

Freudigkeit

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

Ein Kommentar des Siddha Yoga Meditationslehrers Ben Williams

Das Sanskritwort *ananda* bezieht sich auf eine tief erfüllende Freudigkeit, die bedingungslos ist und jenen immer zur Verfügung steht, die danach streben, ihren Nektar zu schmecken, ihre Form zu berühren, ihre Melodie zu hören, ihr Strahlen wahrzunehmen, ihren Duft einzusatmen, in ihre funkelnde Schönheit einzutauchen. Das ist die Natur des Selbst, das Ziel der spirituellen Reise. Wenn wir also das Selbst erfahren, sind wir von Wellen von *ananda* erfüllt.

Die Freudigkeit, die wir durch die Siddha Yoga *sadhana* entdecken, ist keine flüchtige Erfahrung. Sie ist nicht abhängig von „richtigen“ Umständen oder davon, dass sich alles nach unseren Vorstellungen entwickelt. Um Freudigkeit als eine Tugend zu kultivieren – um diese Eigenschaft konsequent in unserem Handeln durchschimmern zu lassen – können wir uns darin üben, das Vorhandensein von Freude in allem um und in uns wahrzunehmen.

In ihrem Buch *Der Yoga der Disziplin*, schreibt Gurumayi:

Der Sonnenaufgang der höchsten Glückseligkeit schimmert in jedem Teilchen des Universums. Warum also nicht jeden Tag eine frische Tasse Freude trinken und zu einer neuen Sichtweise inspiriert werden?¹

Diese Wahrheit findet man durchgängig in den Schriften Indiens wieder. Die Welt ist von Glückseligkeit durchdrungen – daran erinnern uns die Weisen. Alles entsteht und vergeht in Glückseligkeit. Wir alle sind ständig von der großen Energie der Glückseligkeit umgeben. Was wir tun müssen, ist, zu lernen, wie sie zu erkennen ist.

Es gibt Zeiten, in denen uns diese erhabene Betrachtungsweise im Vergleich zu unserer eigenen Erfahrung fremd erscheinen mag. Ein anhaltendes Gefühl von Freudigkeit ist oft schwer aufrechtzuerhalten. Genau aus diesem Grund ermutigt uns Gurumayi, „jeden Tag eine frische Tasse Freude [zu] trinken“ und sich der Tugend der Freudigkeit mit steter spiritueller Disziplin zu nähern. Statt darauf zu warten, dass die Freudigkeit zu uns kommt, können wir die aktive Haltung eines Yogis einnehmen. Indem wir die Siddha Yoga Lehren in die Praxis umsetzen, können wir lernen, uns mit der subtilen Freude zu verbinden, die in jedem Augenblick pulsiert.

Im *Vijñāna-bhairava* finden wir die folgende praktische Anleitung zur Kultivierung von Freudigkeit:

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् |

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते || ७४ ||

yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,

tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.

Wo auch immer der Geist eines Menschen tiefe Freude findet, darauf sollte er sich konzentrieren. In jedem solchen Fall wird sich die Natur der höchsten Glückseligkeit manifestieren.²

Jeder spontane Ausbruch von Freudigkeit in unserem Leben kann als Tür zur Glückseligkeit dienen. Wenn wir bemerken, was unser Herz zum Lächeln bringt, und dann bewusst unseren Geist auf die Quelle dieser Freude fokussieren, enthüllen wir den subtilen *ānanda*, der im Zentrum der ganzen Schöpfung liegt.

Wenn wir ein größeres Gewahrsein der Glückseligkeit, die die äußere Welt durchdringt, kultivieren, dann werden wir geschickter in der Wahrnehmung der Quelle der Glückseligkeit in uns selbst. Wenn wir den Geist beruhigen, öffnet uns das für innere Zufriedenheit. Diese natürliche Freude des inneren Selbst ist frei von äußeren Anforderungen oder Bedingungen, weil diese Glückseligkeit, wie Gurumayi lehrt, nicht nur ein Bewusstseinszustand ist, sondern das, was wir sind.

Affirmation zur Freudigkeit

Ich bin von Wellen von *ānanda* erfüllt.

© 2016 SYDA Foundation . Alle Rechte vorbehalten.

¹ Swami Chidvilasananda, *Der Yoga der Disziplin* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996) S. xix.

² *Vijnana-bhairava*, 74; Swami Chidvilasananda, *Schätze im Inneren* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) S. 28 f.