

## - When I pray -

When I pray, I see God looking at me from a very high height.  
When I meditate, I see God at my heart-door.

*\*Composed by Sri Chinmoy on May 10, 1989*

Musical notation for the song 'When I pray'. It consists of four staves of music in a treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The tempo is marked 'Moderate-fast' with a quarter note equal to 126 beats per minute. The date '10 May 1989' is written in the top right corner. The lyrics are: 'When I pray I see \_\_\_\_\_ God look -- ing at me \_\_\_\_\_ from a ve ---- ry high height. \_\_\_\_\_ When I me ----- di ----- tate I see \_\_\_\_\_ God \_\_\_\_\_ at my heart \_\_\_\_\_ - door. \_\_\_\_\_'.

**„When I pray, I see God looking at me from a very high height.“**

Wenn ich „bete“ sehe ich die große Distanz, die große Entfernung, den großen Unterschied zwischen den Eigenschaften Gottes, des bedingungslosen Willens zu geben, der bedingungslosen Liebe, des wohlwollenden und des entwicklungsrichtigen Handelns, und meinen eigenen Eigenschaften, die den göttlichen Eigenschaften entgegengesetzt sind. Ich sehe, fühle nicht seine Güte und Liebe, kann nicht rechtfertigen was ER mit mir und Anderen tut, im Sinne von „ER ist der Gute und Gutes tuende, den Guten und den Bösen gegenüber“. Ich handle und denke, entwicklungswidrig mir und anderen gegenüber, ich verfolge egoistische Absichten, bin in trennendem, urteilendem, unfriedlichem, zweifelndem Handeln und Denken verstrickt. Ich tue alles nur aus Trotz, Gewohnheit, Eigennutz, Selbstbestätigung, Selbstrechtfertigung, Unbewusstheit usw. Nicht um des Gebens oder der Liebe willen, nicht um IHM, sondern um mir selbst Genuss zu bereiten. Und wenn ich für IHN (für das Ganze) arbeite, dann nur aus der Berechnung des eigenen Vorteils heraus. Ich folge nicht seinem, sondern meinem eigenen Willen. Ich laufe kleinen vergänglichen materiellen Genüssen wie: Ehre, Geld, Sex, Macht und Wissen hinterher, anstatt seinen erhabenen Eigenschaften. Und doch: „Es ist ein Grund zur Freude, wenn man sich selbst und die eigenen Verfehlungen erkennt, denn nur dann kann man sich ändern. Solange man sich nicht erkennt und ändern kann, bleibt alles beim Alten.“ *\*Ayya Khema*

### **Es gibt einige Worte und Songs die diese Dinge zum Thema haben, z. B.:**

„*Not my will, but Thine, be done.*“ [Worte des Christus, Lukas 22:42] „*Today I shall concentrate / only on one thing: / What God expects from my life / And not what I expect from my life.*“ [\*by Sri Chinmoy] „*We are sons of God and must be even as he.*“ [\*Sri Aurobindo]

### **Das Hebräische Wort für Gebet “*leyitpalel*“ bedeutet: „sich selbst beurteilen“**

Unter einer Bitte wird ein gesuchter und geforderter Zustand verstanden, in dem ich um meine Veränderung bitte. Ich beurteile mich selbst (und das bedeutet, zu beten – “*leyitpalel*“), ich erforsche die Eigenschaften, an denen es mir fehlt, und wie ich mir die Kraft des Gebens aneignen kann. Ein Mensch der betet, ist ein Mensch, der sich selbst bzw. seine egoistische Natur erkennt. Es ist jemand der sein Ego enthüllt hat und diese Eigenschaften transformieren möchte. Er möchte jenen Weg nicht weitergehen und seine Mitmenschen und sich selbst künftig besser behandeln. Er wendet sich aus Verzweiflung an die höhere Kraft mit der Bitte, diese Eigenschaften zu korrigieren. Durch seinen aufrichtigen Willen, seinen Inneren Schrei, erlangt er das höhere Licht, das ihn zum Guten zurückführt und korrigiert.

„**Die Richtige Gebetsrichtung**“ bedeutet somit, um die Transformation oder Korrektur des eigenen Egos, der eigenen Eigenschaften, Ausrichtung und Absichten zu bitten. Nicht um Erleichterung oder Entfernung von Problemen, nicht um materielle Güter, nicht darum, jemand anders möge sich ändern etc. sondern einzig um die Gleichheit der Form mit dem Schöpfer. Um die Enthüllung der Göttlichkeit der Einheit. Man denke, konzentriere und durchsuche sich jedoch nicht ständig und unerbittlich selbst auf diese: dem Schöpfer gegenteiligen Eigenschaften. Sie werden sich von allein, nach und nach deutlich zeigen. In der Zwischenzeit gehe man den Weg der Mitte und betrachte sich selbst immer als halb schuld- und halb verdienstvoll. Man halte sich also selbst nicht für vollkommen und gerecht, oder vollkommen niederträchtig und schlecht. Beide Extreme sind unvorteilhaft, und behindern die eigene Entwicklung.

### **Die Zustände richtig Nutzen**

Alle Zustände des Leidens, ob durch Krankheiten, Tod im Umfeld oder der Familie, Kriege, Naturkatastrophen, innere Leere, Einsamkeit usw.: all diese Leiden, und unangenehmen Zustände und Gefühle sind dir und der ganzen Menschheit von Gott gegeben, um: „deinen Willen“, „dein Gefäß“, „deinen Wunsch“ zu vergrößern, Ihm - Seinen Eigenschaften – gleich zu werden, so zu werden wie ER, Ihn zu erkennen, das Ziel Seiner Schöpfung zu verwirklichen. Im Koran heißt es: „*Das Paradies erwächst aus Unannehmlichkeiten. Die die davor fliehen, fliehen vor IHM selbst.*“ Rumi sagte es so: *"Belastungen sind die Grundlagen der Leichtigkeit und bittere Dinge die Vorläufer der Freude."* Und Sri Chinmoy hat zu diesem Thema folgendes formuliert: „*Wenn du in das spirituelle Leben eingetreten bist, musst du jeden Vorfall in deinem Leben als von Gott gegebene Erfahrung betrachten.*“

### **Das Wichtigste,**

ist bedingungslos lieben und geben zu *wollen*; in einer liebenden, wohlwollenden, hilfreich seienden, entwicklungsrichtigen Einstellung – Ausrichtung bzw. Absicht gegenüber allem zu leben. Sich selbst immer gewahr zu sein, dass Alle ein Teil meiner eigenen Seele sind, wie Organe oder Zellen in einem Körper. So möge man diese Ausrichtung mit der Gesamtheit und unter vollem Einsatz der eigenen Kräfte zu verwirklichen versuchen. Und auf diesem Weg zeigen sich meine negativen Eigenschaften und es enthüllt sich am Ende jeder Stufe aufs Neue wie wenig man selbst dazu in der Lage ist diese zu verändern. Man arbeitet - und arbeitet und arbeitet daran, bis man verzweifelt an den eigenen Kräften. Und aus dieser Offenbarung heraus kann man ein Gebet des Herzens Sprechen, das nach Korrektur und Veränderung schreit. Dann und nur dann kommt das höhere Licht und transformiert unsere Absichten und unsere Eigenschaften. Wir können unzählige Reinkarnationen durchlaufen ohne diese Forderung, ohne diesen Schrei - ohne diesen brüllenden Löwen in unserem Herzen wird nichts geschehen und alles bleibt, wie es ist.

**Ora et labora** (deutsch: bete und arbeite)

ist ein Grundsatz aus der Tradition der Benediktinermönche, und beschreibt diese zwei Phasen des inneren voran Schreitens. Die innere Arbeit der Vorbereitung und die des Gebets.

**Zitate zu diesem Thema:**

*"Manche verschütten Tränenströme, weil ihnen kein Sohn geboren wurde, anderen nagt es am Herzen, dass ihnen keine Reichtümer zuteil geworden sind. Aber ach, wie wenige sorgen sich und weinen, weil sie Gott nicht geschaut haben? Wahrlich, diejenigen, die Gott suchen und um ihn weinen, die erlangen ihn."* **\*Sri Ramakrishna (1836-1886)**

*„Du wirst dich rastlos für Gott fühlen, wenn dein Herz rein wird und dein Geist frei von den Anheftungen an die Dinge der Welt ist. Dann allein wird dein Gebet Gott erreichen. Ein Telegrafendraht kann keine Nachrichten transportieren, wenn er irgendwo unterbrochen ist oder einen anderen Defekt hat.“* **\*Sri Ramakrishna (1836-1886)**

*"Das Gebet hat große Kraft, das ein Mensch vollbringt mit aller seiner Macht: Es machet ein bitteres Herz süß, ein trauriges Herz froh, ein armes Herz reich, ein törichtes Herz weise, ein zaghaftes Herz kühn, ein kraftloses Herz stark, ein blindes Herz sehend, eine kalte Seele brennend."* **\*Mechthild von Magdeburg (1210-1299)**

*Das Feuer der Herzen erleuchtet die Finsternis.* **\*Rav Michael Laitman**

*„Der "Himmel" ist das Gefühl des Entzückens darüber, dem Schöpfer ähnlich zu sein.“* **\*Rav Michael Laitman**

*„Geprüft wird die heilige Liebe durch den Wettstreit mit dem eigenen Vorteil.“* **\*Ghazali**

*„Bayazid wurde gefragt warum er so selten Bete, er gab zur Antwort: "Ich habe wenig zeit zum Beten... weil ich so oft im Himmel bin."\** **Bayazid Bistami (\* 803 - † 875)**

*„Durch Gebet erlangt man alles. Gebet ist eine universelle Arznei.“* **\*Novalis, (1772 - 1801)**

*„Wer das Gebet übt, bleibt nicht lange in der Falschheit. Denn entweder wird er das Gebet oder die Falschheit lassen, weil Gebet und Falschheit nicht nebeneinander bestehen können.“* **\*Teresa von Avila, (1515 - 1582)**

*„Gott hat uns nach seinem Bild erschaffen; unsere Eigenschaften nehmen bei seinen Eigenschaften Unterricht.“* **\*Koran**

*„Nicht durch ein Gebet kann ein Herz rein werden, sondern aus einem reinen Herzen entfließe das reine Gebet.“* **\*Meister Eckhart, (1260 – 1327)**

*„Beten ist nicht bitten. Es ist ein Sehnen der Seele. Es ist das tägliche Eingeständnis der eigenen Schwachheit.“* **\*Mahatma Gandhi**

*„Denn nur der ist Mensch, den der Hymnus oder das Gedicht oder das Gebet verschönerten und der innerlich fest gegründet ist. Sein Blick ist hell, wenn er auf dir ruht, denn er gehört einem Menschen, der von etwas erfüllt ist.“* **\*Antoine de Saint-Exupéry**

*„Immer wenn ich seelenvoll bete, enthüllt sich eine neue Welt, eine neue Ebene des Seins erfüllt mich mit Erstaunen, und ich entdecke überraschende Wahrheiten.“* **\*Sri Chinmoy**

„Zwischen Gebet und Meditation besteht folgender Unterschied: Wenn ich bete, spreche ich und Gott hört zu. Wenn ich meditiere, spricht Gott und ich höre zu.“ **\*Sri Chinmoy**

Man sagt, das Gebet sei die Tochter des Leidens. Aber ich sage das Gebet ist die Mutter der Glückseligkeit. **\*Sri Chinmoy**

„Ein Mensch des Gebets kann selbst in der dunkelsten Nacht mit Leichtigkeit die Sterne sehen.“  
**\*Sri Chinmoy**

Deine tiefe innere Sehnsucht, der Schrei deines Herzens, ist ein echter Schatz. Der innere Schrei deines Herzens steigt wie ein Adler empor, um das höchste Ziel deiner reinsten Seele zu erreichen.  
**\*Sri Chinmoy**

„Nach einem wahrhaftigen Gebet erst, ist reine und heilige Handlung möglich.“ **\*Azmut**

„Beten macht das Herz weit, bis es so groß ist, dass es Gottes Geschenk, nämlich ihn selbst, in sich aufnehmen kann.“ **\*Mutter Teresa**

„Manchmal war mein Herz voller Leichtigkeit, Freiheit und Trost. Ich war wie verwandelt und glaubte vor Wonne zu vergehen. Manchmal kamen mir Tränen der Dankbarkeit. Manchmal wurde mein Verstand so klar, dass ich mit Leichtigkeit Dinge erfasste, die ich früher nie verstanden hätte. So erneuerte das Herzensgebet Geist, Körper und Verstand: Mein Geist erlebte die Süße der Göttlichen Liebe, innere Ruhe und Reinheit der Gedanken, — mein Körper erlangte Leichtigkeit und Frische, Unempfindlichkeit für Kummer und Krankheiten, und ich empfand das Leben als angenehm — mein Verstand erkannte die Sprache der Schöpfung, die Nähe Gottes und die Bedeutung der heiligen Schrift. Manchmal erfüllt mich das Herzensgebet mit solcher Wonne, dass ich nicht glaube, es könnte jemanden geben, der glücklicher ist als ich. Nicht nur das Innere meiner Seele, sondern auch die ganze Außenwelt erscheint mir wunderbar schön. Alles verlockt mich zur Liebe und zum Dank an Gott. Menschen, Bäume, Pflanzen, Tiere, alles ist mir unaussprechlich vertraut, und in allen sehe ich seinen Namen. Manchmal fühle ich eine solche Leichtigkeit, als hätte ich überhaupt keinen Körper, etwa so, als würde ich durch die Luft fliegen. Manchmal empfinde ich eine solche Freude, als wäre ich König geworden, und möchte am liebsten vergehen und mich in Dankbarkeit zu Gottes Füßen in die geistige Welt ergießen..“

**\*Auszug aus: „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers.“ Hrsg. von E. Jungclaussen. Herder 1974**

„Es schreie ein jeder zu Gott und erhebe sein Herz zu ihm, als hinge er an einem Haar und der Sturmwind brauste bis zum Herzen des Himmels, bis dass er nicht wüsste, was er tun solle, und beinahe keine Zeit mehr hätte zu schreien. Und in Wahrheit ist ihm kein Rat und keine Zuflucht als einsam zu werden und seine Augen und sein Herz zu Gott zu erheben und zu ihm zu schreien. Dieses tue man zu jeder Zeit, denn der Mensch ist in der Welt in großer Gefahr.“

**\*Rabbi Nachman von Bratslav (1772 -1810)**

„Der Tag wird in der Nacht geboren. Es geht abwärts auf dem Weg der nach oben führt, jeder Aufstieg bedarf eines Abstiegs, jede Füllung bedarf eines Mangels. Auf jeden Winter folgt der Frühling. Auf jede Nacht der Tag.“ **\*Azmut**

„Die Dornen der Rose sind Stufen zur Blüte.“ **\*Azmut**

„Im Leben des Mystikers wechseln die Zustände der Liebe und Begeisterung für Gott mit denen der seelischen Verlassenheit und geistigen Dürre ab.“ **\*Ibn Arabi (1165 – 1240)**

„Nur auf dem Pfad der Nacht erreicht man die Morgenröte.“ **\*Khalil Gibran**

„Geh und fürchte nicht die Dornen auf dem Weg, denn sie greifen nur das unreine Blut an.“  
**\*Khalil Gibran**

Wie könnte der Garten lachen, wenn die Wolke nicht weint ? Wie könnte die Milch fließen, wenn der Säugling nicht schreit ? **\*Rumi**

Wir Arbeiten nicht um Erfüllung sondern um einen Mangel / Hunger zu erhalten. **\*Rav M. Laitman**

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Leute zusammen um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ **\* Antoine de Saint-Exupery**

"Bitte um alles, so wie ein Kind seine Mutter um alles bittet, ohne sich zu genieren. Bleib nicht stehen bei Frieden im Geist oder einem reinen Herzen oder Hingabe. Verlange alles. Sei mit nichts zufrieden, was weniger ist als alles." **\* Mutter Meera**

"Eine Träne ist eine Tür, durch die ich kommen kann. Wie kann ich in ein Herz gelangen, das sich nicht nach mir sehnt?" **\* Mutter Meera**

"Es gibt nur eine Sünde, und die besteht darin, nicht genug zu lieben." **\* Mutter Meera**

„Das Einzige, was bedeutsam ist, ist die Liebesfähigkeit des Herzens so zu entwickeln, dass es nichts anderes mehr empfinden kann.“ **\*Ayya Khema**

Bete zu Gott, dass Du ... die Menschen liebst und ein wohlwollender Freund der Menschheit wirst.  
**\* Abdu'l-Bahá**

Eine Krankheit, die dazu führt, die Hilfe des Arztes zu suchen, ist eine Krankheit, die zum Heile gereicht. **\*Der Heilige Bernhard von Clairvaux**

### **Einige Gebete:**

„Aus Liebe zu Dir verbrannt bin ich, mein Leben. Wo bist du ? Ohne Kopf und Ziel bin ich. Wo bist Du ? Auf dem Weg – zu Dir – bin ich mit leerer Hand. Was hast Du ? Vom Selbst befreie mich, mein Geliebter! Wo bist Du ? Du bist nicht die Seele, noch etwas anderes als sie. Was bist Du? Nicht in der Seele bist Du, nicht außerhalb von ihr. Wo bist Du ? Tausend Schmerzen habe ich, kein Heilmittel für meinen Kummer. Wo bist Du ? Durch Dein Offenbar sein bist Du verborgen, so offenbar, so verborgen. Wo bist Du ?“ **\*Fariduddin Attar (1136-1220)**

„Herr, mache mich zum Werkzeug deines Friedens, dass ich Liebe bringe, wo man sich hasst, dass ich Versöhnung bringe, wo man sich kränkt, dass ich Einigkeit bringe, wo Zwietracht ist, dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel quält, dass ich die Hoffnung bringe, wo Verzweiflung droht, dass ich die Freude bringe, wo Traurigkeit ist, dass ich das Licht bringe, wo Finsternis waltet. Oh Herr, hilf mir, dass ich nicht danach verlange, getröstet zu werden, sondern zu trösten, verstanden zu werden, sondern zu verstehen, geliebt zu werden, sondern zu lieben. Denn wer gibt, der empfängt, wer verzeiht, dem wird verziehen, wer stirbt, der wird zum ewigen Leben geboren. Amen.“

**\*Franziskus von Assisi (1181 - 1226)**

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu Dir!  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich fördert zu Dir!  
Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen Dir!

**\*Nikolaus von Flüe (1417 – 1487)**

*Erhebe dich, erwache, o Freund meines Traumes. Erhebe dich, erwache, o Atem meines Lebens. Erhebe dich, erwache, o Licht meiner Augen. O Seher-Dichter in mir, offenbare dich in mir und durch mich. Erhebe dich, erwache, o weites Herz in meinem Innern. Erhebe dich, erwache, o Bewusstsein, das ständig über dieses Universum und sein eigenes Leben ins Jenseits hinaus wächst. Erhebe dich, erwache, o Form meiner transzendentalen Meditation. Erhebe dich, erwache, o gefesselte Göttlichkeit im Menschen. Erhebe dich, erwache, o Shiva, Befreier meines Herzens, und befreie die Menschheit von ihrem Unwissenheits-Schlaf.*

**\*Sri Chinmoy**

*„Möge heute überall Frieden sein. Mögest du Gott vertrauen, dass du genau dort bist, wo du vorgesehen bist zu sein. Mögest du dir der unendlichen Möglichkeiten gewahr sein, die durch den Glauben geboren werden. Mögest du jener Geschenke bedenken, die du erhalten hast und die Liebe weiterleiten, die dir gegeben wurde. Mögest du in Zufriedenheit wissen, dass du ein Kind Gottes bist. Lass diese Gewissheit mit tiefen Atemzügen bis in deine Knochen dringen und dort ihren Platz finden und erlaube deiner Seele die Freiheit zu singen, zu tanzen, zu loben und preisen und zu lieben. All dies ist da für jeden und jede von uns.“*

**\*Teresa von Avila, (1515 – 1582)**

*„Setze in mein Herz Licht, und in meine Seele Licht, auf meine Zunge Licht, in meine Augen Licht, und in meine Ohren Licht, setze zu meiner Rechten Licht, zu meiner Linken Licht, hinter mich Licht und vor mich Licht, über mir Licht und unter mir Licht, setze in meine Nerven Licht und in mein Fleisch Licht, in mein Blut Licht, in mein Haar Licht und in meine Haut Licht. Gib mir Licht, stärke mein Licht, mach mich zu Licht!“*

**\*Prophet Mohammed (Koran)**

*Ich bin verrückt vor Liebe Und niemand versteht meine Notlage. Nur die Verwundeten Verstehen die Qualen der Verwundeten, wenn das Feuer wütet im Herzen. Nur der Juwelier kennt den Wert des Juwels Nicht derjenige, der es gehen lässt. In Schmerzen wandere ich von Tür zu Tür Konnte aber nicht einen Arzt finden. Die ganze Nacht finde ich keinen Schlaf, Wann endlich Wird es Morgen? Geliebter, so komme doch und zeig Dich mir, Ohne Dich kann ich nicht leben. Wie der Lotos ohne Wasser und die Nacht ohne Mond, So bin ich ohne Dich, Dürstende nach Leben. Leidend, ruhelos verbringe ich die Nächte, Die Trennung zerfrisst mein Herz. Weder Appetit am Tag noch Schlaf in der Nacht, Die Zunge versagt mir gescheite Rede. Wem kann ich mein Herz ausschütten? Mein Liebster, lösche meinen Durst in der Vereinigung! Warum quälst Du mich, mein Gott, mein Innerer Lenker? Komm doch, in der Vereinigung mit Dir Verfliegt mein Leid! Die Trennung brennt in meinem Herzen, Von Unruhe geplagt ist mein Körper. O Herr, ohne Deinen Anblick Will mein Herz sich nicht beruhigen, so komme doch zeig Dich mir.*

**\* Mirabai - मीराबाई, Mirābāī (1498 - 1546)**

Oh Herr,  
ich möchte sein wie Du es bist,  
hilf mir, Deine Eigenschaft in mir aufzubauen,  
auf dass sie mein ganzes Wesen,  
meinen ganzen Willen regiert.

So, wie Du barmherzig bist,  
lass auch mich barmherzig sein,  
so, wie Du gut und Gutes tuend bist,  
lass auch mich sein.

So, wie Du Bedingungslos liebst,  
lass auch mich alle Wesen bedingungslos lieben,  
hilf mir mit Deiner Eigenschaft zu verschmelzen.  
Ich möchte nichts, außer mich Dir anzugleichen,  
ich möchte nichts außer Deine Eigenschaft in mir aufzubauen,  
ich möchte nichts außer mit Dir zu verschmelzen.

Mein Wille, sei Dein Wille,  
meine Absicht, sei Deine Absicht,  
meine Hand, sei Deine Hand,  
mein Wort, sei Dein Wort,  
mein Gedanke, sei der Deine.

**\*Azmuto**

Wo bist du? Sei mir ein Licht, ich muss dringend zurückkehren. Wo verbirgst du dich, komm, komm doch hervor, ich bin des Versteckspiels müde. Sende mir Medizin, ich bin der Krankheit überdrüssig. Lass deinen Gefangenen frei, öffne meinen Käfig. Oh Liebe unendliche Güte, kehre in mein Herz zurück. Oh Auge der Nacht, werde zu Licht. Oh Licht des Mondes, werde zur Sonne. Oh Sohn im Mutterleib, verlasse diesen dunklen engen Ort, betritt das Land der Düfte und Geschmäcker. Weine und schluchze nicht, erhebe den Schrei des brüllenden Löwen. Willst du ewig ein Wurm bleiben? Erhebe dich, erwache. Steig auf die Stufen der Leiter, steig auf in den Himmel, verlasse den Staub der Erde. **\*Azmuto**

### **Gebet vor dem Gebet:**

Bitte – Verlangen – Wunsch - Sehnen nach dem Wunsch / dem Hunger, der Göttlichkeit ähnlich zu werden. Bitte um Hunger nach Gott-Hunger.

### **Gruppengebet:**

Bitte – Wunsch – Verlangen, nach dem Fortschritt, der Erhebung aller. Nach göttlicher Einheit – Verbindung – der Liebe und der Absicht des Gebens in und zwischen uns.

Jeder der Gruppe, bittet um Angleichung an das Göttliche, nicht für sich selbst, sondern für alle, für das Kollektiv von dem er selbst ein Teil ist.

*Wenn deine Freunde für dich „Beten“ - „Bitten“ (um Hilfe – Fortschritt – Korrektur - Erleuchtung) dann wird das Gebet erhört, wenn du für dich selbst bittest wird nichts geschehen. Die Maschinerie – Ordnung – Gesetzmäßigkeit ist so aufgebaut. Wir sind ein Ganzes, jeder ist abhängig vom andern. \*Rav M. Laitman*

**Sri Chinmoy Songs:**

1. You tell me that you do not want To fall any more.  
You want to rise, only rise.  
I tell you the secret of secrets:  
This moment cry like a child,  
Next moment smile like a child.  
This is the way you can rise and rise  
At every moment.

2. For God-realisation, needed no outer skill.  
Needed, needed, needed only a God-crying thrill.

3. Sweet is devotion, pure is devotion, sure is devotion.  
Cry, cry, cry, cry day in, day out, for illumination.

4. O twinkling stars,  
Do take me home!  
I am all ready.  
O sweet moon,  
Where is my Eternal Father?  
I am dying to see Him.  
O brave sun,  
Can you fight for me?  
I must conquer ignorance-night  
With your unparalleled might.

5. Aspiration-Sky, Gratitude-Sea

(♩ = 104) Moderately fast

Words and music  
by Sri Chinmoy

*fine*

As - pi - ra - tion, as - pi - ra - tion, as - pi - ra - tion-sky,

For you my heart, my bo - dy cry.

Gra - ti - tude, gra - ti - tude - sea, \_\_\_\_\_

In you a - lone I \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_ free. \_\_\_\_\_

D.C. al fine  
with repeat

**Aufstiege:**

**Größere Angleichung / Gleichheit mit den Eigenschaften des Schöpfers, mehr Licht, Wonne, Liebe, Freude. Stärkere / Größere Ausrichtung o. Absicht, aufs bedingungslose Lieben & Geben. Größere Fähigkeit den Willen Gottes zu erkennen und zu verwirklichen. Zeit der Lobpreisung und Dankbarkeit, der Demut und der Einheit.**

Die Absicht zu Geben, das Spirituelle Leben, ist mir wichtiger als Materielles, Das Geben ist mir wichtiger als das Empfangen.



**Abstiege:**

**Ein großer Mangel, mehr Leere, Dunkelheit, mehr Ego Offenbart sich, größere Entfernung von den Eigenschaften des Schöpfers werden deutlich, der Wille sich seinen Eigenschaften mehr und mehr anzugleichen wächst. Zeit der Trennung und des Gebets.**

Ich erkenne, das mir das Materielle, wichtiger als das Spirituelle ist. Das Empfangen ist wichtiger als die Absicht / Ausrichtung zu Geben.

100 % des Egos enthüllt, und 100 % des Willens, dem Schöpfer gleich zu sein, erlangt.

Isaak von Ninive wurde einst gefragt, was der Ausspruch bedeute:

**„Wenn alle Pforten verschlossen sind,  
ist das Tor der Tränen geöffnet“ !**

Er gab zur Antwort:

„ Siehe, da liegt einer auf den Knien, auf einmal, während er so im Flehen und Seufzen liegt, bricht plötzlich aus seinem Herzen die Quelle der Süßigkeit, seine Glieder beginnen zu wanken, seine Augen schließen sich, sein Antlitz neigt sich zur Erde und seine Sinne schwinden, so dass selbst die Knie ihn nicht mehr zu tragen vermögen vor Entzücken über die Seligkeit, die seinen ganzen Körper durchstrahlt. Dies sei dir das Merkzeichen, dass auch du in der Ruhe und in der rechten Übung der Demut bist und deine Seele daran ist, die Finsternis zu verlassen. Dein Herz wird entbrennen und Tag und Nacht wie im Feuer überwallen, und alles Irdische wird dir wie Asche und Kot erscheinen, so mächtig und glühend ist das Entzücken, das du in deiner Seele erlebst. Und eine Quelle der Tränen wird dir gegeben, so dass sie von selbst wie Bäche strömen aus deinen Augen und sich mit all deinen Werken verbinden; und mit allem, was du nur tust, mischen sich deine Tränen.

Wenn du solches in dir bemerkst, dann sei getrost: du hast das Meer überschritten! Aber mühe dich immer mehr und halte sorgfältig Wache über dich, so wirst du Tag um Tag zunehmen. Der innere Mensch steht ohne Frucht, solange er noch der Frucht der Tränen ermangelt. Hast du aber dies Land betreten, dann wisse, dass dein Geist verlassen hat das Gefängnis dieser Welt und seinen Fuß gesetzt auf den Weg des neuen Menschen und seine Luft zu atmen beginnt, des wunderbaren, des neuen Standes. Denn beginnt der Fluss der Tränen, so beginnen die Geburtswehen des geistlichen Menschen.

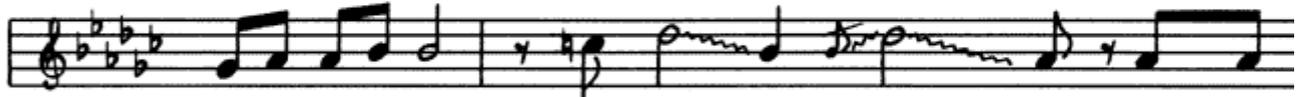
Die Gnade, die allen bestimmt ist, hat deine Seele befruchtet, dass sie heimlich gebäre die Gottesgestalt für die Glorie der künftigen Welt. Und da die Zeit gekommen, da sie gebären soll, beginnt es in der Seele sich zu regen, und von verborgener Kraft gezogen tritt das Kind aus seinem Mutterschoße. Das Ungewohnte aber, das ihm widerfährt, lässt allsogleich die Glieder sich bewegen: es weint Tränen, die doch süß wie Honig sind. Und je kräftiger es von innen wächst, um so reichlicher ist die Fülle von Tränen, und gleich einer Wasserquelle sind die Augen. So geht es einige Zeit, dann aber kommt man zum Frieden der Gedanken, zu jener Ruhe, von der der selige Paulus spricht. Und wenn du gelangt sein wirst in dieses Land des Friedens der Gedanken, so wird von dir genommen werden die Menge der Tränen, und danach werden sie nur mehr in bekömmlichem Maße kommen. Die Heiligen alle trauerten und ihre Augen waren immer tränen voll. All überall haben die Vollkommenen und die Überwinder geweint. Und keine Zeit ist, wo sie nicht die Tröstung dieser Tränen erfahren würden, und so schauen sie stets dem lichte zu. Solang sind die Tränen in ihren Augen, bis sie verdienen das Gesicht seiner Offenbarungen, wie er sagte: »Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden«.

Zur selben Zeit, wo die Gnade angefangen hat, deine Augen zu öffnen, so dass du die wahre Gestalt der Dinge merkst, beginnen deine Augen Tränen zu vergießen, bis dass sie durch ihre Menge deine Wangen abwaschen, und der Andrang der Sinne wird zur Ruhe gebracht, indem sie friedlich in dir eingeschlossen werden. Nach diesem Tore zielen alle Heiligen; denn durch Tränen öffnet sich ihnen die Pforte, dass sie eintreten zum Lande des Trosts zum Lande, wo Gottes Spuren dem Schauenden sichtbar werden durch Offenbarung. Durch unversieglige Tränen empfing die Seele den Frieden der Gedanken und ward erhöht zur Reinheit des Geistes. Durch Reinheit des Geistes gelangt sie zur Schauung der Geheimnisse; denn die Reinheit ist beschlossen in jenem Frieden, der dem inneren Kampfe folgt.

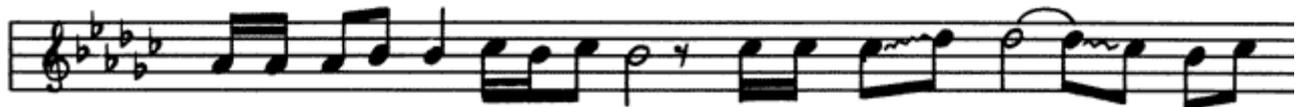
$\text{♩} = 92$  Moderate



O twink-ling stars,--- do take me home! I am



all-- rea---dy O sweet---- moon,----- where is



my E--ter---nal Fa-----ther? I am dy-----ing--- to see--



Him O brave sun, can you fight for me?-----



I must-- con---quer ig--no--rance-night--- with your



un-----pa-ra-lelled might---- D.C.