

Resilienz

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend für die *Geburtstagsglückseligkeit*

Ein Kommentar des Siddha Yoga Meditationslehrers Mehul Joshi

Das Nachsinnen über die Natur ruft beeindruckende Einsichten in die Tugend der Resilienz hervor. Betrachte zum Beispiel Bambusstangen im Sturm. Die Bambusstangen sind flexibel genug, um sich bei jedem Windstoß zu beugen, und wenn der Wind nachlässt, kehren sie allmählich in ihre Ausgangslage zurück. Ein resilienter Mensch ist dazu in der Lage, sich in schwierigen Situationen ebenso zu verhalten wie eine Bambusstange, die auf die Herausforderung durch den Wind reagiert: Beide bleiben anpassungsfähig und können deshalb in ihren natürlichen, ausbalancierten Zustand zurückfinden.

Resilienz bedeutet seiner Wurzel im lateinischen Wort *resilire* nach „zurückspringen“, „zurückfedern“ oder „flexibel sein“. Resilienz ist die Fähigkeit von etwas, zu seiner ursprünglichen Gestalt zurückzukehren, nachdem es gezogen, gedehnt, gepresst oder gebeugt worden ist. Das setzt Kraft, Vitalität und Beharrungsvermögen voraus.¹ Vom Blickwinkel der *sadhana* aus bedeutet Resilienz Flexibilität in der eigenen Reaktion auf äußere Herausforderungen, und zwar indem man einen inneren Fokus auf das beibehält, was unwandelbar bleibt – das Selbst.

Gurumayi spricht im Buch *Resonate with Stillness* über die Bedeutung von Flexibilität. Sie sagt:

Du musst flexibel sein, um dem Willen Gottes zu folgen. Wahre Größe verfügt über unbegrenzte Flexibilität.²

Nachgeben ist tatsächlich eine Form von großer Stärke. In der alten Kampfkunst des Judo zum Beispiel lernt man, der Bewegung des Gegners geschickt nachzugeben und

dessen Kraft dann zu seinem eigenen Vorteil umzulenken. Auf ähnliche Weise besitzt ein resilienter Geist die Flexibilität, das Positive und Nützliche in einer schwierigen Situation wahrzunehmen und sie in eine Gelegenheit umzuwandeln, um auf dem spirituellen Weg voranzukommen. Diese mentale Flexibilität ist ein Merkmal von Resilienz.

Resilienz ist eine Tugend, die unsere *sadhana* aufrechterhält, indem sie uns mit starker Entschlusskraft und konstanter Beharrlichkeit versieht. Wir lernen, immer wieder zu unserer wahren Natur zurückzukehren. Wir entwickeln einen flexiblen Geist, indem wir uns der fluktuierenden Winde der Ablenkung gewahr werden und dann den Geist immer wieder zu seinem Ursprung lenken – dem Ort innerer Stille. Solch ein Geist verankert sich in der Zufriedenheit und Beständigkeit des Selbst. Wir können dann die heiter-gelassenen Eindrücke dieser Erfahrung in unser alltägliches Leben hineintragen.

So wie Krishna in der *Shri Bhagavad Gita* lehrt:

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

*yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,
yatra caivātmanātmānaṃ paśyannātmani tuṣyati.*

*sukhamātyantikam yattad buddhigrāhyamatīndriyam,
vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ.*

Wenn der durch die Übung des Yoga gezügelte Geist zur Ruhe kommt und er das Höchste Selbst durch das Selbst erblickt, ist er im Selbst zufrieden. Er kennt jene unendliche Glückseligkeit, die vom Intellekt erfasst wird und die Sinne transzendiert, und ist er einmal dort verankert, weicht er nicht von der Wahrheit.³

Indem wir den Geist nach innen ziehen, lernen wir allmählich, wie wir ihn in der beständigen und zentrierten Natur unseres eigenen Selbst zur Ruhe kommen lassen. Wenn wir unseren Geist regelmäßig im Selbst ruhen lassen, behalten wir ein beständiges – und dennoch flexibles – Gewahrsein bei. Resilienz entsteht aus diesem inneren Gewahrsein, und immer, wenn wir in unseren täglichen Aktivitäten auf diese Tugend zurückgreifen müssen, ist sie für uns da.

Affirmation für Resilienz

Ich entdecke meine innere Stärke in meiner Resilienz.

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

¹ Merriam-Webster Online, s.v. „resilience“, accessed April 11, 2016, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>.

² Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), 24. September.

³ *Bhagavad Gita*, 6.20–21; Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), S. 80.