

MONTHLY GUIDANCE

verfasst von Shiv Charan Singh, ins Deutsche übersetzt von Atma Singh

Die Führung durch den Guru, Monat für Monat!

Der Monatszyklus repräsentiert eine schrittweise Reise durch das Jahr, innerhalb dessen sich unser Potenzial entfaltet und zum Ausdruck kommt, sich also manifestiert und Form annimmt; Sowohl in Bezug auf unsere Handlungen, als auch in Bezug auf die Neuausrichtung unseres Verstehens und unserer mentalen Projektion.

Unsere größeren sozialen Bräuche und Beziehungen formen sich auch im Rhythmus des Monats-Zyklus aus. Dies ist die Arena unseres Karmas und bietet die Herausforderung oder die Gelegenheit, es in Dharma zu verwandeln.

Jeder Monat wird durch eine Zahl markiert. Jede Zahl ist die natürliche Essenz, die die Schwingung des jeweiligen spirituellen Körpers trägt. Jeder der spirituellen Körper steht mit einer der 11 Gurus des Sikh Dharma in Verbindung. Und jeder dieser Gurus wird durch die aufeinander folgenden Klänge des Mul Mantras repräsentiert. Indem wir also über die Zahlen, die 10 Körper, die Gurus und das Mul Mantra reflektieren, haben wir eine machtvolle Richtschnur und Inspirationsquelle, die uns dazu dient, den Kurs unserer Reise neu auszurichten, während wir uns vom Samen zur Ernte und schließlich zum Genuss am Ende des Jahres bewegen.

Ein Jahr ist ein Mikrokosmos eines ganzen Lebens. Man kann also sagen, dass ebenso jedes Leben seine Jahreszeiten und natürlichen Wachstumsphasen hat, um die Frucht unserer Arbeit und unserer Investitionen hervorzubringen. Insofern ist die Art und Weise, wie wir während des Jahres leben ein Micro-Ausdruck davon wie wir unser gesamtes Leben leben.

Mögen wir alle durch persönlichen Bemühungen und unter Anwendung unserer Bewusstheit durch Gottes Gnade unsere Karmas vollenden und uns für einen würdevollen Abschied bereitmachen – von dieser Welt von Zeit und Raum und vom Kreislauf der Reinkarnation.

Januar – Zahl 1 – Guru Naanak – Seele

Das **Dharma** der 1 ist Demut, Selbst-Initiation, Fokus.

Das **Karma** der 1 ist Demütigung, Isolation, Einsamkeit und Willensschwäche.

Niemand demütigt uns. Es ist unsere Weigerung, klein zu sein, uns inmitten der uns umgebenden Weite unsere eigene Winzigkeit einzugestehen, die uns jenen Kräften ausliefert, die dafür geschaffen sind, uns ein Gefühl der Herabsetzung zu geben.

Ebenso ist es auch unsere eigene Fehlinterpretation unseres Gefühls des Alleinseins, die uns in einen Zustand der Isolation bringt. Auch wenn jeder von uns seine eigene Einzigartigkeit besitzt, so ist doch niemand allein.

Große Reisen und große Ereignisse beginnen mit demütigen Anfängen. Schon allein der Wille anzufangen kann ausreichend sein. Gehe einen Schritt und viele Dinge werden zu dir kommen, dir auf dem Weg begegnen. Das ist es wofür wir unsere Individualität brauchen: Dass wir in der Lage sind, uns selbst zu initiieren.

Januar ist ein Monat, um die Samen für das folgende Jahr zu setzen, die eigene Willenskraft für das Erreichen unserer Ziele zu sammeln und neue Vorsätze zu fassen. Dies mag durch die Winterpause und durch innere Regeneration geschehen und/oder durch fokussierte mentale Absicht und Nachdenken über unsere Ziele für das nächste Jahr. Der ganze Baum ist im Samen enthalten. Unsere Gedanken, Worte und Handlungen im Laufe des Januars sind auch wie Samen, die alles enthalten, was sich im Laufe des Jahres entfalten wird.

Auf gleiche Weise enthält das Mul Mantra, gesprochen von Guru Naanak, die Gesamtheit des Siri Guru Granth Sahib, und die Klangschwingung aller einzelnen Gurus, die in der Linie Naanaks folgten. Der erste Ausdruck des Mul Mantras (Ek) ist der Same des Samens und alles entfaltet sich von dort aus. Ek ist die Zahl 1. Es spricht von der Einheit und aller Seelen und der Solidarität zwischen ihnen. In diesem Monat geht es darum, die Seele in dir zu begrüßen und von dort aus die Seele in allem. Guru Naanak war der Startpunkt des Pfades, der Lebensweise der Sikhs. Ein Pfad, der auf Einheit basiert, und der Intimität der Schöpfung mit dem Schöpfer. Er führte die Dinge wieder auf die einfache Perspektive elementarer Tugenden zurück: Aufrichtigkeit im Handeln, Gott in allem zu dienen und Erinnerung an den Schöpfer. Es war seine Gewohnheit, große Wanderungen zu unternehmen, um Menschen aus allen spirituellen Traditionen und aus allen Ecken der Welt zu treffen und mit ihnen die schlichten Wahrheiten des Lebens zu teilen.

Vorschläge für spirituelle Praxis in diesem Monat:

- Kurze Kriyas, um die Kundalini zu stimulieren und zu erwecken
- Meditationen für Intention und Projektion
- Alle Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Rezitation und Reflektion über das Mul Mantra
- Lies das ganze Japji von Guru Naanak, studiere seine Bedeutung
- Morning Call Meditation (Adi Shakti Mantra): Ek Ong Kar Sat Nam Sri Wha He Guru.
- Lange ausgedehnte Wanderungen unternehmen, um deine Bestimmung Schritt für Schritt auf die Erde zu bringen.

Februar – Zahl 2 – Guru Angad – der negative Geist

*Das **Dharma** der 2 ist Unschuld, Loyalität und Gehorsam. Und die Erkenntnis, dass alles Verlangen letztendlich das Verlangen nach dem Unendlichen ist. Die Trennung wird als das Wesen der Beziehung selbst erkannt und die Entfernung erweckt unsere unsterbliche Sehnsucht.*

*Das **Karma** der 2 ist Naivität und die Verzweiflung und das Leid, die in der Spannung zwischen Trennung und Anhaftung bestehen.*

Februar ist der Monat, in dem du von deiner reinen Absicht, deinen Vorsätzen weggezogen wirst und herausgefordert bist, dich auf den Prozess einzulassen, um zu beginnen, deine Intention im Leben zu verwirklichen. Es ist der Monat der Ausdehnung. Es ist das erste *Bindeglied* in der Kette der Monate - dies ist auch die Bedeutung des Namens von Guru Angad. Das erste Glied des Samens sind die Wurzeln. Februar ist der Monat, um unsere Wurzeln zu nähren. Auch wenn es keine äußeren Zeichen des Wachstums gibt, ist doch schon Bewegung in den Wurzeln und es gibt einen Durst nach den Wassern des Lebens, um die Intentionen, die im Januar gesetzt wurden mit Leidenschaft umzusetzen.

Es ist eine gute Zeit für Reinigung (Frühlingsputz in der nördlichen Hemisphäre); Zeit, um altes Zeug in dir und um dich herum zu bereinigen und zu entsorgen. Vielleicht im Haus oder im Büro, aber vor allem im Körper. Eine Fastenkur erlaubt dir, wieder mit dem in Kontakt zu kommen, was deine Seele wirklich braucht.

Der zweite spirituelle Körper ist der negative Geist. Er ist ein sehr zellulärer und unterbewusster Teil deiner selbst, der die Erinnerungen von unerledigten Geschichten und unangenehmen Erfahrungen der Vergangenheit in sich trägt. Durch den Einfluss des negativen Geistes und dessen was aus seinen Tiefen aufsteigt mag es sein, dass du dir wünschst, dass der Februar gar nicht existiert oder dass er möglichst schnell vorübergeht. Es ist jedoch eine Zeit, um zu sitzen und Weisheit in dich aufzusaugen, um das naive Wissen zu ersetzen, das auf falschen Interpretationen deiner eigenen Erfahrungen beruht.

Schriften zu lesen wäre ein guter Zeitvertreib für die immer noch kalten und nassen Nächte des Februars. Das bedeutet, dass du dein Ende des Fadens nicht loslässt.

Guru Angad war das erste Bindeglied, die erste Ausdehnung von Naanak. Auch wenn die Wurzeln sich vom Samen weg und tiefer in die Dunkelheit hinein bewegen, so trennen sie sich doch niemals von ihrem Ursprung. Tatsächlich tragen sie in sich immer noch die selbe ursprüngliche Essenz - wie eine Erinnerung, die sich in neue Bereiche hinein ausdehnen und vervielfältigen möchte.

Es ist eine Zeit, die Zeit sich um sich selbst kümmern zu lassen. Summen ist die Brücke, die die Leere der Zeit überbrückt, sodass die Zeit nicht zu einem schwarzen Loch oder Strudel wird, in dem wir untergehen.

Guru Angad feierte das Leiden der Sehnsucht. Er beschrieb, wie die Sehnsucht, über die viele

klagen, eigentlich der spirituelle Reichtum ist, da wir durch sie das Göttliche erkennen. Dafür müssen wir die Stärke in der Sehnsucht finden und das Strahlen, das in der Tiefe der Leere existiert.

Spirituelle Empfehlungen für diesen Monat:

- Lesen aus Weisheitsbüchern; sei durstig nach Weisheit
- Ein gutes Mantra für den Monat, das das Nicht-Getrenntsein des Getrenntseins zum Ausdruck bringt, ist ANG SANG WAHE GURU: Jeder Teil von mir, jede Faser, jede Zelle, ist im ursprünglichen Zustand der Ekstase der Intimität mit dem inneren Kern und dem Licht des ursprünglichen Seins. Dies ist ein Zustand, der auch als Nicht-getrennte Ausdehnung bekannt ist.
- Chante und reflektiere über ONG SOHUNG: Ich bin das, wonach ich mich sehne.
- Kaufe ein paar Pflanzen für dich selbst, deine Verwandten oder einen Freund.

Worte von Shiv Charan Singh, übersetzt von Atma Singh Harazim

www.karamkriya.com

www.karamkriya.de

März – Zahl 3 – Guru Amar Das – der positive Geist

*Das **Dharma** der Zahl 3 ist Gleichheit; dich selbst durch ein einfaches Statement wie „Ich habe das Recht zu existieren“, „Ich habe das Recht glücklich zu sein“, „Ich bin ok, du bist ok“ usw. aus dem schwarzen Loch jeglicher Form der Autoaggression und Selbstverurteilung herauszuholen.*

*Das **Karma** der Zahl 3 ist Vergleichen mit Anderen, schwaches Selbstbewusstsein, sowie die verschiedenen Formen von Selbstverurteilung und Scham.*

Der positive Geist benötigt Training, sodass er nicht automatisch für unbewusste Muster arbeitet. Was auch immer das beste affirmative Statement ist, das du über dich selbst machen kannst – es ist der positive Geist, der damit übereinstimmt, es bestätigt und verstärkt. Das beste Affirmative Training ist zu handeln, und selbst die kleinste Handlung kann größte Konsequenzen haben. Fokussiere dich also auf dieser Station der Reise durch das Jahr auf das, was du tun kannst anstatt auf das, was du glaubst nicht zu können. Indem du tust was du kannst und dir selbst am Ende des Tages sagst „Heute habe ich getan, was ich konnte“, erschaffst du in dir das Erinnerungsprogramm von Erfolg und Vollendung. Außerdem bestätigst du der Welt, dass du existierst; du hast dich selbst sichtbar gemacht. Guru Amar Das gab das Beispiel der Gleichheit, indem er sich um die Unberührbaren, die Hoffnungslosen und Heimatlosen kümmerte und ihnen sagte, dass auch sie zu Gott gehören. Er lud auch diejenigen von höherem sozialem Rang ein, zu ihm zu kommen und zusammen mit dem gewöhnlichen Volk auf dem Boden zu sitzen und zu essen. Gleichheit ist die Grundlage auf der die Menschheit gedeiht und aufblüht. Zuzulassen, dass die Meinung von Anderen, oder unsere Vorstellung über ihre Meinungen, unser Leben bestimmen, bedeutet, dass wir zulassen, dass Phantome unsere Psyche bewohnen. Die Meinungen der Anderen sind wie Parasiten und sie können nur überleben, wenn du ihnen einen Wert gibst. Wenn du also das Gefühl hast, dass alle Augen der Welt auf dich gerichtet sind, ist es Zeit der Welt ein Lächeln zu schenken, das sagt: „Wenn du ein Problem mit mir hast, geht und sag das meinem Schöpfer“. Wenn du dich selbst unter die schützende Aufsicht des Schöpfers begibst, wirst du dir keine Sorgen mehr um die Sicht der Anderen machen. „Har“ ist einer der vielen Namen Gottes, und er bedeutet „grün“. Die Wärme des dritten Elements Feuer, die die Kreativität der Natur hervorbringt; die ersten Anzeichen des Frühlings. Lasse deine Handlungen in diesem Monat so sanft sein, wie die Farbe des Frühlingsgrüns und doch kraftvoll genug, um den Kokon des Winters aufzubrechen und sich dem Universum zu verkünden. So wie Guru Amar Das den Frauen sagte, dass es keinen Grund gibt, sich hinter einem Schleier zu verstecken; stattdessen ist es an der Zeit vorwärts zu gehen und dich selbst in das Bild der Welt einzubringen.

Spirituelle Vorschläge für den Monat:

- Fokussiere dich jeden Tag
- Chante „Har“ während du läufst
- Proaktive Bewegung
- Habe Spaß

Worte von Shiv Charan Singh, übersetzt von Atma Singh Harazim

www.karamkriya.com

www.karamkriya.de

April – Zahl 4 – Guru Ram Das – der neutrale Geist

*Das **Karma** der Zahl 4 ist Zweifel, Verwirrung, Zögerlichkeit, Paralyse, und das Verschließen des Herzens.*

*Das **Dharma** der Zahl 4 ist inneres Aufmerksamkeit, Vertrauen, bewusste Entscheidung, Commitment, Liebe und Dienst*

Wir nehmen uns Dinge zu Herzen. Dies ist kein Problem, es ist menschlich. Die Frage ist nicht, wie wir mit all den Dingen umgehen, die wir uns zu Herzen nehmen, sondern wie wir mit dem Zustand umgehen, den diese in unserem Herzen erzeugen. Zustände wie Verwirrung und Paralyse sind nicht dafür da das ganze Leben darin zu verharren. Was ist die Alternative?

Wenn unser Herz sich schwer anfühlt, sollten wir das nicht verneinen, vermeiden oder unterdrücken. Es ist eine Segnung, die darauf wartet transformiert zu werden. Zögerlichkeit kann als Gelegenheit genutzt werden, um eine Atempause einzulegen, zu beten, um mit dem inneren Selbst zu sein, das die Quelle innerer Stärke ist.

Verwirrung ist eine Gelegenheit, die Kontrolle aufzugeben und sich für Vertrauen zu entscheiden. Paralyse ist nur einen kleinen Schritt entfernt von der Kristallisation des inneren Diamanten.

Es ist die Wahrheit des Selbst, dass wir den Schmerz und die Freuden des Anderen fühlen. Es ist die Wahrheit des menschlichen Herzens, dass wir die Erfahrung des Anderen in uns selbst spüren. All diese Erfahrungen führen uns dazu, dass wir ein großes und starkes Herz entwickeln können. Commitment der Menschheit gegenüber ist ein Commitment zur Menschlichkeit. Und mit diesem Commitment wenden wir uns dem Gebet zu, dem Atem, dem Dienst und der Poesie. Auf diese Weise verwandeln wir schmerzhafteste Momente und Erinnerungen in Möglichkeiten und Gelegenheiten. Wir machen die Schwierigkeiten des Lebens zu Musik.

April ist ein Monat, um dich einem Realitätscheck zu unterziehen. Da wir bereits ein gewisses Programm, bestimmte Pläne oder Handlungen ins Leben gerufen haben und sich das Jahr anfühlt, als wenn es in vollem Gange ist, tendieren wir dazu, weiter nach außen zu expandieren. Dennoch ruft dich die Seele auf, innezuhalten und dich zu versichern, dass du den Weg nicht im Alleingang gehst und dass du nicht den Kontakt mit der Essenz und mit deiner ursprünglichen Absicht verlierst.

Dies ist der erste von mehreren Momenten in diesem Jahr, um eine Pause einzulegen und in Berührung mit deiner Basis zu kommen. Ein Moment, um sicher und klar drüber zu sein, was deine Commitments sind. Eine Zeit, um dich zu fokussieren und dich auf deine Seele zu berufen, die die Essenz ist und essenziell ist, um dir zu helfen weiter durchzuhalten. Wenn deine Seele im Kern deines Commitments steht, wird sie dich unterstützen, durchzuhalten.

In der Natur ist dies die innere Kontraktion der Knospe, die den Samen setzt für alles was folgen wird.

Guru Ram Das legte die Basis für Gemeinschaftsbewusstsein (Sangat).

Die Seele ist wie ein Vogel und wird leichter durch Zeit und Raum ziehen können, wenn sie mit anderen gemeinsam fliegt. Prüfungen liegen vor dir, gute Gemeinschaft und Gebet werden nun gebraucht. Dies erinnert dich daran, dich selbst zu lieben und in Gott zu vertrauen.

In der Sangat zu sein, bedeutet in Gott zu sein; und Seva (Dienst am Nächsten) ist ein lebendiges Gebet. Dann, nach dem Gebet, können wir sagen „Alles Weitere lege ich in Gottes Hände“.

Guru Ram Das liebte die Menschheit und dies kam zum Ausdruck in seinem Leben des Dienens und der Poesie. Sein Mantra war „Sat Naam“, sich Atemzug für Atemzug einzustimmen in die innere Wahrheit und die Samen der wahren Identität zu sähen. Der Sarowar (Nektar-See) von Guru Ram Das ist der Ort, wo wir das „Wir-in-mir“ finden, den gemeinsamen Sinn für Menschlichkeit, für das Menschsein. Über Guru Ram Das und das Herz zu reflektieren macht diesen Monat April zu einer Zeit, um für alle zu beten: *„In diesem schrecklichen Weltenozean aus Gift ertrinken die Menschen, bitte erhebe und rette sie!“* Guru Ramdas, SGGGS p. 40

Spirituelle Vorschläge für den Monat:

- Bete
- Spende für einen guten Zweck und andere Tätigkeiten zum Wohle aller
- Sei in guter Gemeinschaft
- Entspanne dich in dein Herz (Vertraue dem Gott im Innern) wenn du ausatmest.

Mai – Zahl 5 – Guru Arjun – der physische Körper – die Frucht des Lebens:

*Das **Dharma** der Zahl 5 ist Balance, heiliges Opfer, transformierender Austausch, intuitive Kommunikation und das Paradox.*

*Das **Karma** der Zahl 5 ist Ungleichgewicht, falsches Märtyrertum, Fehlende Kommunikation, Widersprüchlichkeit und Selbstausschluss*

Der Mai bringt Früchte. Es ist ein Monat, um das sinnliche Sein zu nutzen, um die Balance zwischen Veränderung und Kontinuität zum Ausdruck zu bringen. Intuitiv durch die Herausforderungen von Zeit und Raum zu gelangen und dabei die Auf-einander-Bezogenheit des Momentes und des Ortes zu spüren. Sich bewusst einzustimmen auf die Lektionen, die durch die 5 Sinne gelernt werden und die mit den 5 Elementen verbunden sind, die uns diesen Körper und alle damit verbundenen Erfahrungen ermöglichen.

Der physische Körper ist der Tempel des Göttlichen. Dieser verlangt nach Harmonie und Gleichgewicht in allen Bereichen des praktischen Lebens. Er bietet sich selbst dar, um die Exzellenz zu erreichen. Die Infrastruktur des Körper-Tempels sind Nerven aus Stahl, seine Ausdehnung ist die Sensitivität eines multidimensionalen Netzwerks des Bewusstseins.

Der mantrische Ausdruck ist „Karta Purkh“: Aktive Kreativität bei gleichzeitigem Aufrechterhalten von Intimität mit der inneren Stille des Seins. Eine kommunikative Harmonie zwischen dem täglichen Leben auf der Erde und dem Kosmos, zwischen dem Handeln und der ursprünglichen Quelle des Selbst.

Guru Arjuns Leben und Opfer enthält die Botschaft, unser Wort zu ehren. Er gab sein Leben, um sicher zu stellen, dass die Poesie der Mystiker überleben würde, um uns heute zu erreichen und nicht in den Flammen von Wut, Gier oder Stolz verbrannt zu werden. Es ist eine Poesie, die als Shabad Guru bekannt ist – eine Sprache, die erneuert, eine Quelle, die niemals versiegt.

Das Wort, das wir sprechen mag die letztendliche Frucht einer langen Zeit der Kontemplation sein, aber es enthält auch den Samen der Unbekannten Zukunft.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Dieser Körper wird sterben, doch deine Worte werden weiterleben. Daher wähle sorgsam aus, wie du zu anderen sprichst.
- Finde ein Gedicht, das dich wirklich inspiriert und zu deinem Herzen spricht und teile es mit anderen.
- Lade Menschen zum Essen in dein Haus ein; Serviere ihnen ein Mahl, das Liebe, Wahrheit und die heilige Klangschiwingung des Naam enthält.

Monat Juni - Zahl 6 – Guru HarGobind – die Bogenlinie

*Das **Dharma** der Zahl 6 beinhaltet Klarheit, scharfe Aufmerksamkeit, kämpfen für eine wahre Sache, Sinn für natürliche Gerechtigkeit, das Erblühen und das intuitive Auswählen des richtigen Momentes um den Schlachtruf auszustoßen.*

*Das **Karma** der Zahl 6 beinhaltet Angst, Unsicherheit, unnötig Streit vom Zaun brechen, sich persönlich mit Ungerechtigkeit zu identifizieren, dunkle und belastende Stille, zu viele Geheimnisse haben, oder zu viel zu schreien und zu sprechen.*

Das Leben von Guru HarGobind, die Zahl 6 und eine klare Bogenlinie sind dafür da, uns in diesem Monat Juni zu inspirieren und zu erinnern, Zögern nicht mit Momenten der Meditation und Momente der Meditation nicht mit Zögern zu verwechseln.

6 ist die Zahl der offenen Blüte in ihrer vollen Pracht. Es gibt Blumen, die sich im Winter öffnen und andere, die sich im Sommer öffnen. Der Juni gibt uns den längsten oder kürzesten Tag des Jahres (abhängig von der Hemisphäre). Deshalb stellt er einen Höhepunkt und einen Wendepunkt dar. Wir können nicht weiter in dieselbe Richtung gehen und machen einen Bogen, sodass sich das Rad des Lebens sich weiter um sich selbst dreht. In den Extremen von Sonnenlicht und Hitze, oder Kälte und Dunkelheit ist es weise, uns zu schützen. Uns aus Angst zu schützen ist karmisch und reaktiv. Uns aus intuitivem gesundem Menschenverstand heraus zu schützen ist dharmisches Handeln. Intuition, die uns durch die Bogenlinie gegeben ist, ist dafür da, dich zu schützen und deiner Zeit voraus zu sein.

Wenn uns das Gefühl unserer eigenen Präsenz fehlt, neigen wir dazu diese Leere durch ein Übermaß an falscher Dekoration zu füllen. Wenn unsere Bogenlinie energetisiert ist und aufblüht, wird sie zu unserer Dekoration und ermöglicht uns Effektivität – eine Präsenz, die spricht.

Obwohl es bei der Bogenlinie, und bei der 6, teilweise um Schutz geht, geht es dabei auch um Ausdruck. Wenn wir ein Gefühl von Anmut in unserem Leben haben, brauchen wir nicht zu zögern, hinauszugehen und uns den Elementen auszusetzen. Die Anmut besteht darin, dass wir auf den Schutz durch unser intuitiv informiertes Bewusstsein vertrauen.

Dies ist ein guter Monat, um allem was du tust deinen Atem zu geben, so wie der Atem, der einer Puppe Leben einhaucht. Dehne deine Lungen aus, singe laut und tanze vom innersten Kern bis in die Extremitäten. Die andere (innere) Hemisphäre davon besteht darin, so leise zu atmen, dass es dir eine starke und einflussreiche Präsenz verleiht. Da die Bogenlinie zwei Hemisphären hat, braucht die eine den Ausgleich durch die andere. Im Juni präsentieren wir also unsere Präsenz im Präsenz und betreten voll und ganz die Welt, während wir uns gleichzeitig in heimlichen Momenten nach innen kehren, still werden und zulassen, dass sich unsere Klarheit sich uns selbst offenbart.

Die Phase des Mulmantras ist Nirbhao – ohne Angst. Gott ist bekannt als der angstlose Eine, und wer nur das furchtlose Eine fürchtet, wird vor nichts sonst Angst haben. Die Bogenlinie ist dafür da, uns auf die unvermeidliche Entfaltung des nächsten Momentes einzustimmen. Auf diese Weise hat die Angst keinen Nutzen mehr, da sie durch Aufmerksamkeit ersetzt wird. Guru Har Gobind war auf ungerechte Weise ins Gefängnis gesperrt worden, doch die Nach-Innen-Gerichtetheit dieses Retreats erweckte in ihm die Gnade, die zur Befreiung vieler anderer ungerechterweise eingesperrter Menschen führte. Er trug zwei Schwerter, um sich an die beiden Hemisphären der materiellen und der spirituellen Gerechtigkeit zu erinnern und ihnen zu dienen. Er ließ auch den Akaal Takht als den Thron des Unendlichen auf Erden errichten. Der goldene Tempel ist das Gegenstück dazu, da er uns dazu dient, uns aus dem Sumpf der Maya zu erheben.

Spirituelle Empfehlungen für diesen Monat:

- Nimm dir viele Momente, um einfach mit deinem Atem zu sein.
- Atme mit deiner Angst. Verwandle sie in einen Wind hinter deinen Segeln.
- Mache aus deinem Schmerz Musik und Gesang
- Meditiere auf die natürliche Gerechtigkeit, bevor du dich in irgendeinen Kampf begibst (kämpfe „für“ etwas statt „gegen“ irgendetwas).
- Gehe mit dem Satz „There is no justice all just is“
- Meditiere, um deine Intuition zu entwickeln

Worte von Shiv Charan Singh, übersetzt von Atma Singh Harazim

www.karamkriya.com

www.karamkriya.de

Monthly Guidance; inspiriert durch die Sikh Gurus, die 10 spirituellen Körper und die Essenz der Zahlen

Juli: Zahl 7 – Guru Har Rai – Aura

*Das **Dharma** der 7 ist die Fähigkeit, zu vergeben.*

*Das **Karma** der Zahl 7 sind all die verschiedenen Wege an der Vergangenheit festzuhalten. Wie halten wir an der Vergangenheit fest – Stolz, Scham, Wut, Reue, Bitterkeit, Souvenirs, Suche nach Antworten, Analysieren, Erklären, Rechtfertigen, Entschuldigen, usw.*

Vergebung ist eines dieser Worte die leicht gesagt sind, mit denen jedoch unser Verstand große Schwierigkeiten hat. Um das richtige Verstehen zu erreichen, kannst du dir selbst die folgenden Fragen stellen, und zwar in dieser Reihenfolge:

Bist du bereit, verständnisvoll zu sein? Ansonsten wirst du niemals verstehen. Ist dir klar, dass die schrecklichen Ereignisse der Vergangenheit schon vergangen sind? Willst du Frieden finden? Oder ziehst du es vor, endlos damit fortzufahren agitiert zu sein. Wann wirst du aufhören, dich zu fürchten? Sei dankbar für die Wunden, die dich wachgerufen haben oder deine Angst wird die Vergangenheit reproduzieren. Wie lange und wie tief willst du leiden? Die meiste Feindseligkeit liegt in Missverständnisse begründet. Reinige dich von deinen Missverständnissen. Dies wird „Heilung der Vergangenheit“ genannt.

Ein Resultat der Vergebung ist, dass du dich weniger besitzergreifend und weniger territorial verhalten wirst. Du siehst das große Bild; deine Wahrnehmung ist weit. Du wirst dich selbst in der Seele anderer erkennen und eingestehen, dass es Raum für alle Wesen gibt – in deiner eigenen Psyche und in der Welt.

Juli: Du bist immer noch beschäftigt, lebst auf der Überholspur, strebst nach Erfolg. Du wart in vollem Gange mit deinen Geschäftigkeiten und einige Freunde und deine Familie sind in Vergessenheit geraten. Vielleicht merkst du es selbst nicht, doch du läufst wahrscheinlich schon längst im Leerlauf. Es ist die Zeit, um Pläne zu machen und eine Pause ein zu legen. Ferien sind die Zeit, um die Leichtigkeit und den Spaß am Leben wieder zu finden. Gegen Ende des Monats hast du die Mitte des Jahres hinter dir gelassen. Von jetzt an liegt ein größerer Teil des Jahres hinter dir als vor dir. Dies ist der Monat, um zurück zu schauen und zu sehen, wie weit du bis jetzt gekommen bist. Was du dir für dieses Jahr vorgenommen hattest, was noch zu tun ist und die Pläne für den Rest des Jahres zu überdenken. Zu erinnern, dass das, was erledigt ist erledigt ist und dass es keinen Sinn macht, zu bedauern, zu bereuen oder sich zu rächen. Der einzig effektive Ansatz besteht darin, die Lektionen der Vergangenheit zu lernen und umzusetzen. Es braucht nun eine analytische Selbst-Evaluation frei von Vorurteilen oder Misstrauen. Dann wird deine sorgfältige und ehrliche Selbst-Einschätzung in einer Projektion münden, die deiner Kapazität entspricht. Das bedeutet, dass deine Aura deine Vision effektiv zum Ausdruck bringt und unterstützt.

Guru Har Rai wurde zur Verkörperung der Vergebung. Er hatte allen Grund, nach Kompensation nach Vergeltung zu verlangen. Dennoch entschied er nicht nur zu vergeben, sondern gab sogar seinem Gegner seinen Segen. Er stellte die Medizin zur Verfügung, um den Sohn des unterdrückerischen Tyrannen zu heilen. Das Bewusstsein von Guru Har Rai zu besitzen bedeutet, die Blockade zu sehen, aber auch den Weg durch die Blockade hindurch zu sehen. Das Mantra, das Guru Nanak für diese Entwicklungsphase gab, und das hilft, die Vision des Weges zu haben, ist „Nirvair“. Es bedeutet „kein Feind“ und, noch vollständiger ausgedrückt „keine Komplikationen der Vergangenheit“. Das Fortschreiten in den Zustand jenseits von Zeit und Raum kann nur geschehen, wenn wir frei von Angst vor der Zukunft sind und aufgehört haben, an der Vergangenheit festzuhalten.

Spirituelle Empfehlungen für diesen Monat:

- Es ist Zeit, um tief zu verstehen. Also reflektiere und verfolge die Gedankenstränge weiter, die hier für diesen Monat beschrieben sind.
- Stelle keine Vermutungen oder Vorurteile auf, sondern frage Fragen, die dafür geschaffen sind, dein Verständnis für die Anderen um dich herum zu verbessern. Fragen, die dir weiterhelfen, die Anderen noch mehr wert zu schätzen und zu respektieren.
- Nimm dir einen Tag der Woche, der wirklich dein Tag ist. Dein heiliger Tag. Ein Tag um zu vergeben, um freundlich zu dir selbst und zu anderen zu sein. Ein Tag ohne Fragen und ohne Antworten. Ein Tag um raus zu zoomen. Ein Tag, um einfach Zeuge der Welt zu sein, so wie sie ist.

August: Zahl 8 – Guru Har Krishan

*Das **Dharma** der Zahl 8 ist Reinheit, Mitgefühl, die Macht andere zu ermächtigen, ein Kanal für Heilung zu sein, die Verbindung durch die Tiefe des Seins.*

*Das **Karma** der Zahl 8 ist übertriebene Reinlichkeit, Machtmissbrauch, deine eigene Tiefe zu verlieren oder das Vermeiden deiner wahren Kraft.*

Es ist eine Frage von „Burnout“ oder „Timeout“ – wie können wir ein Tropfen Medizin sein im Ozean des Lebens? Der pranische Körper ist die Verbindung zwischen der endlichen Existenz und der Unendlichkeit. Es ist der Fluss des Pranas (Lebenskraft) durch das Netz der Energiekanäle, die Naadis genannt werden. Wenn wir zu sehr mit dem Inhalt und Details unseres Lebens beschäftigt sind, vergessen wir, dem Fluss und dem Prozess unsere Aufmerksamkeit zu geben.

Ein Fluss muss sich bewegen und fließen. In derselben Weise gibt es ein instinktives Bedürfnis in uns selbst, was danach strebt, im Fluss zu bleiben.

Das muss jedoch nicht bedeuten, mit dem Strom zu schwimmen. Es bedeutet, in deinem eigenen Fluss zu sein. Im deiner eigenen Lebenskraft zu sein (dich nicht auf naive Weise im Fluss der anderen mitnehmen zu lassen). Normalerweise finden Prozesse unter der Oberfläche statt. Aber es gibt Zeiten, wo die Tiefe an die Oberfläche kommen muss. Und es gibt Zeiten, wo es darum geht, dass wir in die Tiefe gehen. Die Drehung der 8 suggeriert die Tendenz zur einen oder anderen Polarität. August ist in vielen Teilen der Welt ein Ferienmonat, aber ist diese Zeit wirklich heilsam?

Findest du dich beim Surfen oder Segeln wieder, Schwimmst du auf der Stelle oder sinkst du in Strudel emotionaler schwarzer Löcher?

Jahreszeitlich gesehen kann es nun sehr nass sein (Monsun) oder sehr trocken (Hitzewellen). In beiden Fällen geht es um das lebensspendende Element Wasser. Dies ist ein Monat, um dich auf deine vitale und organische Natur zu achten und dich anzupassen, indem du dein Wasser-Element in Balance bringst.

Energie nimmt viele Formen an. Einige der wichtigsten sind Macht, Geld, Sex und Essen. Von jeder dieser Energieformen können wir „zu viel, zu wenig oder die falsche Art“ haben (Yogi Bajan). Diese befinden sich in einem fortwährenden Fluss der Veränderung und der August ist einer der Monate im Jahr, wo es besonders wichtig ist, auf das richtige Maß und eine gute Qualität dieser Energien zu achten. Dies erfordert bewusste Anwendung von Unterscheidungsvermögen, das auch als „Buddhi Mind“ bekannt ist (die erwachte und weiterentwickelte Form des Instinkts).

Dies kann bedeuten, dein wohlverdientes Geld weise einzusetzen oder es in einem Urlaub zu verschwenden, der mehr Stress erzeugt als er hilft abzubauen. Die Unendlichkeit zu ehren und mit ihr in Verbindung zu treten ist der Zeitvertreib dieses Monats.

Die Luft zu schlürfen statt nur coole Drinks.

Wenn das Leben zu tief ist, lerne an der Oberfläche zu surfen.

Wenn das Leben dir zu trocken erscheint dann atme und meditiere und tauche tief in den Ozean des Prana. Das Mantra des 8ten Stadiums des Erdzyklus um die Sonne ist „Akaal Murat“: die unsterbliche, zeitlose Repräsentation. Stell dir vor die Schwelle zwischen Leben und Tod zu sein, zwischen dem Manifesten und dem Unmanifesten, zwischen voll und leer. Wer bist du dann, welche Form, welche Identität hast du dann? Diese wird Akaal Murat genannt.

Wenn wir den Geist von all unseren Ängsten über das Morgen und von allen Geschichten der Vergangenheit gereinigt haben, landen wir ganz von alleine auf der Schwelle des zeitlosen Zustands.

Es gibt ein einfaches Beispiel für das reine Mitgefühl, das aus der kindlichen Unschuld geboren wird. Guru HarKrishan war noch ein Kind, als er die Nachricht von einer Seuche hörte, die in Delhi viele Menschen das Leben kostete. Sofort bat er darum, dorthin zu fahren und als er ankam bestand er darauf, von dem Wasser aus einer der städtischen Quellen zu trinken, wissend, dass es verschmutzt war und den sich ausbreitenden Virus enthielt. Unvermeidlicherweise wurde er krank und starb innerhalb weniger Tage. Zur Überraschung wurden alle Menschen in Delhi daraufhin wieder gesund und das Wasser wurde wieder trinkbar.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass die Heilung, die er dadurch anbot nicht exklusiv für seine Familie oder seine Schüler geschah, sondern alle miteinschloss, unabhängig von Religion, Kaste etc.

Für seinen klaren und reinen Geist gab es kein Zögern. Nur eine unmittelbare Empathie und Bereitschaft, ein Kanal für Veränderung zu sein.

Diese Geschichte erinnert uns an Bhai Ghanaiya Singh, der auf dem Schlachtfeld den leidenden und sterbenden Feinden Wasser brachte. Er sah in Ihnen keine Feinde, er sah nur das Bedürfnis und erfüllte es.

Dies ist ein Monat, um selbst die Veränderung zu sein, die du dir in der Welt wünschst und dich an die Schwierigkeiten und Sorgen der anderen zu erinnern, während du dir eine Auszeit von deinem geschäftigen Leben nimmst. Eine Zeit, um dich einzustimmen auf die Bedürfnisse der Menschen um dich herum. Eine Zeit, um zu einem Tropfen Medizin zu werden im Ozean des Lebens.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Meditiere auf die Zeit; ihren Fluss, ihre Tiefe, ihre Unmittelbarkeit.
- Chante Ashtanga Mantras (Mantras mit 8 Teilen)
- Atme in 8 Stufen ein und in 8 Stufen aus.
- Habe zuerst Mitgefühl mit dir selbst, dann mit den Anderen.
- Trage dazu bei, die Trennung zwischen der Seele und der großen Seele zu heilen.
- Reinige dein Haus, deinen Körper und deinen Geist.

September: Zahl 9 – Guru Tegh Bahadur

*Das **Dharma** der Zahl 9 ist: Ruhe, Ausdauer, Geduld, Toleranz, Überdauern, friedvoll zu sein, subtil und verfeinert.*

*Das **Karma** der Zahl 9 ist: Ungeduld, Perfektionismus, Tyrannei, Ekel, Druck, Grobheit.*

Wandle im Reich des Subtilen; es hat Geschenke für dich.

9 ist jenseits der Unendlichkeit der 8. Sie ist die andere Seite jenseits des Ozeans von Zeit und Raum. Alles im Leben hat eine andere Seite. September ist ein Monat, um dich auf das einzustimmen, was auf der anderen Seite liegt. Die andere Seite der Dinge und des Lebens könnte sich nun auch selbst auf ganz unerwartete Weise offenbaren. So wie sich nach einem langen Winter der Frühling ganz von selbst zeigt, oder nach einem langen Sommer die Blätter zu fallen beginnen.

Was gefallen war beginnt aufzusteigen, was aufgestiegen war beginnt zu fallen. Das Ende wird zu einem neuen Anfang. Manchmal ist das, worauf du am wenigsten Lust hast die beste Richtung die du einschlagen kannst. Und wenn du in diese Richtung gehst, wird dies die seltene Qualität von spiritueller Ausdauer in dir erschaffen. Erwinnere dich, dass es auf der Lebensreise darum geht wozu du wirst und nicht wo du am Ende ankommst. Um den Diamant, der wir bestimmt sind zu sein, in uns selbst zu kreieren, müssen wir auch unangenehme Stadien durchlaufen.

Der Subtilkörper und Frieden: Frieden ist subtil. Er ist nicht konkret oder materiell. Um Frieden zu materialisieren braucht es die allerintensivste Stille des Geistes und Empfänglichkeit des Herzens. Frieden wartet darauf, dass wir ihn auf die Erde hinabrufen. Durch eine Atmosphäre, die auf dem gemeinsamen Grund aller basiert. Toleranz höher zu werten als Wahrnehmungen von richtig und falsch, gut oder schlecht. Was auch immer unsere Unterschiede sein mögen, es ist der gleiche Geist (Spirit), der im gleichen roten Blut in uns allen fließt.

Guru Naanaks Referenz zum 9ten Guru zeigt sich im Mantra „Ajuni“, das „ungeboren“ oder „jenseits des Mutterleibs“ bedeutet. Der Subtilkörper wird niemals geboren. Er ist das Zuhause aus dem wir (die Seele) gekommen sind und zu dem wir wieder zurückkehren. Er ist der Rastplatz der Seele und der spirituelle Urgrund, der uns eine unerschütterliche Ruhe ermöglicht.

Es wird gesagt „meditiere auf Guru Teg Bahadur und die 9 Schätze werden zu dir nach Hause kommen“. Die 9 Schätze der Erkenntnis, der Offenbarung der universellen Prinzipien, die uns die Kapazität ein tugendhaftes Leben zu leben.

Also lasst uns auf Guru Tegh Bahadur meditieren, indem wir über die letzten Momente seines Lebens reflektieren. Sein Name bedeutet „Großer Schwinger des Schwertes“, doch

zugleich besaß er eine alles überdauernde Ausdauer, die auch die übelsten Akte der Unterdrückung toleriert, bevor sie schließlich das Schwert in die Hand nimmt (was dann sein Sohn Guru Gobind Singh berufen war zu tun). Die letzte noble Tat des 9ten Gurus bestand in der Tat darin, seine Zurückhaltung zu bewahren: Statt das Schwert aus Metall zu schwingen, blieb er standhaft durch das Schwert seines Glaubens. Es war die höchste Form von Altruismus, die ihn dazu bewegte, seinen Kopf für die Freiheit aller Wesen zu geben, so dass sie ihren Glauben auf ihre eigene Weisen praktizieren mochten. Seine Botschaft war, weder in Angst vor anderen zu leben, noch so zu leben, dass andere dich fürchten müssen. Sein Beispiel zeigte, wie der Glauben durch nichts genommen oder zerstört werden kann, wenn er wahrhaftig und absolut ist. Keine noch so große Verfolgung oder Leid oder Verführungstaktik kann denjenigen trennen oder ablenken, der in Liebe mit dem einen formlosen Sein lebt - der Einheit der Gesamtheit von allem.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Sorge dafür, dass du dich erinnerst offen zu sein für die Kommunikation mit der anderen Seite. Nimm einen Leitfaden, ein Sutra, ein universelles Prinzip, ein Motto, und lass dich davon in all deinen Gedanken, all deinen Worten und all deinen Taten leiten.
- Nimm dir ein paar Momente Zeit, um dir dich selbst als Einsiedler/ Eremit vorzustellen, stillsitzend wie ein Felsen in einer Höhle, wo du all deine Familiengeister, Phantome und Dämonen konfrontiert und bereinigt hast. Und aus diesem Zustand heraus bist du in der Lage, Frieden in die Welt auszustrahlen, wie ein süßer Duft, dem niemand widerstehen kann.
- Lade Frieden ein in das Zentrum deines Selbst. Und von dort aus lasse ihn sich in dein Umfeld ausdehnen.
- So wie ein Same viele Samen hervorbringt, und so wie wir ein paar Samen aufheben, um sie im nächsten Jahr zu sähen, so ist dies die Zeit, um etwas von der Ernte für nächstes Jahr zu sammeln. Generiere eine kristallisierte Erinnerung der Essenz dieses Jahres für dich bist jetzt.
- Jede kleine und einfache altruistische Tat, bei der du einen Standpunkt für Andere einnimmst anstatt nur für dich selbst.
- Bewege dich langsam und ruhig durch deine Umgebung. Beginne mit kleinen Schritten – kein Grund zur Eile.

Oktober: Zahl 10 – Guru Gobind Singh

*Zum **Dharma** der Zahl 10 zählt Mut, Ganzheit, tiefes Lauschen auf „Alles was ist“ und Ausstrahlung.*

*Zum **Karma** der Zahl 10 zählt Blässe und Schwächlichkeit, zu verschwinden, überwältigt zu werden.*

Springe durch den Ring der 0 um das strahlende Selbst zu sein.

Die Null in der 10 bringt unseren ursprünglichen Zustand, der Bewusstsein ist, entweder noch stärker zum Leuchten oder lässt ihn verschwinden.

Der Oktober beinhaltet die Tagundnachtgleiche und ist damit ein Zwielficht-Monat. Zum Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang kann ein besonderes Licht wahrgenommen werden. Es ist die Zeit, in der die Jahreszeiten sich wandeln und eine Schwelle überquert wird. Diese Schwelle bietet einen kleinen Einblick, eine Art Vorschau des ultimativen Lichts. In diesem Moment der Stille gibt es ein reines Gefühl für den Übergang zwischen Zuständen oder Bewusstseinsbereichen. Was war wird nicht mehr sein, und was nicht wahr wird sein. 10 – die Gesamtsumme von allem; alles Licht, vollkommen strahlend. Es ist nicht das Licht, das im Gegensatz zur Dunkelheit steht. Eher ist es eine allesumfassende Brillanz aus der heraus das Lichtspiel des großen Ganzen aufsteigt, Licht und Dunkelheit, Leben und Tod, Männlich und Weiblich. Und es geschieht an der Schwelle zwischen diesen Gegensätzen, dass das absolute Licht ganz unbeeinträchtigt hindurchscheint; als gäbe es einen Riss im Schleier der Maya (Materielle Illusion). Mit diesem Licht ist weder der Winter zu kalt noch der Sommer zu heiß.

Abwesenheit vom Licht des Lebens bedeutet nicht notwendigerweise Dunkelheit. Stattdessen ist es eher eine geisterhafte Existenz; als wäre man immer fast dabei zu verschwinden. Ohne Kern, von dem aus man ausstrahlen kann. Deshalb ist es von Bedeutung, den Mut zu haben sein eigenes Selbst zu identifizieren; „Ich bin das Licht“ oder „Ich bin ein Wesen des Lichts“. „Ich komme aus dem Licht und ich kehre ins Licht zurück“.

Der Strahlenkörper ist unsere ultimative Identität. Körper, Geist und Seele sind lediglich dafür da, uns zu dienen bis wir den Zustand permanenter dynamischer Emanationen unseres Lichtkörpers erreicht haben. Es ist ein dynamischer Zustand, in dem das Licht permanent von seinem unbeschreiblichen Zentrum ausstrahlt und sich in alle Richtungen grenzenlos ausdehnt. Dieses Zentrum befindet sich im Zentrum jedes existierenden Wesens, verbleibt aber im Schlafzustand, bis es durch die richtigen Handlungen, Worte und Gedanken aktiviert wird.

Der zehnte Guru ist Guru Gobind Singh. Ein strahlendes Wesen mit einer vollbewussten,

souveränen Identität, das um seinen eigenen Herrschaftsbereich weiß, und diesen beherrscht. Die Schwingung von Guru Gobind Singh ist „Saibhang“; Ein sich selbst aufrechterhaltendes und aus sich selbst heraus leuchtendes Lichtwesen. In ihm werden alle Unreinheiten weggebrannt. Er erkennt sich selbst als die Null und Gottes Willen als die Eins an seiner Seite; in der Form des Schwertes des Dharma, Wahrheit, Gerechtigkeit und Unterscheidungsvermögen. Durch sein Commitment, andere vor Unterdrückung zu beschützen hat er viele große Sikhs (Schüler der Wahrheit) verloren, ebenso wie seine 4 Kinder und seine Mutter.

Sein Leben war ein Ausdruck davon, wie man bereit sein muss alles aufzugeben und zur Null zu werden, um das wahre Selbst zu erkennen und ihm zu dienen. Und in seiner Poesie können wir fühlen, wie er mit jedem Atemzug durch den Ring der Null/von Shuniya sprang und sich dadurch im Licht des Jenseits erneuerte.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Reflektiere immer und immer wieder über das Paradox der Existenz in der Nichtexistenz.
- Mache dieses hingebungsvolle Statement: *„Ich trage das Licht in meinem Innern, bewacht in meinem Herzen. Ich befreie seine Ausstrahlung aus ihrem begrenzten Raum und indem ich es ausstrahlen lasse übergebe ich mich seiner liebevollen Fürsorge“*
- Erinnerung dich, dass es immer ein nächstes Level gibt, eine andere Dimension. Es gibt immer etwas, das jenseits deiner gegenwärtigen Wahrnehmung liegt.
- Bewahre dir ein Gefühl der Ganzheit jenseits des normalen Verstehens und fahre fort auf das ewig Neue zu lauschen.
- Kultiviere (praktiziere) den ultimativen Zustand. Den Zustand des Staunens, der Verwunderung, der Ehrfurcht, der Bewunderung.
- Der entscheidende Punkt im Leben ist, ein Punkt aus Licht zu sein. Der Zweck des Lebens besteht darin, dem Erwachen in die Liebe, ins Licht und in das Staunen in allen Wesen zu dienen.

Worte von Shiv Charan Singh, übersetzt von Atma Singh Harazim

www.karamkriya.com

www.karamkriya.de

November: Zahl 11 – Siri Guru Granth Sahib

*Das **Dharma** der Zahl 11 ist $10 + 1 = 11$. In der Nichtexistenz und durch die Gnade der Nichtexistenz zu existieren. Es ist die höchste Ausdrucksform unserer instinktiven, uns innewohnenden spirituellen Weisheit.*

*Das **Karma** der Zahl 11 ist $1 + 1 = 2$. Es bedeutet in Dualität zu sein. Immerzu kritisch zu sein. Durch die Verneinung der Existenz zu existieren. Es ist der extreme Ausdruck spiritueller Naivität.*

11 ist $10 + 1$. Der Mut, demütig zu sein und die Demut, mutig zu sein. Zurückzukehren um in deinem Selbst zu ruhen. Wenn du auf deine Existenz lauschst, bist du niemals allein. Es gibt immer einen Zuhörer und den Klang des Selbst. Du bist in guter Gesellschaft.

Jede Reise ist ein Kreislauf. Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, die Reise führt dich zurück zum Anfang. Die Pilgerreise des Jahres ist vorbei. Und bringt Früchte hervor. Wie ein Prophezeiung, die sich erfüllt. Es ist die Zeit, um die Ernte zu teilen, (Erntedank). Die 1 hat die Illusion des kleinen individuellen Selbst erschaffen, um die Möglichkeit zu bieten, tatsächlich ein Selbst zu werden. Eine Einheit des Bewusstseins, die bewusst in Beziehung zur Gesamtheit des Bewusstseins tritt. Das ist die 11. Die 11 ist also der Spiegeleffekt des universellen Geistes. Es ist das Bewusstsein, das sich seiner selbst bewusst ist.

10 ist die Ganzheit, aber es ist auch der letztendliche Nullpunkt von allem; der Ausgangspunkt, aus dem heraus die gesamte temporäre Existenz entstanden ist und die daher auch wieder zu diesem niemals endenden, formlosen und namenlosen Urgrund zurückkehrt. Die Null zu kennen, bedeutet, die Essenz deiner 1 zu kennen. Und wenn du die 1 kennst, wirst du die 10 kennen. 10 ist die Summe aller Teile. Als 1 bist du Teil der Summe. 1 ist das **Kleine**, das das **Eine** beinhaltet. Das ganze Selbst reproduziert sich in den Ohren, Augen, Händen und Füßen. Bis in jede Zelle und jedes Partikel. 1 zu sein kann sehr einsam wirken, doch nichts sonst bedeutet mehr allein zu sein, als die eine Summe von allem zu sein. 1 zu sein ist also einer der Wege, um das Absolute Eine durch die Mikro-Version der 1 realisieren. Wenn wir uns auf das wahre, unbeschreibliche, unendliche Eine beziehen, wenn wir über diese Summe von allem was vorher war, während der Manifestation existiert und darüber hinaus fortbesteht sprechen oder uns auf andere Weise dessen erinnern, dann leben wir. Dann kommt unsere kleine 1 in den Fokus.

Gurprasaad: 11 ist der Ausdruck der individualisierten Seele, die durch den Nullzustand des Bewusstseins gegangen ist und nun den wechselseitigen und parallelen Zustand einer Beziehung der Gegenseitigkeit erfährt. Als wenn Gott sagen würde „Oh Gott, dieses Licht, dass ich und andere mich selbst genannt haben, gehört eigentlich allein dir!“ Gurprasaad bedeutet, das Licht zu entdecken, dass schon immer da war, und es in deinem eigenen Selbst zu finden. So wie ein verstecktes Licht, dass immer schon im Dunkeln existierte. Es war das Selbst, das die Suche nach dem Selbst erleuchtet hat. Gurprasaad erinnert uns daran, dass wir die Verwirklichung der Wahrheit nicht allein durch unsere eigenen Bemühungen erreichen. Es hat immer einen führenden Stimulus in uns gegeben, der die Räder des Kosmos bewegt hat. Denn die 1 neben der 0 ist wie der Stab des Meisters, der unser kleines Leben anstößt und anklopft, um uns in Richtung unserer endgültigen Bestimmung zu lenken. In der Sikh Tradition ist der 11te Guru das Schriftwerk, das unter dem Namen „Siri Guru Granth Sahib“ bekannt ist. Dieser spiegelt uns fortwährend die innere Wahrheit und führt uns so zurück zu unserer ursprünglichen Natur, zu unserem ursprünglichen Sein. Seine Worte bieten eine Straßenkarte und dienen dazu, den Nebel der Verwirrung und Ignoranz zu klären. Jede Seite ist ein Spiegel zu einer anderen Facette unserer ewigen Gestalt.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Reflektiere über die Bedeutung der Aussage „Gott und ich, Ich und Gott sind eins“.
- Kehre zum Einfachen zurück. Zurück zu den grundlegenden Fakten, von denen es gar nicht so viele gibt: „Ich bin, Du bist, Wir sind, Wir sind Eins“
- Das Thema besteht darin, dich an dem Einen auszurichten. Das ist unser ursprünglicher Zustand.
- Ein Mantra: Ik Ong Kar Satgur Prasaad, Satgur Prasaad Ik Ong Kar.
- Begebe dich in die Erfahrung von Solidarität, der gemeinsamen Einsamkeit, in das Gefühl mit der ganzen Menschheit Schulter an Schulter zu stehen.

Dezember: Zahl 12

- Wellen des Verlangens, die voller Freude zum großen Einen zurückkehren.

*Das **Dharma** der Zahl 12 besteht darin, uns zu erinnern und alles zu praktizieren, was du weißt. Der Mut der Nicht-Existenz, der alle Existenz möglich macht. In der Nicht-Existenz bist du ein Spiegel für Alles. Es gibt nie einen Grund, nicht glücklich zu sein.*

*Das **Karma** der Zahl 12 ist Wut als Versuch, die Sorgen zu kontrollieren. Herum zu spielen um die Realität zu vermeiden. Zeit zu verlieren. Sich selbst zu verlieren in einer falschen Spiegelung des Selbst.*

Die 0 der 10, in ihrem karmischen Ausdruck, wird entweder die Trennung, Negation oder Anhaftung (2) verstärken bis die Intensität nicht mehr auszuhalten ist, oder diese verschwinden lassen, indem sie den Zugang zu ihrer antreibenden Kraft blockiert. Als Dharma wird die 0 die Unschuld verstärken, das Leiden der Dualität aufheben, und seine Leidenschaft in Richtung Mitgefühl lenken (engl.: directs passion towards compassion).

10 + 2. Das Verlangen (2) verschmilzt mit seiner eigenen Lichtquelle (10), und reflektiert dieses Licht in anderen. Die 2 negiert oder haftet sich an, ohne jedoch klares Unterscheidungsvermögen zu besitzen. 12 negiert alle Anhaftungen an die konditionierte Welt, um die Existenz des Einen zu bestätigen.

12 bedeutet, realisiert zu haben, dass absolut alles, was existiert ein Spiegel ist. Und dann in einen Zustand von Shunya/Null (Gedankenstille) zu gehen, in dem es nichts mehr gibt, das zu dir zurück reflektiert wird. Was bedeutet, dass du zu einem reinen Spiegel für alle wirst. Und die großartigste und reinste Sache, die du anderen reflektieren kannst ist ihre eigene Unschuld.

Dezember ist die Zeit, um Resümee zu ziehen, eine Zusammenfassung, um zu rekapitulieren und noch einmal das ganze Jahr durch zu gehen und zu schauen, was das letztendliche Ergebnis ist. Wenn wir unsere Intelligenz mit Bewusstheit angewendet haben, wird es eine instinktive Freude, ein Gefühl der Erfüllung geben.

Abhängig von der Hemisphäre liegt im Dezember der Tag mit der längsten oder kürzesten Licht- oder Dunkelperiode. Es ist die extreme Polarität, von der aus die Rückkehr zum mittleren Punkt des Gleichgewichts beginnt. So wie extreme Verneinung letztlich das bestätigt, was verneint wird.

Die 12 zu kennen, bedeutet zu wissen, dass wir alle auf derselben Reise sind, zu wissen, dass wir alle dieselben Bedürfnisse haben und dasselbe Verlangen in uns tragen. Zu wissen, dass

die Wurzeln unserer karmischen Handlungen aus Unschuld geboren wurden. Alles wird durch das Eine gelenkt. Es gibt niemanden zu beschuldigen und es gibt keinen persönlichen Gewinn zu beanspruchen. Ausgehend von dieser Erkenntnis werden wir auf ganz natürliche Weise bereit sein, andere zu begleiten und sie mitzunehmen. Tatsächlich wird es dann unserem Wesen entsprechen, für andere ein Licht auf ihrem Weg zu sein.

1+2 = 3. Dies bedeutet Handlung und Gleichheit. 2 innerhalb der 12 bedeutet Distanz. Guru Naanak erinnert uns, dass wir entsprechen unserer Taten dem Zustand bewusster Realität (Gott) nah oder fern sein werden. Während Guru Arjun uns erinnert, gleichermaßen glücklich zu sein, egal ob Gott uns nah oder fern von diesem Zustand der Intimität hält.

Das 12 Stadium des Mul Mantras ist JAP: JA bedeutet „Geh!“, mit Herz/vom Herzen aus. PA bedeutet erkennen oder erlangen; es ist die Fülle, die durch Wiederholung des Mantras erreicht wird und in tugendhaften Taten verkörpert wird. Sodass, auch wenn wir dabei nicht ganz ernsthaft sind, die wahren Taten in zunehmendem Maße real werden und zu unserer zweiten Natur werden (dies ist auch bekannt als die Strategie von „Fake it to make it“).

Alles, was zuvor gewesen ist, jede Lektion, jeder geleitete Schritt auf unserer Reise durch das Jahr, muss sich wiederholen und wieder-gelebt werden, bis wir voll und ganz dazu geworden sind. Jede persönliche Tat, die wir tun, wird erkannt als eine Mikro-Manifestation des Absoluten und offenbart das Göttliche. Es gibt keinen 12ten Guru. Du selbst bist es, und ich, jeder von uns, in unseren Taten. Wir sind nun herausgefordert, die Einheit zu reflektieren, das All-sein, selbst in unseren kleinsten Handlungen. Jeder von uns ist Gottes eigenes Japa.

Spirituelle Vorschläge für diesen Monat:

- Zusammengefasst sagen wir: Praktiziere „Ungerechtfertigten Enthusiasmus“, „Grundlose Freude“, „Glück ohne Ursache“ und „Lächeln einfach, weil du es kannst“; und gib es weiter...
- Lies noch einmal das Japji von Guru Naanak in dem Bewusstsein, dass es ein Ausdruck der Seele ist, die verschiedene Zustände durchläuft bis zu ihrer transzendenten Identität als Licht des Bewusstseins.
- Einige **Sutras**:
 - Die Erleuchtung der Unschuld
 - Dualität überwältigt durch das allesvereinigende Licht
 - Jede Tat ist eine heilige Mikro-Reflektion des Schöpfers
 - In dem hell erleuchteten Bereich des absoluten Lichts gibt es keine Schatten.
 - So wie ein Tropfen Wasser mit dem Ozean verschmilzt, verschmilzt mein Licht mit dem göttlichen Licht.
- Und das Mantra des Sieges: Wahe Guru Ji Ka Khalsa, Wahe Guru Ji Ki Fateh!