

Gedanken zu Gurumayi

Echte Kommunikation

von Carol Overy

Von 2001 bis 2005 diente ich als Mitarbeiterin im Communications Department der SYDA Foundation im Shree Muktananda Ashram. Im Winter 2004 war ich eines Morgens zu einem Treffen von Sevites aus unterschiedlichen Departments eingeladen worden. Wir wollten gerade anfangen, als Gurumayi hereinkam und mit breitem Lächeln in unserem Kreis Platz nahm. Nachdem wir Gurumayi begrüßt hatten, fragte sie: „Kennt ihr euch alle?“ Wir blickten etwas unsicher in der Gruppe herum. Gurumayi bemerkte unser Zögern und schlug vor, dass dies ein guter Zeitpunkt sei, einander besser kennenzulernen.

Nacheinander standen die Teilnehmer des Treffens auf, stellten sich vor und erzählten etwas über ihr Leben. Ich war schon immer etwas schüchtern, wenn es darum ging, in der Öffentlichkeit zu sprechen, und spürte, wie sich mein Magen vor Angst verkrampfte, als ich an der Reihe war. Die Verbindung zu meinem Herzen begann sich aufzulösen und mein Geist wurde leer. Ich konnte nicht mehr tun, als ein paar Worte dazu zu sagen, woher ich kam und welche *seva* ich anbot. Dann schloss ich mit einem Schulterzucken, „... und das war's.“ Gurumayi lächelte und sagte sehr sanft: „Das glaube ich nicht“.

Mit ermutigender Stimme stellte mir Gurumayi ein paar einfache Fragen, die leicht zu beantworten waren: zu meiner Familie, wo ich wohne, welchen Beruf ich habe und so weiter. Erst gab ich nur ganz knappe Antworten. Aber als Gurumayi mir weiter ihre volle Aufmerksamkeit schenkte, konnte ich die Zärtlichkeit ihres Wohlwollens und ihrer Liebe spüren, und Schritt für Schritt löste sich meine innere Verkrampfung.

Mein Geist entspannte sich, ich fand wieder Zugang zu meinem Herzen, und meine Antworten wurden länger, ausführlicher, richtig ausschweifend. Während ich so von diesem Ort aus sprach, war ich mit der umfassenden, bedingungslosen Liebe meines Herzens verbunden und spürte eine starke, süße Verbindung zum Herzen aller in diesem Raum Anwesenden.

So zu sprechen war ein berauschendes Erlebnis. Ich begriff, dass Gurumayi mich angeleitet hatte, mich aus dem Versteck hinter gewohnheitsmäßigen Ängsten hervorzuwagen und vorzutreten und ausführlich aus dem Herzen heraus zu sprechen. Ich erkannte auch, dass ich wirklich viel zu berichten habe.

Über die Jahre hinweg habe ich Gurumayis Unterstützung immer wieder gespürt, wenn es für mich darum ging, diese Art echter Kommunikation Wirklichkeit werden zu lassen. Wenn ich bei Anlässen, bei denen ich im Rampenlicht stehe, sprachlos bin und gerade mit den Schultern zucken und „das war's“ sagen will, höre ich Gurumayis sanfte Stimme: „Das glaube ich nicht“. Dann halte ich inne, stelle mich fest auf die Füße und schaue die Menschen vor mir direkt an. Ich nehme mir Zeit, um mich auf mein Atmen einzustimmen, wiederhole das Mantra still für mich und verbinde mich mit meinem Herzen. Mein Fokus wendet sich von meinem kleinen Selbst ab, und ich wechsle in einen weiten Zustand, in dem ich mich mit dem Herzen aller Anwesenden verbinden kann. Echte Kommunikation findet dann ganz von selbst statt.

Neulich erst bin ich in den Ruhestand gegangen. Acht Jahre lang hatte ich in der Finanzabteilung einer Wohltätigkeitsorganisation gearbeitet, die Jugendlichen mit körperlicher und geistiger Behinderung hilft, so selbstständig wie möglich zu leben. Eine meiner Aufgaben bestand darin, einmal pro Woche mit jedem Bewohner und jeder Bewohnerin unter vier Augen über die jeweilige Finanzlage zu sprechen. Ich lernte sie alle recht gut kennen.

Kurz vor meinem letzten Tag dort fragte mich einer der Vorgesetzten, ob ich nicht am letzten Tag mit allen Bewohnern eine Frage-und-Antwort-Stunde machen wolle. Mein

erster Gedanke – er war von der wohlbekannten Verkrampfung begleitet – war: „Nein, das funktioniert bestimmt nicht“.

Wie könnte ich mit fünfunddreißig Leuten mit solch unterschiedlichen Voraussetzungen kommunizieren? Manche von ihnen konnten sprechen, andere konnten sich nur mit Kopfnicken oder einem Augenzwinkern mitteilen. Ich lehnte die Einladung ab.

Von mir unbemerkt hatte eine der Bewohnerinnen ihren Rollstuhl leise hinter mich gerollt und war der Unterhaltung gefolgt. Sie ergriff meinen Arm wie mit einem Schraubstock, unglaublich kräftig für jemanden, der nur einen Arm und kaum den Kopf bewegen konnte. Als ich sie fragte, ob sie mir etwas zu meiner Ablehnung der Aufforderung sagen wolle, ließ sie meinen Arm los und bewegte ihre Hand begeistert auf und ab, um damit ein Ja auszudrücken. Ich fragte sie, ob ich ihrer Meinung nach hätte zustimmen sollen, und sofort lächelte sie und brachte wieder ein Ja zum Ausdruck. Dieser Augenblick holte mir wieder das Erlebnis zurück, als mich Gurumayis Worte sanft angeleitet hatten, mich mit meinem Herzen zu verbinden und so auch mit allen Anwesenden in Verbindung zu treten. Ich spürte eine innere Veränderung meiner Haltung, von Verteidigung zu Großzügigkeit. Ich änderte meinen Entschluss und stimmte zu, an der Frage-und Antwort-Stunde teilzunehmen.

An meinem letzten Tag warteten im Hauptsaal des Zentrums fünfunddreißig Bewohner und Bewohnerinnen in ihren Rollstühlen auf mich. Ich nahm Platz und stellte mir Gurumayi neben mir vor. Ich fühlte mich sofort ganz konzentriert und mit meinem Herzen in Verbindung. Die Fragen gingen los, und ich gab ausführlich und umfassend Antwort. Weil ich ganz in meinem Herzen war, wusste ich intuitiv, ob eine Person sich mitteilen wollte, obwohl sie nicht sprechen konnte, und wandte ihr dann meine Aufmerksamkeit zu. Ich vermochte es, jeder Person den Raum zu lassen, den sie zum Formulieren ihrer Frage brauchte, und so wurde jeder Beitrag respektiert. Als ich mich am Ende der Sitzung umblickte, traf ich auf strahlende, lächelnde Gesichter und ein starkes Gefühl der Verbundenheit.

Ich bin Gurumayi sehr dankbar dafür, dass sie mir gezeigt hat, dass ich bei jeder Kommunikation die Wahl habe. Ich kann einen Moment innehalten und durchatmen, um in meine Mitte zu gelangen, bevor ich eine schwierige E-Mail beantworte.

Ich kann aufmerksam zuhören und mich auf die Gefühlslage hinter den Worten eines Gesprächspartners einstimmen. Ich kann wählen, mich auf die Liebe und Weisheit meines Herzens auszurichten und von diesem Ort aus zu kommunizieren. Ich erfahre, dass, wenn ich das immer wieder tue, die Hindernisse vor dem Zugang zu meinem Herzen auf ganz natürliche Weise ihre Dichte verlieren und sich auflösen beginnen. Immer mehr verspüre ich eine innere Leichtigkeit, wenn ich mit anderen aufrichtig und von Herz zu Herz kommuniziere.

