

# Verinnerlichung

## von Eesha Sardesai

Der Begriff *Assimilation*, Verinnerlichung, hat mich schon immer fasziniert, allein schon sein Klang – das Zusammengleiten von ‚s‘, ‚m‘ und ‚l‘ - bildet den Vorgang ab, den er beschreibt. Assimilation ist ein Verschmelzen, ein Eingliedern, ein Aufsaugen von etwas Neuem, so dass der Charakter dessen, womit wir angefangen haben, verändert, verwandelt und verbessert wird.

Ich gebe zu: Der wesentliche Grund, warum ich Verinnerlichung interessant finde, liegt darin, dass das etwas ist, dessen Bedeutung für die Siddha Yoga *sadhana* Gurumayi schon lange betont hat. Gurumayi lehrt, dass Verinnerlichung ein wesentlicher Bestandteil jeder Übung auf dem Siddha Yoga Weg ist und dass sie für das Wesen dieses Weges spezifisch ist. Ich kann mich an unzählige Beispiele dafür erinnern (und bestimmt können viele unter euch das ebenfalls!). Nehmt als Beispiel, wie Gurumayi die paar Minuten Meditation im Anschluss an die Rezitation der *Shri Guru Gita* eingeführt hat, damit wir den Nutzen dieser Übung in uns aufnehmen können. Oder wie Gurumayi vorgeschlagen hat, dass es einen Augenblick Pause – ein kurzes Innehalten – zwischen den aufeinander folgenden Elementen eines *satsang* geben soll, so dass wir bei jedem Element Zeit haben, das Gelernte und Erfahrene zu verinnerlichen. Gurumayi lehrt auch, dass wir in unserem Alltag gut daran tun, eine kurze Pause einzulegen, bevor wir von einer Aufgabe zur nächsten übergehen. Auf diese Weise verarbeiten unser Geist und unser Körper die Ereignisse des Tages, während sie geschehen, und wir sind besser in der Lage, uns zu sammeln und für jede neue Aufgabe ganz präsent zu sein.

In der Welt im Allgemeinen bezieht sich Verinnerlichung – besonders die Verinnerlichung von Gedanken – auf den Vorgang, durch den wir neue Informationen in unseren Wissensschatz aufnehmen. Es geht darum, wie wir immer

weiter auf diesem Wissen aufbauen, wie wir unsere Fertigkeiten verfeinern, unsere Perspektive erweitern und zu einer Weltsicht gelangen, die hoffentlich umfassender und mitfühlender ist.

Im Kontext der Siddha Yoga *sadhana* gehören zu den „neuen Informationen“, die wir verinnerlichen, unsere Erfahrungen bei den Siddha Yoga Übungen und die Einsichten, die aus unserem Studium von Gurumayis Lehren herrühren. Das Wissen, zu dem wir dadurch gelangen, ist seinem Wesen nach sehr vielfältig: Es ist ganz sicher intellektuell, beruht aber auch noch mehr auf Erfahrung (es ist visuell, auditiv und kinästhetisch). Wenn wir die Lehren und Übungen verinnerlichen, wird uns dieses Wissen zu eigen. Wir erlangen größere Weisheit in Bezug auf das Gehirn und den Körper, ein klareres und nuancierteres Unterscheidungsvermögen im Hinblick darauf, was es bedeutet, in Verbindung mit unserem eigenen Selbst zu sein, und wie wir uns fortwährend neu ausrichten, neu einstellen können, um diese innere Verbindung aufrechtzuerhalten und aus ihr heraus zu handeln.

Gurumayi erzählte mir kürzlich von einer Analogie, die sie den Leuten gibt, um zu erklären, was Verinnerlichung ist. Sie sagte, dass Verinnerlichung so etwas wie das Verfahren der Tröpfchenbewässerung ist, bei der man das Wasser buchstäblich in Tröpfchen an die Wurzeln der Pflanze bringt. Das ist eine viel wirksamere Bewässerungsmethode als, sagen wir mal, das Gießen mit dem Wasserschlauch. Schließlich gibt es so nur so viel Wasser, wie die Pflanzen auf einmal aufnehmen und speichern können.

Eine andere Analogie hat mit dem Essen zu tun: Wenn man zu viel und zu oft isst oder wenn man unbedingt nur fette und schwere Speisen zu sich nehmen möchte, bekommt man unweigerlich Schwierigkeiten mit der Verdauung. Wenn man es beim Sport übertreibt und zehn Kilometer zu laufen versucht, bevor man jemals einen einzigen erfolgreich bewältigt hat, riskiert man Verletzungen. Und wenn man für eine große Prüfung lernt und versucht, sich den Stoff eines ganzen Semesters in einer einzigen Nacht reinzuziehen, wird das Gehirn an einer bestimmten Stelle streiken. Es wird unfähig und unwillig sein, die Flut an einströmenden Informationen zu verarbeiten. Menschen sprechen oft von Burnout, aber ist das

nichts anderes als die Folge eines Versuchs, mehr erreichen zu wollen, als man Zeit zur Verarbeitung und Verinnerlichung hat?

Du wirst erkennen, dass ein ähnliches Prinzip auch auf die Siddha Yoga *sadhana* zutrifft. Damit die Lehren Fuß fassen können, damit die Weisheit, die sie enthalten, zu einem Teil deiner Vorgehensweise werden, müssen sie verinnerlicht werden, schrittweise und ständig. Daher Gurumayis Anleitung, zwischen den Elementen eines *satsang* oder an unterschiedlichen Stellen am Tag innezuhalten. Daher Gurumayis Lehre, sich auf den Atem zu konzentrieren und immer wieder zu ihm zurückzukehren. Im Atem findest du Erholung, einen ihm innewohnenden Augenblick der Pause, und ihr könnt euch mit dem natürlichen Rhythmus eures Wesens wieder vertraut machen.

Das Bemühen, das das Verinnerlichen fordert, ist subtil, doch man sollte seine Stringenz nicht unterschätzen. Einerseits kann man das Verinnerlichen nicht erzwingen – man kann es nicht mit Kraftaufwand geschehen machen, weder mit dem Verstand noch mit dem Körper. Andererseits erfordert das Verinnerlichen eine bestimmte Art des Gewahrseins, einen Fokus auf die neue Information, die du in dich aufnimmst, und ein Feingefühl dafür, wie diese neue Information mit dem, was du bisher als wahr erachtet hast, übereinstimmt, ihm widerspricht oder es durcheinanderbringt. Du musst mit aufmerksamem Blick und einem gleichzeitig wachen und ruhigen Geist den Vorgang der Verinnerlichung fördern, während er seinen Lauf nimmt.

Was kann man dabei als Fokus und Hilfe nutzen?

Zweierlei: *Musik* und *Duft*. Gurumayi lehrt, dass wir sowohl mit Musik als auch mit Duft zwei Werkzeuge besitzen, um das Verständnis zu festigen. Bestimmt können viele von euch so wie ich sofort dieser Weisheit zustimmen. Denkt zum Beispiel an all die Lieder, die ihr mit bestimmten Menschen, Orten oder Ereignissen verbindet. Denkt an all die Erinnerungen, die mit einem bestimmten Duft verknüpft sind.

Auf dieser Seite findet ihr Musik, die euch beim Verinnerlichen der Siddha Yoga Lehren unterstützt. Die Auswahl der Musik ist natürlich entscheidend. Je nach Art der Musik, der ihr lauscht, fühlt ihr euch eher aufs Denken oder eher aufs Entspannen vorbereitet. Ihr fühlt euch eher angeregt oder allmählich nach innen gezogen. Die Musik, die ihr hier findet, passt gut zu der Art der behutsamen und doch konzentrierten Beschäftigung, der ihr euch widmen werdet.

Ich verrate euch noch etwas mehr darüber, was ihr hören werdet. Es ist das Lied „Such a Great Attainment [Solch eine große Errungenschaft]“ aus dem Album *Remembrance*, einer Sammlung von Klavier-Improvisationen von Kenny Werner. Kenny ist seit langer Zeit Siddha Yogi und ein meisterhafter Pianist, der bei unzähligen Siddha Yoga *satsangs* gespielt hat. Ich habe beim Hören von Kennys Musik oft gespürt, dass ich mehr höre als nur die Töne seines Klaviers: Ich spüre, dass ich seine Liebe zur Musik und seine Liebe für den Siddha Yoga Weg heraushöre.

Umgib dich beim Abspielen dieses wunderbaren Liedes mit einem dir angenehmen Duft. Du kannst dir zum Beispiel ein paar Tropfen Duft-Öl auftragen oder zerstäuben oder ein Räucherstäbchen anzünden. Nimm dir dann die Zeit, um dir einige der vielen Siddha Yoga Lehren und Übungen, mit denen du dich beschäftigt hast, in Erinnerung zu rufen.

Ich hoffe, dass du erlebst, wie die Musik wie ein Wasserfall über dich hinwegspült, wenn du still dasitzt und dich an den Schatz an Weisheit erinnerst, den du erhalten und studiert hast. Ich wünsche dir, dass die Melodien und Harmonien deinen Geist besänftigen, während du den Gedanken und Bildern erlaubst, an die Oberfläche zu treten. Und ich möchte dich ermutigen, mit echter Neugier zu beobachten, was bei dir hochkommt. Werte nicht und schaue stattdessen, wohin dich deine Erkundungsreise führt.

Du kannst deine Beobachtungen im Tagebuch festhalten, wenn du die Neigung dazu verspürst. Ich stelle fest, dass es immer wertvoll ist, wenn ich meine Erfahrungen formuliere und sich mein Verständnis, das sich immer

weiterentwickelt, zu Worten kristallisiert. Auch du findest das vielleicht hilfreich, und wenn du deine Beobachtungen festhältst, stellst du vielleicht fest, dass du besser in der Lage bist, herauszufinden, wie sich dein Verständnis und deine Sichtweise in den letzten Wochen und Monaten deiner *sadhana* verändert haben.

Diese Art des Verinnerlichens kannst du dir vornehmen, sooft du möchtest, und wenn du eine Aufnahme von *Remembrance* besitzt (oder sie im Siddha Yoga Buchladen erwirbst), findest du vielleicht Gefallen daran, unterschiedliche Abschnitte zu unterschiedlichen Zeiten abzuspielen.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.