

Antworten von **SANT BABA KULDEEP SINGH JI** zu Fragen aus dem Sangat hinsichtlich der aktuellen Situation um Covid 19

1.) Covid 19 ist ein Thema, das aktuell die ganze Welt in Atem hält. Welche Lehren können wir aus spiritueller Sicht daraus ziehen?

Alle Tugenden und Talente, mit denen wir gesegnet sind, wurden uns von Gott beschert. Daher gibt es keinen Grund, sich in irgendeiner Form überlegen zu fühlen. Die Essenz, die uns alle antreibt, der göttliche Funke, ist in jedem Wesen gleich. Darauf sollten wir uns in erster Linie wieder besinnen und sehr achtsam mit unseren Worten und Taten umgehen. Sonst blähen wir nur unser Ego auf, verstricken uns noch mehr in äußere Belange und verletzen andere Lebewesen und Mutter Natur. Covid19 ist auch ein Denkmittel für Ärzte und Wissenschaftler die glauben, aufgrund ihrer Intelligenz und ihres Ansehens in der Bevölkerung Antworten auf alle Fragen der Existenz zu haben und deshalb die Menschen entsprechend steuern und über Leben und Tod entscheiden zu können. Genauso wie es ein Denkmittel ist für alle, die bisher nur an die Wissenschaft geglaubt haben und die Präsenz einer höheren, geistigen Instanz, Gott, verleugnen, die als Motor die gesamte Schöpfung antreibt. Gottes formlose Gestalt sowie NAAM (die höchste Schwingungskraft der selbstlosen Liebe) sind über die Zeit. Sie durchdringen die gesamte Schöpfung, sind jedoch unveränderlich, makellos und können deshalb auch nicht vergehen. Sie existieren vor jedem kosmischen Spiel – jeder Schöpfung - und währenddessen. Selbst nach Beendigung des Spektakels werden sie weiter in ihrem Ursprung bestehen.

Alles was gerade geschieht, dient somit der inneren Zentrierung und Rückbesinnung auf die bedingungslose Liebe Gottes.

2.) Ist Covid 19 wirklich so gefährlich, wie von Epidemiologen behauptet wird?

Schlimm ist weniger das Virus, sondern die Art und Weise, wie es vermarktet bzw. für welche Zwecke es instrumentalisiert wird. Die kosmische Ordnung ist so aufgebaut, dass ein Thema, ein Gedanke umso mehr Macht gewinnt, je mehr Aufmerksamkeit ihm zuteil wird. Wir sollten uns in dieser Situation deshalb genau überlegen, ob wir unsere Energie in die Diskussionen um das Virus und die Begleiterscheinungen stecken oder uns lieber wieder mit dem Göttlichen verbinden und unser Bewusstsein auf diese Art reinigen und erweitern möchten. Wie jemand eine Infektion mit Covid 19 verkraftet, hängt in erster Linie von seinem geistigen Zustand ab. Ist eine Person positiv gestimmt und kann diese Haltung beibehalten, wird sie die Krankheit gut überstehen bzw. erst gar nicht erkranken. Menschen, die bereits chronisch krank sind, haben ohnehin ein geschwächtes Energieniveau und wenn sie dann noch als „Risikogruppe“ betitelt und entsprechend behandelt werden, wird es sie noch weiter schwächen. Generell wird rund um Covid19 im Außen sehr viel Angst geschürt. Der Tod wird wieder als schlimmstes Übel überhaupt gesehen, dass es unbedingt zu vermeiden gilt. Dabei sind die Atemzüge eines Menschen bereits im Vorfeld gezählt. Durch Angst und Panik vergeuden wir dieses kostbare Gut umso schneller. Deshalb ist es wichtig, sich geistig so gut wie möglich von allen negativen Aspekten fernzuhalten und die Zeit intensiv zu nutzen, um sich innerlich auszurichten.

3.) Es wird viel darüber spekuliert, woher das Virus kommt. Einige halten es für eine „Strafe Gottes“, andere behaupten, es wäre aus Versehen aus einem Labor nach Außen gekommen oder sogar bewusst freigesetzt worden, um bestimmte politische Zwecke zu erreichen und viele Menschen zu töten. Gibt es darauf aus spiritueller Sicht eine Antwort?

In der Form eines Menschen haben wir als einziges Wesen die Möglichkeit erhalten, Handlungen über einen scharfen Verstand bewusst auszuüben. Ob wir dieses kostbare Geschenk überhaupt erkennen und wie wir es in Folge verwenden, ist jedem selbst überlassen. Nichts geschieht ohne die Zustimmung Gottes oder ist jemals außerhalb seiner Kontrolle. Gleichzeitig ist Gott aber nicht verantwortlich für die Taten des Individuums oder „bestraft“ jemanden dafür. Als Mensch ernten wir was wir säen. So ist es auch jetzt. Besonders im Hinblick darauf, wie achtlos und grausam wir mit unserer eigentlichen Mutter, der Erde, bisher umgegangen sind. Wie jede gute Mutter hat sie unendliche Geduld, doch irgendwann einmal ist Schluss und sie wird sich zur Wehr setzen und dafür sorgen, dass wir für unsere Verfehlungen die Verantwortung übernehmen. Covid19 ist nur **eine** von **vielen** Konsequenzen daraus. Wie das Virus entstanden ist, ist eigentlich unwichtig. Sich darüber Gedanken zu machen, bindet nur wieder Energie, pusht das Ego und gibt dem Virus noch mehr Bedeutung.

4.) Was kann jede/jeder selbst tun, um gesund und vielleicht sogar gestärkt aus dieser Zeit hervorzugehen?

Wichtig ist natürlich, generell einen gesunden Lebensstil zu führen. Sowohl in körperlicher als auch geistiger Hinsicht. Die aktuelle Zeit ist ideal, um das für sich persönlich zu prüfen und entsprechend umzusetzen. Das Beste was wir als Menschen jedoch tun können, ist alles dafür zu tun, damit wir permanent mit NAAM, der höchsten göttlichen Schwingungs-Urkraft, verbunden sind. Denn NAAM ist nichts anderes als die Schwingungsfrequenz der reinen, selbstlosen Liebe und damit Gott selbst. NAAM wirkt innerlich und äußerlich wie ein Schutzschild und überträgt sich durch unsere Aura auch positiv auf andere Menschen. Jemand, der vollkommen durchtränkt ist von NAAM, kann nicht nur sich selbst vor allen schädlichen Einflüssen schützen, sondern auch andere und sie heilen. Unabhängig von Zeit und Raum. Diese höchste Urschwingung der Liebe wurde vor 550 Jahren durch Sri Guru Nanak ji offenbart und hat sich als Shabad in den Versen und Mantren des Sri Guru Granth Sahib ji manifestiert. Sie ist auch heute noch für jeden zugänglich. Ganz gleich welcher Nation, Tradition oder Religion jemand angehört.

5.) Gibt es ein besonderes Mantra aus dem Sri Guru Granth Sahib ji (Gurbani) und generelle Empfehlungen für diese Zeit?

Ja, Mool Mantra (DAS Mantra für alle Situationen und der Fahrschein, um sich mit Wahe Guru, Gott, zu verbinden) und das Mantra von Sri Guru Har Krishnan ji, dem achten Sikh Guru.

Mool Mantra

Ek Ong Kar = Es gibt nur EINE erschaffende Energie

Sat Naam = Sie ist wahr und ewig

Karta Purkh = Sie ist der vollkommene Schöpfer. Allgegenwärtig

Nirbhau – Nirwār = furchtlos und ohne Feinde

Akaal Mur(a)t = unsterblich, in ewig existierender, formloser Form

Adjuni = aus sich selbst heraus entstanden

Saibhang = aus sich selbst heraus erleuchtet

Gur Prasad = mit der Wahrheit gesegnet

Djap = meditiere und singe!

Aad Satch, djugaad Satch = auf die Wahrheit des Anfangs, die Wahrheit aller Zeiten

Häbi Satch = die Wahrheit der Gegenwart

Nanak(e) Hosi Bi Satch = auf die unendliche Wahrheit Gottes /der Schöpfung

Heilmantra von Sri Guru Har Krishnan ji:

Siri hare Krishnan dhia-ai-yee jis dhite sab dukh jae

Bedeutung: All jene, die ernsthaft über das Leben des ehrwürdigen Guru Har Krishnan reflektieren, werden von jeglichen Schmerzen und Krankheiten erlöst sein.

Schritte, die dir helfen, dich mit NAAM zu binden und generell ein glückliches, gesundes Leben zu führen:

1. Wiederhole so oft wie möglich das Gurmantra (das Mantra deiner eigenen Religion, falls vorhanden) um in NAAM versunken zu bleiben. Wurdest du noch nicht eingeweiht? Dann gibt es die Möglichkeit, das Mul-Mantra zu wiederholen. Dieses Mantra ist wie Gurbani religionsübergreifend.
2. Gott morgens, am besten zwischen Mitternacht bis Sonnenaufgang, sowie abends mit Hingabe durch Mantra, Kirtan, Gurbani lobpreisen.
3. Mache dir keine Gedanken darüber, was andere über dich denken.
4. Mache dir keine Gedanken darüber, was andere tun.
5. Liebe jeden so, wie du geliebt werden möchtest.
6. Nicht jeder wird dich mögen / lieben. Eines Tages werden sie es aber tun. Du musst einfach selbst die Vibration der Liebe, NAAM, kreieren.
7. Hör auf etwas zu erwarten.
8. Hasse niemanden.
9. Reichtum, Armut, was immer wir haben, sind die Früchte unseres Karmas.
10. Akzeptiere alles in deinem Leben, auch wenn dein Mann oder deine Frau nicht „gut“ sind. Es ist dein vergangenes Karma.
11. Sehe und bewerte niemals die Laster anderer. Sieh das Gute in den Menschen, schaue dir stattdessen deine eigenen Laster an.
12. Reflektiere nur deine eigenen Handlungen, Gewohnheiten etc.
13. Erkenne und liebe alle als Wesen, in die Gott sein Licht gepflanzt hat. Schau über deren Natur hinweg.
14. Verschwende nicht deine Zeit mit TV, Computerspielen, unnötigen gesellschaftlichen Veranstaltungen, um nur einiges zu nennen.
15. Beherrsche deine Ohren, höre nicht verleumderisch zu und habe nicht den Wunsch, Lob von jemandem zu bekommen für das was du tust oder vermeintlich bist.

16. Behalte die Kontrolle über deinen Geschmack / deine Zunge. Esse einfaches und gesundes Essen.
17. Sei nicht in der DUALITÄT gefangen, also bewerte nichts auf die eine oder andere Weise oder sieh etwas als getrennt voneinander an.
18. Halte keine Feindschaft im Geist aufrecht.
19. Lobpreise Gott mit offenem Herzen.
20. Vermeide die Gesellschaft (geistig) eines nicht Suchenden – weltlich Orientierten, aber erfülle deine Pflichten.
21. Iss wenig, schlafe wenig und halte dich körperlich fit.
22. Trainiere den Geist, indem du in Gesellschaft anderer Suchender sitzt und Gott lobpreist.
Übrigens DIE schnellste und einfachste Methode, den Geist auf NAAM abzustimmen.!!! Du kannst eine Stunde im Sangat mit rund 30 Teilnehmern sitzen und meditieren und eine Woche allein, trotzdem ist es effektiver, in der Sangat als allein zu lobpreisen.
23. Schreibe deine Laster täglich auf, also alles, was du nicht gemäß Gurus Willen getan hast, dort wo du nur deinem Geist gefolgt bist und wenn möglich, lese sie in deiner Sangat einmal in der Woche vor. Du wirst sehen, dass die Laster dich verlassen.
24. Lebe in Demut und Zufriedenheit und schätze, was du hast.
25. Wenn du den Menschen helfen und ihnen dienen willst, binde dich erstmal selbst mit NAAM. Das theoretische spirituelle Wissen ist heiße Luft. Was zählt, ist die eigene Erfahrung. Werde zum Leuchtturm, der auch anderen den Weg zeigen und sie zum Leuchten bringen kann.
26. Lebe stets in der Gegenwart.
27. Stärke deine Willenskraft.
28. Beschwere dich nicht über andere.
29. Dusche täglich kalt.
30. Trage einfache Kleidung.
31. Stirb während du noch lebst – also gib dein Ego, deine eigene Natur vollkommen auf. Lege all deine Hoffnungen und Wünsche beiseite und durchtränke dich in der Liebe Gottes.
32. Bereite das Essen immer in NAAM vor. Vermeide, Speisen von Personen anzunehmen, die weltlich verstrickt sind.
33. Versuche, andere nicht zu zwingen, dass zu tun was du tust.
34. Barmherzigkeit sollte aus dir fließen – für alle.
35. Liebe auch deine „Feinde“, die verächtlichen Handlungen nachgehen. Als Gotteslicht, verurteile diese Handlungen nur in Deinem Inneren. Trotzdem solltest du beherzt handeln, wenn du selbst in Gefahr bist oder andere.