich selbst, die Welt um Sie herum. *Alles*.

Denken Sie einen Moment darüber nach.

Was bedeutet es, das Leben völlig anders zu erfahren? Wie würde es sich anfühlen, wenn neue Bereiche Ihres Gehirns aktiviert werden und in Aktion treten? Wenn Sie dort, wo Sie bisher nur Hindernisse sahen, plötzlich Chancen und Möglichkeiten erkennen? Wenn Sie spüren, dass die Zeit und das Glück endlich auf Ihrer Seite sind?

Was könnten Sie mit einem so machtvollen Bewusstsein alles erreichen?

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, die wir in den vergangenen drei Jahrzehnten getroffen haben, dann hungern Sie nach dieser Art von Wissen. Vor dreißig Jahren gründeten meine Schwiegereltern Sri Bhagavan und Amma die spirituelle Organisation Oneness, die sich der Aufgabe widmet, Menschen den Weg vom Überleben ins Leben zu zeigen. Und zwanzig Jahre später gründeten mein Mann Krishnaji und ich die One World Academy, unsere eigene Philosophie- und Meditationsschule für geistige Transformation.

Es ist nun zwei Jahre her, dass meine Schwiegereltern Oneness an Krishnaji und mich übergeben. Seitdem haben wir diese beiden wunderbaren Organisationen miteinander verschmolzen und daraus die O&O Academy entwickelt. Mit unseren Lehrangeboten konnten wir Tausenden Menschen helfen, ihre Beziehungen zu nähren und vom Schmerz zu befreien, ohne Aggressivität erfolgreich zu sein und frei von Furcht zu leben. Unsere Schülerinnen und Schüler lernen, Trennung und Isolation hinter sich zu lassen und Verbundenheit zu erfahren. Sie gelangen zum Einssein und vom Stress in die Ruhe – und auf diese Weise transformieren sie sich selbst, was sich nicht nur positiv auf ihr individuelles Leben auswirkt, sondern auch auf ihre Familien und alle anderen in ihrem Umfeld.

Die O&O Academy ist kein Ashram, in dem man sich dauerhaft niederlässt, sondern eine Organisation, deren Schülerinnen und Schüler einen dynamischen Lernprozess durchlaufen. Das, was sie hier lernen, wenden sie in ihrem Alltag an. Wir bieten Kurse für Teenager, junge Erwachsene, Familien, spirituell Su-

chende Menschen, die bewusst Reichtum erschaffen wollen, und für Führungspersonen an, die sich ein »Bewusstseins-Upgrade« wünschen.

Anfangs kommen viele zu Krishnaji und mir, weil sie sich genau die strategischen Ratschläge erhoffen, über die ich eben geschrieben habe. Aber dann wird ihnen schnell klar, dass alle Strategien verblassen angesichts der Erkenntnis und Magie, die sich in ihrem Leben entfalten, wenn sie erwachen und die Macht ihres eigenen Bewusstseins entdecken.

Dieses Buch soll Ihnen als Führer dienen, der Ihnen hilft, sich das Ehrfurcht gebietende Potenzial des menschlichen Bewusstseins zu erschließen. Tragischerweise haben die meisten von uns nie gelernt, diese tief in uns sitzende Quelle der Weisheit zu nutzen. Da ist es kein Wunder, dass wir so viel Zeit damit verbringen, Glück und Erfolg mit aufwendigen Plänen und Tricks herbeizulocken, als wären sie seltene Gäste, die sich niemals von uns überreden lassen würden, auf eine Tasse Tee zu bleiben!

Auf den folgenden Seiten teilen wir Ihnen vier heilige Geheimnisse mit, die Sie in die Lage versetzen werden, sich auf die große Macht des Bewusstseins einzustimmen. Auf jedes Geheimnis folgt eine Lebensreise, die dazu dient, Sie von allem zu befreien, was Sie daran hindert, Ihre Träume zu verwirklichen, erweiterte Bewusstseinszustände zu erreichen und wirkliche Verbundenheit mit den Menschen zu erfahren, die Sie lieben.

Der große Vorteil einer Bewusstseins-Transformation ist, dass Sie dadurch zu einer Seinserfahrung gelangen, die Krishnaji und ich einen »schönen Zustand« nennen. In diesem Zustand fühlt sich das Leben freudvoll und mühelos an. Glück strömt in Ihr Leben. Es bieten sich Ihnen immer mehr gute Gelegenheiten.

Zufallsbekanntschaften werden zu Freunden und Unterstützern. Auf jedem Schritt Ihrer Reise wird Ihnen geholfen. Sie werden nie mehr das Gefühl haben, blockiert zu sein und weder ein noch aus zu wissen. Ihre Intuition ist hellwach.

Die Erkenntnis, die im Zentrum dieses Buches steht, ist im Grunde sehr einfach: Es gibt zwei Seinszustände: den Zustand des Leidens und den schönen Zustand. Der eine Zustand erzeugt um Sie herum ein Chaosfeld, der andere lässt Harmonie in Ihr Leben. Daher ist die wichtigste Entscheidung, die wir alle treffen können: »In welchem Zustand will ich leben?«

Doch daraus ergibt sich die Frage: Können wir permanent in diesem schönen Zustand sein, den wir für uns wählen?

Nein, das ist nicht möglich. Sich einmal dafür zu entscheiden, reicht nicht. Zunächst müssen wir verstehen, dass Zustände des Leidens oft unbewusst und tief verwurzelt sind. Sie können epigenetischen Ursprungs sein, im Mutterleib entstehen, in der frühen Kindheit – aber auch noch im vorgerückten Alter.

Leidenzustände hindern uns daran, Ganzheit, Ruhe, Freude und Lebensmut zu erleben. Aber sie lassen sich überwinden.

Wenn wir nicht lernen, uns aus Leidenzuständen zu befreien, kehren sie immer wieder zurück, bis wir schließlich in einer Grundstimmung von Traurigkeit, Gereiztheit oder Wut leben. Aus einer so angegriffenen Verfassung heraus sind wir nicht in der Lage, dauerhaft Glück zu finden, gute zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu Wohlstand zu kommen. Selbst wenn wir unseren Ärger als Antriebsquelle nutzen, wird uns das, was wir auf diese Weise erreichen, keine länger andauernde Befriedigung schenken.

Oder, schlimmer noch, wir zahlen für unseren Aufstieg an

die Spitze einen so hohen Preis, dass wir uns fragen: War es das wert?

In einer solchen Situation können Meditation, Chanten oder Urlaubsreisen sich anfühlen, als würden wir Eiswürfel in einen Vulkan werfen.

Wir brauchen keine Trostpflaster; wir brauchen Transformation.

Wir haben zusammen dieses Buch geschrieben, um unsere persönlichen Erfahrungen mit der Macht schöner Seinszustände mit Ihnen zu teilen und ebenso von den Erfahrungen unserer Schülerinnen und Schüler mit diesen Zuständen zu berichten. Unsere Schülerinnen und Schüler haben dadurch ihr Leben in all seinen Aspekten von innen nach außen transformiert, wodurch es ihnen möglich wurde, gute Beziehungen und Partnerschaften aufzubauen, berufliche Erfüllung zu finden und erfolgreich zu sein. Wir haben bewusst Namen, Herkunft und Hintergrund dieser Schüler verändert, um ihre Privatsphäre zu schützen, zugleich werden aber ihre Erkenntnisse und Erfahrungen völlig authentisch geschildert.

Diese Erlebnisberichte offenbaren, dass Sie, wenn Sie sich mit der Transformation Ihres Bewusstseins beschäftigen, entdecken werden, wie Sie mit viel größerer Leichtigkeit und Freude leben, lieben und erfolgreich sein können. Wenn Sie einmal damit beginnen, Ihr Herz für diese heiligen Geheimnisse zu öffnen, wird das Universum für Sie zu einem liebevollen Freund, der Sie durch magische Synchronizitäten unterstützt und Kraft in Ihr Leben strömen lässt.

Beginnen wir also nun gemeinsam diese Reise.

Doch ehe Sie beginnen, möchten wir Ihnen einen Vorschlag

machen: Lassen Sie sich bei der Lektüre Zeit. *Die Vier Heiligen Geheimnisse* ist ein Buch, das Sie immer wieder zur Hand nehmen werden. Es wird zu Ihrer Seele sprechen. Die Wahrheit hinter diesen Worten wird sich Ihnen mit jedem Tag mehr offenbaren. Sie können einzelne Kapitel als Teil einer täglichen Meditationspraxis lesen oder das Buch bei sich tragen, als Hilfe, wenn es gilt, angesichts der vielen alltäglichen Herausforderungen Klarheit zu finden. Machen Sie es zu Ihrem, indem Sie sich während des Lesens Fragen und Überlegungen notieren, die Ihnen in den Sinn kommen. Jedes Mal, wenn Sie sich diesem Buch wieder zuwenden, werden Sie darin neue Lektionen finden.

Halten Sie immer wieder inne, um über die hier vorgestellten Ideen nachzudenken. Machen Sie sich Notizen über Ihre Gefühle und die Einsichten, zu denen Sie während des Lesens gelangen. Notieren Sie sich auch die Zufälle und glücklichen Fügungen, die in Ihrem Leben auftreten, während Sie zur wahren Macht Ihres Bewusstseins erwachen.

Mein Erwachen

von Krishnaji

Im Frühjahr 2009 reisten Preethaji und ich mit unserer damals fünfjährigen Tochter Lokaa zum Big Bear Lake in Südkalifornien. Wir hatten uns schon lange auf diesen Urlaub gefreut. Zusammen standen wir auf einem Berggipfel und erfreuten uns an der Schönheit ringsumher.

Der riesige kristallblaue See breitete sich scheinbar endlos vor uns aus. Himmel und Erde spiegelten sich in Grün- und Weißtönen in seinem Wasser, silbern und golden funkelte das Sonnenlicht auf seiner makellosen Oberfläche. Die frische, kühle Gebirgsluft füllte meine Lungen und löste in mir ein Gefühl tiefer Freude aus: Wir hatten erwartet, dass es oben in den Bergen, an diesem von Schmelzwasser gespeisten See, kühler sein würde, aber mit einem so beißend kalten Wind hatten wir nicht gerechnet. Mein Körper und mein Geist waren hellwach.

Nach ein paar Augenblicken unterbrach Lokaa aufgeregt die Stille. »Nanna, Nanna, schau!«, rief sie, den südindischen Kosenamen für »Papa« benutzend. Sie zog an meinem Arm und zeigte auf den Bootshafen, wo gerade zwei Jetskies an einem Steg festgemacht wurden. Preethaji und ich schauten uns an. Wie hätten wir zu so viel Begeisterung Nein sagen können?

Lokaas freudige Aufregung war wirklich ansteckend. Auch der Jetski-Verleiher strahlte eine joviale Freude aus. Nachdem er uns die Grundlagen erklärt hatte, fragte er: »Leute, wollt ihr wirklich Schwimmwesten?«

Er fragte es so unbekümmert, dass ich fast sofort antwortete: »Nein, wir kommen ohne klar.« Es vergingen vielleicht dreißig Sekunden, dann stupste Preethaji mich an und sagte: »Lass uns doch lieber Schwimmwesten anlegen.« In diesem Moment wurde mir bewusst, dass wir sie auf jeden Fall brauchten! Preethaji kann nicht schwimmen. Also legten wir die Westen an und gingen zu unserem Jetski.

Ich startete den Motor, und der Verleiher gab uns die letzten Instruktionen, wobei es ihm über den Motorlärm und Lokaas Jubelschreie kaum gelang, sich verständlich zu machen. Wir sollten auf die Geschwindigkeit achten und scharfe Kurven vermeiden. Dann, als wir schon vom Anleger wegfuhrten, rief er uns nach: »Wenn ihr kentert, habt ihr maximal sieben Minuten, um den Jetski aufzurichten, sonst geht er unter.« Und schon brausten wir los.

»Schneller, Nanna, schneller«, spornte mich Lokaas an, und wir lachten. Wir hatten schon eine ziemliche Strecke zurückgelegt, aber der See war so groß, dass es aussah, als könnten wir viele Meilen fahren.

Ich wollte Lokaas und Preethaji ein unvergessliches Erlebnis bescheren, also gab ich noch mehr Gas. Ich begann hin und her zu wedeln, in der Hoffnung, eine schöne große Welle zu erzeugen. Stattdessen kippte der Jetski um, und wir fielen in den See.

Alles wurde schwarz. Wir befanden uns unter Wasser. Furcht durchfuhr mich. Preethaji zog panisch an meiner Kleidung. Wo

war Lokaa? Strampelnd kämpfte ich mich an die Oberfläche und sah, wie beide ebenfalls auftauchten, ihre Schwimmwesten waren sicher befestigt.

Preethaji hatte Wasser eingeatmet und schnappte keuchend nach Luft. Strampelnd versuchte sie, das Gleichgewicht zu halten. Meine Gedanken überschlugen sich. War sie verletzt? Und was war mit Lokaa? Ein paar Minuten vergingen, bis es mir gelang, die beiden zu beruhigen. Lokaa erholte sich schneller als Preethaji von dem Schock.

»Nanna? Wie lässt sich dieses Ding aufrichten?«, rief Preethaji.

Die Worte des Verleiher erschallten mir in den Ohren, während meine Anspannung wuchs. Die Sieben-Minuten-Grenze war sicher nicht mehr weit, also konnte der Jetski jetzt jeden Moment untergehen.

Wir waren weit vom Ufer entfernt, in eiskaltem Wasser und mit nassen Handys. Es war gut möglich, dass dieser Mann, der mit den Sicherheitsvorkehrungen so lax umgegangen war, unseren Unfall jetzt gar nicht bemerkt hatte. *Was, wenn uns niemand zu Hilfe kommt?*, dachte ich panisch. Wir würden in diesem kalten Wasser erfrieren. Zwar schaffte ich es nicht, den Jetski aufzurichten, aber zum Glück schwamm er noch. Die schlimmste Gefahr schien erst einmal gebannt, trotzdem würden wir warten und hoffen müssen, dass uns jemand rettete.

Inzwischen überschlugen sich meine Gedanken. Ich war wütend, dass wir eine so schlechte Einweisung erhalten hatten. Ich wollte den Verleiher anschreien – ich war sehr wütend auf ihn. Gleichzeitig versuchte ich zu verstehen, warum uns das überhaupt passiert war. Chaotische Fragen schossen mir durch den Kopf.

*Warum passiert das meiner Familie? Liegt es an negativem Karma?
War es uns bestimmt, als Teil eines kosmischen Plans?*

Was soll ich aus diesem Erlebnis lernen?

Keine der Antworten, die mir dazu einfielen, bewirkte, dass ich mich besser fühlte. Wenn ich unseren Unfall dem Karma, einem kosmischen Plan oder einer Lektion zuschrieb, die es für mich zu lernen galt, wäre durch diese Erkenntnis sicherlich meine Wut verflogen, ich hätte etwas Frieden empfunden, und meine Fragen wären verschwunden. Stattdessen hielt die Wut an, und immer neue Fragen tauchten in mir auf.

Was passiert hier gerade mit uns? Was ist das für ein Leiden, das ich in mir fühle?

Ich habe mir immer gern solche großen Fragen gestellt. Tatsächlich kann man sogar sagen, dass ich dazu erzogen wurde. Mein Vater Sri Bhagavan ist ein spiritueller Lehrer und der Gründer der spirituellen Organisation Oneness. Im Zentrum dieser Bewegung steht *Deeksha*, die Segnung des Einsseins. Als mein Vater noch ein Kind war, erlebte er eine mystische Vision. Eine gigantische goldene Lichtkugel erschien ihm und veranlasste ihn, für die Befreiung der Menschheit zu chanten und zu meditieren. Er gründete eine Schule, in der die Kinder zusätzlich zum konventionellen Lehrstoff die Kunst freudvoller Beziehung erlernten. Auch ich besuchte diese Schule.

Fünfzehn Jahre nachdem die Visionen meines Vaters geendet hatten, begannen sie spontan bei mir. Als ich elf Jahre alt war, erlebte ich Bewusstseinszustände, die für mich völlig neu waren und von denen ich noch nie gehört hatte. Und diese Zustände waren gewissermaßen ansteckend, sodass auch Freunde und Mitschüler sie erlebten.

Eines Tages fragte mich mein Vater, ob ich bereit sei, meine mystische Erfahrung bewusst anderen Menschen zugänglich zu machen. Ich willigte ein, und wenn ich anderen vermittelte, wie sie sich bewusst in diesen Zustand versetzen konnten, erlebten auch sie die Vision der goldenen Lichtkugel.

Manche nannten das goldene Licht Gott; manche nannten es Liebe oder das Heilige.

Wegen meiner einzigartigen Kindheit scheute ich nie davor zurück, die Mysterien des Lebens zu erforschen. Und doch hatten philosophische Fragen sich mir nie zuvor in solcher Dringlichkeit gestellt.

Leider trug keine der Erklärungen, die mir in den Sinn kamen, während ich da so hilflos im kalten Wasser trieb, dazu bei, mich besser zu fühlen. Keine half mir, mich zu beruhigen. Ich fühlte, wie mir die Zornesröte ins Gesicht schoss, wenn ich an unseren Verleiher dachte. Er hatte uns noch nicht einmal erklärt, wie man den gekenterten Jetski wieder aufrichtete. Wie hatte er eine so wichtige Information vergessen können? Wie konnte jemand so verantwortungslos sein?

Es gelang mir nicht, meine Wut zu bändigen. Meine Gedanken drehten sich im Kreis. Das war merkwürdig, denn seit meiner Kindheit hatte ich nie zugelassen, dass ich meine Selbstkontrolle verlor und mich von Gefühlen überwältigen ließ.

Da ich mich mit diesem inneren Chaos extrem unwohl fühlte, lenkte ich meine Aufmerksamkeit fest entschlossen nach innen. Und in diesem Moment erkannte ich die simple, banale Wahrheit: Ich war nicht wütend auf das Universum, das Leben oder unseren Verleiher; ich war wütend *auf mich*.

Schließlich war ich es gewesen, der in seiner überschwängli-

chen Begeisterung am Bootssteg gesagt hatte, wir bräuchten keine Schwimmwesten. Hätte Preethaji nicht auf den Schwimmwesten bestanden, hätte ich an jenem Tag wahrscheinlich meine Familie verloren.

Als ich diese *meine* Wahrheit erkannte, beruhigte sich das innere Chaos augenblicklich.

Was dann geschah, kann ich nur als einen großen Prozess des Leerwerdens beschreiben.

Jede Ausflucht, nach der ich in den Momenten des Leidens gesucht hatte – jede metaphysische Idee, mit der ich mich jemals getröstet hatte, wenn ich mit Unglück konfrontiert wurde –, verschwand. Trost und Sicherheit waren keine Optionen mehr.

Ich raste mit unvorstellbarer Geschwindigkeit vorwärts – wo hin? Ich wusste es nicht. In dieser großen inneren Stille erkannte ich die wahre Natur aller leidvollen Augenblicke, die ich jemals erlebt hatte. Eine Erkenntnis durchstrahlte mein gesamtes Sein: Die zentrale Ursache allen Leidens ist obsessiv ichbezogenes Denken.

Endlich verstand ich nicht nur mein eigenes Leiden. Ich wurde Zeuge des gesamten Leidens der Menschheit. In diesem Moment erkannte ich mit zweifelsfreier Klarheit die wichtigste Ursache für alles menschliche Unglücklichsein: eine obsessive Beschäftigung mit *ich, ich, ich*. Sorge, Nervosität, Traurigkeit, Unzufriedenheit, Wut und Einsamkeit entstehen, wenn unser Denken unentwegt um uns selbst kreist.

Jede Nervenfaser in meinem Körper pulsierte mit der Erkenntnis, dass der einzige Weg, uns selbst von Stress und Unglücklichsein zu befreien, darin besteht, den Bann der Selbstbesessenheit zu brechen.

In diesem Zustand merkte ich plötzlich, wie mein Gefühl, ein »erlebendes Ich« zu sein, vollkommen verschwand. Es gab keinen Menschen mehr, der litt oder nicht litt, und es gab auch keine Ursache mehr für das Leiden. Kein Krishnaji war da, der darauf wartete, dass jemand seine Familie rettete. Es gab kein isoliertes Selbst.

Ich war grenzenlos. Ich erlebte ein gewaltiges, großartiges Gefühl des Einsseins mit Preethaji und Lokaa und allem, was mich umgab. Es gab keine Unterscheidung mehr zwischen ihnen und mir, zwischen der Erde und meinem Körper, der aus der Mutter Erde hervorgegangen war.

Als ich diesen Körper, den ich meinen nenne, näher ansah, erblickte ich meine Mutter, meinen Vater, meine Großeltern und deren Eltern – alle Generationen, die vor mir kamen. Ich erkannte alle Menschen seit Anbeginn der Zeit als meine Vorfahren.

Es gab keine getrennt existierenden Wesen, keine getrennt existierenden Dinge, Ereignisse oder Kräfte. Ich sah in mir die enorme Weite des Ozeans, des Himmels und aller Dinge dazwischen. Ich war das Universum. Das ganze Universum war ein gigantischer Organismus, ein großer Prozess, in dem alles in allem existierte.

Alles, was existierte, war das Eine. Das Heilige. Das, was wir in der hinduistischen Kultur »Brahman« nennen und was manche als das Göttliche bezeichnen.

Aber ich erlebte das Göttliche nicht als getrennt von mir.

Es gab keine Trennung. Keine Zeit.

Das gesamte Erlebnis schien mir ein Leben lang zu dauern, obwohl nach lediglich fünfundzwanzig Minuten ein Rettungs-

Die Vier Heiligen Geheimnisse für Liebe und Erfüllung

team eintraf. Als ich darauf wartete, dass sie zunächst meine Familie aus dem Wasser holten, erwachte in mir ein leidenschaftlicher Wunsch: Ich wollte allen Menschen zu der Erfahrung verhelfen, die ich gerade gemacht hatte, um es ihnen zu ermöglichen, sich zu befreien.

Ich will, dass wir uns befreien: von der Vorstellung, wir wären voneinander getrennt; von dem Krieg, den wir in uns und in der Welt um uns spüren; von dem Leiden, durch das unser Leben sich klein und sinnlos anfühlt.

Ich hatte erkannt, dass es die Bestimmung jedes einzelnen Menschen ist, ein schönes Leben in einem schönen Seinszustand zu führen. Ich hatte den Weg entdeckt, der aus dem Leiden herausführt. Der Pfad lag klar vor mir.

I.

Das Erste Heilige Geheimnis: Leben mit einer spirituellen Vision

von Krishnaji

Nehmen Sie sich, ehe Sie Ihre Reise beginnen, einen Moment Zeit.

Halten Sie hier inne.

Atmen Sie dreimal tief durch.

Sagen Sie langsam in Gedanken:

Möge ich die Antworten finden, die ich suche.

Möge ich die Lösungen finden, die ich benötige.

Möge mein Leben schön sein.

Lesen Sie nun bitte weiter.

Viele Zivilisationen, viele Religionen, viele Kulturen kamen und gingen. Doch während der gesamten Menschheitsgeschichte gab es stets das Streben nach einem transformierten Bewusstseinszustand. Diese Leidenschaft dafür, das Leben aus einem erhabenen Zustand heraus auf andere Art zu erfahren, verbindet alle Religionen, Ethnien und Kulturen. Die spirituelle Begeisterung dafür, erfüllt zu leben, tiefe Verbundenheit zu erfahren und uneingeschränkt zu lieben, gehört zum Wesenskern eines jeden Menschen auf diesem Planeten, wenn nicht bewusst, dann unbewusst.