

Gedanken zu Gurumayi Chidvilasananda 2016

Mehr Klarheit erlangen

von

Dinesh Alexander Alford

Im Sommer 1995 besuchte ich zusammen mit meiner Frau und meinen Kindern den Shree Muktananda Ashram, um *seva* anzubieten. Gurumayi sprach während eines abendlichen *satsangs* darüber, wie wichtig es ist, bei unseren täglichen Aktivitäten aufmerksam zu sein. Sie sagte, dass es wichtig ist, bei der Erfüllung einer Aufgabe innezuhalten, um unsere Handlungen sorgfältig zu überprüfen, bevor wir den nächsten Schritt tun. So stellen wir sicher, dass alles in Ordnung ist, bevor wir weitermachen. Gurumayi erinnerte uns mehrmals: „Sei klar. Prüfe. Prüfe noch einmal. Sei glasklar.“ Als ich diese Lehre hörte, wusste ich, dass sie für mich eine große Bedeutung hatte.

Ich begann sogleich damit, Gurumayis Lehre in meinem Beruf als Luftfahrtingenieur anzuwenden. Wenn ich an komplexen Projekten zur Konstruktion und Fertigung von Düsentriebwerken arbeitete, erinnerte ich mich an Gurumayis Worte: „Sei klar. Prüfe. Prüfe noch einmal. Sei glasklar.“ In einer Branche mit großen Budgets, kurzen Fristen und hohen Sicherheitsanforderungen war das Innehalten und erneute Überprüfen oft die Rettung, und so wurde ich im Laufe der nächsten zehn Jahre innerhalb meines Teams für praktisch fehlerfreies Arbeiten bekannt.

Während ich Gurumayis Lehre in die Tat umsetzte, bemerkte ich im Laufe der Zeit auch weitere, feinere Veränderungen in meiner Arbeit. In den kurzen Momenten des Innehaltens zum Zweck des erneuten Überprüfens trat ich in einen Augenblick der Stille ein. Von diesem inneren Raum der Stille aus eröffnete sich mir häufig eine neue Perspektive zusammen mit

innovativen, aber durchaus pragmatischen Ideen. Indem ich mir angewöhnt hatte, innezuhalten, um mehr Klarheit zu erlangen, eröffnete ich mir den Raum, auf die beständige Inspirationsquelle meines inneren Selbst zuzugreifen.

Diese Lehre hat mir auch in meinem Familienleben großen Nutzen gebracht. Die Worte des Gurus begannen mir auf ganz natürliche Weise in Erinnerung zu kommen, wenn ich Essen für die Familie zubereitete, Blumen im Garten pflanzte oder mit der Familie ein Spiel spielte. Sobald ich innehalte, um achtsamer zu werden, bin ich, ganz gleich was ich gerade tue, augenblicklich auch gegenwärtiger, und ich spüre eine größere Leichtigkeit und Verbundenheit mit den Menschen und meiner Umgebung. Diese Leichtigkeit breitet sich um mich herum aus, und dadurch hat auch jeder und alles um mich herum einen Nutzen von dieser Leichtigkeit.

Als mein Sohn noch klein war, half ich ihm oft bei seinen Mathematik-Hausaufgaben. Ich teilte ihm Gurumayis Lehre mit: „Sei klar. Prüfe. Prüfe noch einmal. Sei glasklar.“ Gemeinsam übten wir die Selbstdisziplin, innezuhalten und uns wieder neu auszurichten. Mit der Zeit lernte er, seine Hausaufgaben nicht überstürzt anzugehen, und entwickelte dadurch auch mehr Geduld. Ich bin erstaunt über die Selbstdisziplin, die mein Sohn über die Jahre in seinen Studien und auch in seinem Leben entwickelt hat. Nach einer Prüfung in Infinitesimalrechnung im College erzählte er mir, dass er innegehalten und seine Aufgaben erneut geprüft hatte. Er hatte mehrere Aufgaben gar nicht bearbeitet, da er nicht wusste, wie er sie lösen sollte, und seine Absicht war nur, Fehler in seinen bereits gelösten Aufgaben zu finden. Als er nun aber innehielt, um seine Aufgaben zu überprüfen, wurde sein Geist ruhiger, und aus dem Inneren stieg Inspiration zur Lösung der unbearbeiteten Aufgaben auf. Fünfzehn Jahre nachdem ich Gurumayis Lehre erhalten hatte, trug sie nun Früchte im Leben meines Sohnes.

Auch in Bezug auf mein spirituelles Leben hatte diese Lehre tiefgreifende Auswirkungen. Sie diente mir als Orientierungshilfe, die mich dabei unterstützte, über die Jahre ein Gefühl der spirituellen Beständigkeit zu entwickeln. Einmal gab es für mich eine Zeit ohne regelmäßiges Singen,

ohne Meditation und ohne das Lesen von Gurumayis Texten. Ich sagte mir selbst, ich sei zu beschäftigt. Doch dann hörte ich eines Tages meine innere Stimme fragen: „Bist du dir sicher, dass es keine Möglichkeit gibt, deine Übungen fortzusetzen? Hast du geprüft, ob es keine Möglichkeit dazu gibt?“ Ich hielt inne und überdachte meinen Zeitplan und fand *tatsächlich* eine Möglichkeit, Platz zu schaffen für die täglichen Übungen und die Erfahrung der Glückseligkeit, die durch das Praktizieren entsteht.

Gurumayis Lehrsatz „Sei klar. Prüfe. Prüfe noch einmal. Sei glasklar.“, klingt weiterhin in meinem Herzen nach und leitet mich in allen Bereichen meines Lebens: in meinem Beruf, im Zusammenleben mit meiner Familie und in meiner Sadhana. Bis zum heutigen Tag staune ich darüber, dass mich meine Kontemplation und Anwendung dieser einen Lehre so viel über die Kraft der Wachsamkeit gelehrt hat und dass sie so viel Gnade und Lieblichkeit in mein Leben gebracht hat.