Ausgewogenheit

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend für *Birthday Bliss – Geburtstagsglückseligkeit*

Ein Kommentar des Siddha Yoga Meditationslehrers Oliver Hill

Auf dem Siddha Yoga Weg ist die göttliche Tugend der *Ausgewogenheit* mit dem inneren Zustand des Gleichmuts und der Ausgeglichenheit des Geistes verbunden. Im Sanskrit entspricht dem Begriff „Ausgewogenheit“ das Wort *samatva* oder *samata* – ein „ausgewogener Zustand des Geistes“. Ausgewogenheit bezeichnet sowohl den inneren Zustand als Ergebnis der *sadhana* als auch die Disziplin, die wir üben, um diesen inneren Zustand zu erlangen.

In der *Bhagavad Gita*, der bedeutenden indischen Schrift, sagt Krishna zu seinem Schüler Arjuna:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धसिद्धोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

*yogasthah kuru karmāṇi saṅgam tyaktvā dhanamjaya,
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.*

Arjuna, handle aus der Verankerung im Yoga heraus, ohne Anhaftungen, und gleichgültig gegenüber Erfolg oder Misserfolg. Es heißt, Yoga sei die Ausgeglichenheit des Geistes.¹

Hier lehrt Krishna, dass die Ausgeglichenheit des Geistes – die wir auch Ausgewogenheit nennen können – die Essenz des Yoga ist. Und er gibt uns eine Anleitung, wie man diesen Zustand erreicht: Handle im Gewahrsein

deines Eins-Seins mit dem Selbst und lasse das Ergebnis dieser Handlungen los. Das heißt, wir tun in jeder Situation das, was getan werden muss, und erfüllen ohne selbstsüchtiges Interesse unsere Pflicht auf eine Weise, die allen nutzt. Als ein Mittel, um einen ausgewogenen Geist zu erlangen, können wir uns darin üben, unsere Wünsche loszulassen. Die Übung könnte beinhalten, das Ergebnis unserer Handlungen als Gabe an Gott zu sehen oder uns darum zu bemühen, den Erfordernissen des Augenblicks zu dienen, anstatt unseren eigenen Wünschen.

In ihrem Buch *Yoga der Disziplin* beschreibt Gurumayi die Haltung wahrer Suchender. Gurumayis Worte geben uns eine praktische Anleitung dazu, wie wir „im Yoga verankert“ sein können.

Ein wahrer Suchender sieht die Welt mit den Augen der Gleichheit, mit Gleichheits-Bewusstsein. Ein wahrer Suchender sieht den Einen überall; er sieht die Welt durch Gottes Augen. Ein wahrer Suchender ist immer in *samatā*, dem ausgewogenen Zustand des Geistes, in dem er auf das Höchste ausgerichtet ist. So sieht ein Mensch, der ein wahrer Suchender ist, die Welt. Und die einzige Möglichkeit, dieses Gleichheits-Bewusstsein zu erlangen, besteht darin, den Geist immer und immer wieder auf die Wahrheit, auf Gott, auszurichten.²

Gurumayi sagt uns, dass wir den Zustand der Ausgewogenheit üben können, indem wir unseren Geist auf die Wahrheit ausrichten - indem wir über die stets wechselnden Umstände unseres Lebens hinausblicken und unseren Geist in der Erfahrung des unwandelbaren Selbst verankern; indem wir das göttliche Bewusstsein erkennen, das hinter jeder Erfahrung liegt; indem wir unser Gewahrsein immer und immer wieder auf diese Wahrheit lenken.

Indem wir danach streben, *samatā*, den ausgewogenen Zustand des Geistes, zu erlangen, entwickeln wir auch die Fähigkeit, mit dem Auf und Ab des täglichen Lebens umzugehen. Auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, auf dem Hochseil des Lebens ins Schwanken zu geraten, hilft uns unser beständiges Üben, in unserem Inneren stabil zu werden und daraus die Kraft zu schöpfen, uns immer wieder aufzurichten – in der Ausgewogenheit zu bleiben.

Affirmation zur Ausgewogenheit

Mit einem ausgewogenen Geist blicke ich auf die Welt.

© 2017 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

¹ *Bhagavad Gita*, 2.48; aus dem Englischen aus Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989) S. 27

² Swami Chidvilasananda, *Yoga der Disziplin* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2001) S. 210