

Die Bedeutung des eigenen Bemühens

Von Swami Kripananda

Ich komme aus einer Familie, in der seit jeher sowohl Selbstdisziplin als auch Spontaneität hochgehalten wurde, und fühlte mich daher ganz zuhause, als ich mit dem Siddha Yoga Weg Bekanntschaft machte. Nachdem ich die *shaktipat* Einweihung von Baba Muktananda erhalten hatte, war das, was ich von ihm lernte, eine natürliche Weiterentwicklung dessen, womit ich aufgewachsen war. Im Verlauf meiner weiteren Siddha Yoga *sadhana* war eine der indischen Schriften, die mir Baba zu lesen gab, das *Yoga Vasishtha*. Die Übersetzung dieser Schrift aus dem Sanskrit ist ein umfangreiches Werk von sieben Bänden.

Die Bedeutung von eigenem Bemühen bzw. richtigem Handeln in der *sadhana* ist eines der zentralen Themen, die sich durch das ganze *Yoga Vasishtha* ziehen. In dieser Schrift verwendet der Weise Vasishtha eine anschauliche Bildersprache, um seinem Schüler, dem jungen Rama, den Wert richtigen Handelns zum jeweils gegenwärtigen Zeitpunkt nahezubringen. Eines dieser Bilder, das sich in meinem Geist festgesetzt hat, ist das von zwei rivalisierenden Widdern, die miteinander kämpfen. Natürlich besiegt der stärkere den schwächeren. Der Weise Vasishtha erklärt, dass es sich mit unserem eigenen Bemühen genauso verhält, wenn wir uns dem gegenübersehen, was unser Schicksal zu sein scheint, nämlich den alten Eindrücken aus unseren vergangenen Karmas. Wer wird gewinnen? Das hängt ganz von uns ab. Welcher Seite werden wir unsere Energie geben? Wenn wir uns zurücklehnen, nichts tun und uns als Opfer der Vergangenheit betrachten, unterstützen wir tatsächlich den Widder, der unsere am wenigsten erwünschten Neigungen repräsentiert, und dieser wird dann siegen. Wenn wir uns jedoch für die *sadhana* entscheiden und zum jeweils gegenwärtigen Zeitpunkt das rechte eigene Bemühen einsetzen, dann unterstützen wir den Widder, der die hilfreichste und erhebendste Kraft repräsentiert, und dann wird jener der Sieger sein.

Rechtes eigenes Bemühen wird in den *Shiva Sutra* mit dem Aphorismus *prayatna-sadhakah* beschrieben: „Ein Suchender ist jemand, der sich bemüht.“ⁱ Hier bezeichnet *prayatna*, „Bemühen“, gewissenhaft und beharrlich durchgeführte Handlungen, die zur Erkenntnis unseres göttlichen Selbst führen. Wenn wir uns auf diese Weise bemühen, befreien wir uns von Beschränkungen und erfahren die Höchste Wahrheit.

Ich wuchs in Albuquerque in New Mexico auf und wurde mit mehreren Kulturen amerikanischer Ureinwohner vertraut. Einmal hörte ich die folgende Geschichte, eine alte Parabel aus der Tradition der Cherokee:

Eines Abends erzählte ein betagter Cherokee-Krieger seinem Enkel von einem Kampf, der im Innern eines jeden Menschen stattfindet. Der Alte sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird zwischen zwei Wölfen ausgetragen, die in uns allen leben. Der eine verkörpert die negativen Tendenzen: Zorn, Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Lügen, falscher Stolz und Ego. Der andere die positiven Tendenzen: Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, heitere Gemütsruhe, Demut, Freundlichkeit, Wohlwollen, Empathie, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Vertrauen.“

Der Enkel dachte eine Weile darüber nach und fragte dann den Großvater: „Welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Mann entgegnete einfach: „Der, den du fütterst.“

Das Bild von den beiden Wölfen, die in unserem Inneren kämpfen – wie die beiden Widder aus dem *Yoga Vasishtha* – dient als Metapher für unseren inneren Konflikt. Der Wolf der negativen Tendenzen kämpft auf Leben und Tod mit dem Wolf der positiven Tendenzen. Dieser Kampf wütet in jeder und jedem von uns. Diese beiden Parabeln erinnern uns eindrucksvoll an den Kampf, dem sich jeder Mensch stellen muss. Ob in uns nun der Kampf zwischen Zorn und Frieden oder zwischen Groll

und Vergebung wütet – es ist in jedem Fall wichtig, dass wir ganz bewusst diejenigen Werte nähren, die uns am wichtigsten sind.

Wenn wir zum Beispiel die Siddha Yoga Übungen machen, nähren wir das rechte eigene Bemühen. Die Siddha Yoga Übungen sind gänzlich erfüllt von der Kraft der göttlichen *shakti*. Sobald die Kundalini Shakti durch die Gnade des Gurus erweckt ist, zieht diese Energie beim Meditieren unser Gewahrsein nach innen, hin zu immer tieferen und feineren Schichten unseres Wesens. Genau hier erfahren wir die ehrfurchtgebietende Gegenwart und den Fluss der göttlichen Kraft in unserem Inneren. Genau hier erkennen wir schließlich die große Liebe, den Frieden und die Weisheit, die wir immer gesucht haben. Das ist das Höchste Selbst, nach dessen ständigem Gewahrsein wir streben. Wir möchten, dass sich die Schönheit dieses Zustands in all unseren Handlungen widerspiegelt. Und der Sinn der Siddha Yoga *sadhana* besteht darin, uns genau dazu zu befähigen.

Ich möchte die Tatsache unterstreichen, dass eigenes Bemühen in der *sadhana* nicht anstrengend ist. Es liegt in vielmehr in der Natur unseres Wesens und ist zutiefst bereichernd. Tatsächlich ermutigt Gurumayi Chidvilasananda Siddha Yogis oft, sich eine gewisse Zeit lang in eine ausgewählte Übung zu vertiefen, um deren *rasa* voll auszukosten. Ich liebe *alle* Siddha Yoga Übungen, und zu unterschiedlichen Zeiten meines Lebens habe ich mich auf unterschiedliche Übungen konzentriert. Meine Lieblingsübung ist jedoch von jeher die Meditation gewesen, und ich habe meine tägliche Meditationsübung in den letzten fünfzig Jahren gewissenhaft ausgeführt. Ich habe mich zum Beispiel darum bemüht, früh zu Bett zu gehen, um früh aufstehen zu können und während der *brahma-muhurta* zu meditieren – der „dem Absoluten geweihten Zeit“, der Stunden zwischen drei und sechs Uhr morgens. Dies ist eine Zeit, in der die Natur innehält, still ist. In dieser ruhigen Atmosphäre, so stelle ich fest, ist es sehr leicht für mich, in die Meditation zu gleiten und die tiefe Stille und den Frieden in meinem Inneren zu erfahren.

Eine der Lektionen, die ich früh in meiner *sadhana* gelernt habe, ist die, dass es notwendig ist, flexibel zu sein. Besonders wenn ich im Rahmen von Siddha Yoga Lehraufenthalten unterwegs war, schwankten meine Meditationsstunden je nach

Tagesprogramm. Aber ganz gleich, was los war, ich bemühte mich stets um Zeit für die Meditation, weil ich diese Übung hochschätzte, und ich stellte fest, dass sie mir half, in meinem Inneren verankert zu bleiben. Ich sah den beträchtlichen Unterschied zwischen der Qualität der *seva*, die ich nach der Meditation anbot, und der *seva*, wenn ich nicht meditiert hatte. Wenn ich die Wirkung der Meditation in meine täglichen Aktivitäten einbrachte, war mein Umgang mit anderen harmonischer und leichter. Plötzliche Ausbrüche von Ärger und Beharren auf meinem eigenen Standpunkt wurden irgendwie geglättet.

„Ein Suchender ist jemand, der sich bemüht.“ Findest du dieses *sutra* nicht auch wunderbar?



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ *Shiva Sutra* 2.2; Jaidev Singh, *Shiva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1979), S. 86.