

Sich bemühen, immer und immer wieder

1. April 2018

Lieber Leser, liebe Leserin,

ein Teil von mir hat das Gefühl, dass dieser Monat – der April – eigentlich schon vor einigen Tagen begonnen hat. Am Anfang stand die Flötenmelodie einer starken und süßen Frühlingsbrise mit einem Gedicht als Ständchen. Und es war nicht irgendein Gedicht, sondern die Art von Dichtung, die sich ins Herz eingräbt, bevor der Geist sich klarmachen kann, was da geschieht, die Art von Dichtung, die ebenso sehr aus Stille besteht wie aus Sprache, und in dieser Stille kommt etwas von der *khwahish*, der *iccha*, dem Wunsch oder Verlangen, deines eigenen Herzens zum Ausdruck. Unsere geliebte Gurumayi hat ein Gedicht geschrieben, und es steht hier auf der Siddha Yoga Path Website, damit wir es lesen und studieren – und nochmals lesen und nochmals studieren und uns damit hinsetzen und darüber Tagebuch schreiben. Es ist *satsang* mit Gurumayi, und ich kann mir nicht vorstellen, wie ich die Wende zu einem neuen Monat besser feiern könnte.

Dichtung ist in diesem Jahr tatsächlich ein wesentliches Medium, durch das die Menschen im weltweiten *sangham* Gurumayis Botschaft erfahren und zum Ausdruck bringen. Das scheint besonders gut zu passen. Ist es nicht so, dass sich Dichtung von transzendenter Qualität anfühlt wie ein Einblick in eine Unterhaltung, die jemand mit dem eigenen Selbst hat? Und dann gibt es noch das Gefühl von Kontinuität, das sich oft in Gedichten findet. Wo beginnt ein Gedicht *wirklich*? Wo endet es? Gewiss, ein Gedicht hat ein erstes Wort und ein letztes Wort, aber beim Durchlesen bekommt man das Gefühl, dass es *eigentlich* weitergeht. Der Schreiber hat *satsang*, und du bist der geheime Zeuge eines bestimmten Augenblicks geworden.

Wenn wir nun im vierten Monat ankommen, hat es etwas Verlockendes, über diese Idee – von Kontinuität – nachzudenken. Wie können wir das Gefühl, das wir beim Lesen von Gedichten haben, zu unserer täglichen Wirklichkeit machen? Wie können wir es anstellen, dass unsere Erfahrung von *satsang* „weitergeht“? Wie können wir mehr Augenblicke von *satsang* haben, und wie kann unsere Erfahrung dieser Momente an Tiefe, Stärke und Reife gewinnen?

Vielleicht hast du die Antwort schon vermutet. Um einen gewissen Grad an Beständigkeit in deiner Erfahrung zu erlangen, muss auch dein Bemühen beständig sein. Du musst dich bemühen, und wieder bemühen, und es dann noch einmal tun. Die Frage, die sich anschließt, ist natürlich die, wie du dieses mögliche Verständnis in die Praxis umsetzen kannst. Wie gut deine Absichten auch sind, wie aufrichtig dein Verlangen auch sein mag, in der Sadhana tiefer zu gehen, so könnte es zum Beispiel doch sein, dass du sehr viel zu tun hast. Dein Berg an Aufgaben scheint unüberwindbar. Oder du wirst vielleicht abgelenkt. Du bist fortwährend von Reizen umgeben, von allen möglichen Geräuschen, die von der Peripherie deines Gewahrseins her in dich eindringen und deine Aufmerksamkeit hierhin und dorthin ziehen.

So sehr das auch stimmen mag – du *bist* sehr beschäftigt, zweifellos, und es *passiert* eine Menge – bitte ich dich dringend, für einen kurzen Moment aus dieser Geschichte auszusteigen. Was ist, wenn du in dieser Sache ein bisschen mehr Verantwortung – und damit auch ein bisschen mehr Handlungsfähigkeit – zeigst, als du ursprünglich dachtest? Ist es nicht so, dass bei all den Aktivitäten im Leben und bei all der Hektik und Besorgnis, die diese Aktivitäten vielleicht hervorrufen, eine gewisse *Leichtigkeit*, ja sogar Befriedigung darin liegt, sich mitreißen zu lassen? Es fühlt sich vielleicht einfacher an, sich mitreißen zu lassen, als sich mit sich selbst zu beschäftigen, als eine Änderung bei sich selbst zu bewirken und sich immer wieder um die Verbindung mit dem Inneren zu bemühen.

Doch sogar, wenn du zögerst, es zuzugeben: Etwas in deinem Inneren – nenne es dein Gewissen oder deine Pflicht, dein Dharma – *irgendetwas* in dir weiß, dass Veränderung bei dir selbst anfängt. Du erinnerst dich vielleicht, dass Gurumayi in ihrem Vortrag zur Jahresbotschaft 2018 genau darüber gesprochen hat. In den Momenten also, in denen du fühlst, dass deine Motivation erschlappt, oder du einfach ein bisschen verwirrt bist und nicht weißt, wie du weitermachen sollst, ist es hilfreich, dich an die Kraft zu erinnern, die dich von innen heraus antreibt. Verbinde dich mit dem Vorsatz, den du vor langer, langer Zeit gefasst hast, mit der Überzeugung, die in wer weiß wie vielen Lebenszeiten entstanden ist. An einigen Tagen wird das Ergebnis deiner Bemühungen offensichtlicher sein als an anderen. Begreife, dass das in Ordnung ist. Bemühe dich einfach weiter.

Tukaram Maharaj, der große Dichterheilige des siebzehnten Jahrhunderts in Maharashtra in Indien, schrieb einst:

So wie die feuchte, junge Wurzel eines Baums beim Wachsen unter der Erde Felsen durchdringen kann, so können auch alle Aufgaben durch beständiges Bemühen bewältigt werden.ⁱ

Die Bildhaftigkeit dieses Verses ist so mitreißend – und lehrreich. Alles, was die Pflanze weiß, ist, dass sie blühen muss. Und daher bewegt sie sich mit Beständigkeit, mit Zielgerichtetheit, mit Beharrlichkeit vorwärts, bahnt sie sich ihren Weg durch Erde und bricht zur Not Felsen auf, denn das ist es einfach, was ihre Aufgabe ist.

Es ist auch faszinierend, dass Tukaram Maharaj die Wurzel als *ole* – „feucht“ oder „jung“ – beschreibt. Überlege einmal, was es für dein Bemühen bedeutet, wie die *junge* Wurzel eines Baums zu sein, wie der schwellende Spross einer Pflanze, die sich gerade aus der Erde schiebt. Solch ein Bemühen muss bestimmte Eigenschaften besitzen – zum Beispiel Feinsinn, aber auch Spritzigkeit, Frische, eine gewisse Bereitwilligkeit. Was wäre, wenn du versuchen würdest, jeden Versuch, *satsang* zu üben, als deinen ersten zu betrachten, ganz gleich, ob es dein zehnter oder fünfundzwanzigster oder

sechshundertster ist? Wie anders würde es sich anfühlen, dieses Bemühen einzusetzen?

Auf dem Siddha Yoga Weg ehren wir verschiedene Neuanfänge – unter anderem die Zeit des Aufblühens im Frühling – um uns daran zu erinnern, dass wir unsere Sadhana jederzeit wieder als neu ansehen können. Jeder Moment, in dem wir Gurumayis Botschaft üben, kann genau das sein – ein Augenblick, ein *neuer* Augenblick, den wir ergreifen und voll nutzen können. Deshalb möchte ich dich eindringlich bitten, in den kommenden Wochen davon Notiz zu nehmen, was dich dabei inspiriert, deine spirituellen Übungen mit neuer Frische anzugehen.

Und die Siddha Yoga Path Website wird dich dabei unterstützen und dir verschiedene Zugänge, verschiedene Blickwinkel zum Üben der Botschaft zur Verfügung stellen. Es wird zum Beispiel mehr Gedichte geben. Von diesem Monat an wird ein Teil der Website der Dichtung der Heiligen und Siddhas gewidmet sein – Gurumayi hat in ihrem Vortrag zur Jahresbotschaft 2018 deren Vermächtnis gerühmt, nämlich *satsang* allen Menschen zugänglich zu machen.

Wir werden auch eine Geschichte sehen, die klassische Erzählung vom Elefanten und der Biene, die im Laufe der Jahre von Gurumayi und Gurumayis Guru, Baba Muktananda, erzählt worden ist, um die Bedeutung unseres Bemühens zu illustrieren. Es wird aus der Perspektive von Patanjalis *Yoga Sutra* eine Erläuterung zum Thema *pranayama* geben, einer Atemtechnik, die Gurumayi im Vortrag zu ihrer Botschaft gelehrt hat, um eine angenehme Meditation zu unterstützen.

Und es wird noch vieles mehr geben – besuche also die Website weiterhin, habe weiter *satsang*. Wenn deine Augenblicke von *satsang* sich ansammeln, jeder einzelne neu, wirst du feststellen, dass du den Muskel zur Erschaffung von *satsang* trainierst. Du entwickelst größere Beständigkeit.



Am Ende dieses Monats April werden wir einen großen Menschen ehren, der zum Thema *satsang* gelehrt hat. Wir erinnern uns, wie er *satsang* gegeben hat, umringt von den unzähligen Suchenden, deren Leben er durch seine Lehren und das Gewähren von *shaktipat diksha* verwandelt hat. Ja – am Vollmondtag des 29. April (am 30. April in Indien und anderen Teilen der östlichen Hemisphäre) feiern wir Baba Muktanandas Geburtstag nach dem Mondkalender. Zum ersten Mal seit dem Jahr 1999 fällt Babas lunarer Geburtstag in den April und nicht in den Mai. Auf der Website läuten wir diesen Frühstart in Babas Monat mit Geschichten über Baba, mit Lehren von Baba und mit dem *namasankirtana* seines Namens ein.

Oft, wenn ich Gurumayi über Baba sprechen höre – wenn ich sie lächeln sehe, während sie erklärt, wie er lehrte oder wie es war, mit ihm zu singen oder *puja* vor ihm darzubieten – wird etwas in mir ganz still. Ich sehe vielleicht das Orange von Babas Kleidung vor meinem inneren Auge aufblitzen. Ich höre vielleicht Babas Stimme oder sein Lachen, das mir von den Aufnahmen seiner Vorträge und Gesänge, die ich im Laufe der Jahre gehört habe, vertraut ist. Ich spüre, dass ich *satsang* mit Gurumayi *und* mit Baba habe, *satsang* mit den Siddhas.

Es hat etwas ganz besonders Schönes, in diesem Jahr über Baba und seine Lehre nachzudenken, wenn wir die Gesellschaft der Höchsten Wahrheit mit solch brennender Sehnsucht suchen – und danach streben, uns noch beständiger um dieses Ziel zu bemühen. Baba lehrte uns häufig, welche Bedeutung Beständigkeit in der *sadhana* hat. Immer wieder rief er die Suchenden auf, in ihren Übungen mit Vertrauen, Hingabe und Unerschrockenheit fortzufahren.

In einem Gedicht schrieb Baba:

Konzentriere deinen Blick auf das innere Höchste Bewusstsein.
Ruhe voller Freude im inneren Zeugen[zustand].
Verstärke deine Bemühungen,

entwickle Unterscheidungsvermögen.
Steige mit Feuereifer und Mut
höher und höher.ⁱⁱ

Steige mit Feuereifer und Mut höher und höher. Wenn ihr diese Zeilen lest, könnt ihr euch den Berg vor euren Augen praktisch vorstellen – er ist majestätisch und schneebedeckt, oder er ist vielleicht grün und vom Sonnenlicht vergoldet. Und du besteigst ihn, Schritt für Schritt, eine Trittstufe nach der anderen, der Erdboden unter dir fest und doch nachgiebig. Es scheint beim Aufstieg nicht immer offensichtlich, aber immer, wenn du einen Moment innehältst, auf deinen Atem horchst und hinaus zum unendlichen Horizont schaust, dann erkennst du: dein Blick weitet sich und die Luft ist reiner und klarer, als dir vorher bewusst war.

Ich wünsche dir das Beste für deine *sadhana* in diesem Monat April.

Herzlichst,

Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © 2018 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱⁱ Swami Muktananda, *Reflections of the Self*², (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation), S. 64