

समानुभूति

Samānubhūti

24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil II

Samānubhūti.

Diese Tugend ist ihrem Wesen nach wie Wasser: sie ist klar und rein. Wenn dir jemand *samānubhūti* entgegenbringt, siehst du es und fühlst du es. Und wenn du anderen Menschen *samānubhūti* entgegenbringst, sehen sie es und fühlen sie es. Empathie kann nicht erzwungen oder vorgetäuscht werden – sie ist entweder da oder nicht.

In diesem Sinne gilt: Je weiter wir die tiefere Essenz und die Bedeutungen dieser Tugend erforschen, desto mehr entdecken wir die vielen Formen, in denen sich *samānubhūti* offenbart. Manchmal ist ihre Manifestation deutlich; ein andermal scheint sie sehr subtil zu sein. Manchmal ist sie überschwänglich, leicht und funkelnd; ein anderes Mal scheint sie unergründlich zu sein. Manchmal beeindruckt sie durch ihre Einzigartigkeit und zu anderen Zeiten ist sie sehr einfach und zugänglich. Es mag Zeiten geben, in denen diese Tugend so großartig und geheimnisvoll erscheint, als sei sie außer Reichweite. In solchen Augenblicken fragst du dich vielleicht: „Werde ich jemals imstande sein, sie zu verstehen und umzusetzen?“ Und doch wird sie dir zu anderen Zeiten so klar und offensichtlich erscheinen, dass du sofort erkennen kannst, wie sie im Leben anzuwenden ist. In welcher Form und in welchem Augenblick du sie auch immer erfährst, *samānubhūti* pulsiert immer im Inneren deines Wesens.

In Teil I dieses Kommentars haben wir uns ausführlich mit zwei Aspekten der Tugend *samānubhūti* beschäftigt und erfahren, dass sie das Gewährsein von Gleichheit und Eins-Sein beinhaltet, das Wissen, dass alle und alles von derselben Essenz, dem Höchsten Selbst, her stammt. Wir haben auch gelernt, dass *samānubhūti* das Wissen und die Wahrnehmung von Ganzheit ist, das Verständnis, dass alle Wesen auf diesem Planeten miteinander verbunden sind.

Wir haben verstanden, dass die Tugend *samānubhūti* – das Wissen von Eins-Sein und Ganzheit – die Welt durchdringt und daher jeder Mensch von ihrer Güte profitiert. *Samānubhūti* ist entscheidend, wenn es um den Erhalt und die Unterstützung des Kreislaufs des Lebens geht. Jeder Mensch auf dieser Erde verdient es, ein eigenes Leben zu leben und den eigenen Lebenszweck zu verwirklichen. Jeder Mensch, jedes Tier, jedes Lebewesen macht diese Welt zu etwas Besonderem und Einzigartigem. Anders gesagt: Weil du existierst, ist diese Welt etwas Besonderes. Wenn das Licht Gottes auf das Prisma dieser Welt scheint, fächert es sich zu einem Regenbogen an Farben auf, und jede und jeder von euch erscheint dort als ein speziell gefärbter Lichtstrahl.

Im Herzen von *samānubhūti*, Empathie, liegt eine tiefe Akzeptanz von allem, was Teil dieses Universums ist. Diese Akzeptanz entsteht aus der Erkenntnis der Wichtigkeit und Kostbarkeit allen Lebens – unseres Lebens und des Lebens anderer – und unserer Unterstützung für das Gedeihen der unendlichen Vielfalt des Lebens.

Die *Ishavasya Upanishad* lehrt:

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥

īśā vāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat |
tena tyaktena bhujjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ||

Der Höchste Herr lebt im Innersten und umfasst alles in diesem Universum, egal ob es sich bewegt oder nicht bewegt. Erfreue dich an allem,

bleibe zugleich davon losgelöst und übe dich darin, loszulassen.
Strebe nicht nach dem, was anderen gehört.ⁱ

Einer der faszinierendsten Aspekte dieses Verses ist die Verknüpfung, die er zwischen der Freude und dem Losgelöst-Sein oder Loslassen herstellt. So oft denken wir, dass wir uns Dinge beschaffen oder sie besitzen müssen, um glücklich zu sein. Dieser Vers rät uns jedoch dazu, noch einmal innezuhalten.

Das bringt uns das Sprichwort „Grasp all, lose all“ („Wer alles will, wird alles verlieren“) ins Bewusstsein. Wenn du alles haben möchtest, wenn du nach allem grabscht, was du erhalten kannst, wenn du verlangst, dass alles deinen eigenen Konzepten oder Standards entspricht, dann verlierst du am Ende das, was du schon hast. Wenn du deine Handlungen andererseits von der Offenheit des Herzens leiten lässt, hältst du nur an dem fest, was notwendig und hilfreich ist, und kannst alles andere loslassen. Du kannst dein Bedürfnis loslassen, deine Welt zu kontrollieren.

„Loslassen“ ist zu einem Teil der Umgangssprache geworden, ein Begriff, der so oft und in so vielen Zusammenhängen verwendet wird, dass seine Bedeutung manchmal nebulös erscheinen mag. Hier ist eine einfache Analogie zum Verständnis, wie das Konzept des „Loslassens“ in deinem Alltag gegenwärtig sein kann. Sagen wir einmal, du hast gerade verstanden, dass dir dein Lieblingsessen nicht mehr guttut, dass es sich in deinem Körper in Gift verwandelt und dich krank macht. Du kannst dann – aus Rücksicht auf deinen Körper und Respekt für seine Einschränkungen – etwas loslassen, wonach du früher vielleicht süchtig warst. Du tust das, um deine Gesundheit und Lebensqualität zu unterstützen.

Wenn du also beispielsweise den Gedanken an „Loslassen“ als zu abstrakt empfindest, dann denke an eine unmittelbar spürbare Analogie, die das Konzept für dich mit Leben erfüllt.

Wir wollen nun fortfahren, die verschiedenen Bedeutungen von *samānubhūti* zu erforschen. Wir werden etwas über einen dritten Aspekt dieser Tugend erfahren.

***Samānubhūti* ist die Erfahrung von Balance und Gleichmut.**

Wir sind wohl alle mit der allgemein bekannten Bedeutung des Wortes *Balance* vertraut, die beschreibt, dass zwei oder mehr Seiten einer Sache ausgewogen sind oder diese sich in einem stabilen Zustand befindet. Dennoch haben wir wahrscheinlich alle unsere eigene Ansicht dazu, was Balance für uns selbst bedeutet. Wir haben unsere eigene Meinung über Balance auf der Basis unserer eigenen Überlegungen, unserer eigenen persönlichen Erfahrung, unseres Wissens und der Perspektiven, die sich uns dadurch eröffnet haben.

Jede unserer Sichtweisen hat ihre besonderen Vorzüge. Die Balance, die für unser Studium von *samānubhūti* relevant ist, ist jedoch die Ausgeglichenheit des Geistes, die Ausgewogenheit im Geist, der Gleichmut in Bezug auf den Geist. Das entspricht natürlich den Tugenden, die zu kultivieren uns Gurumayi lehrt. Der Ursprung jeder Tugend liegt in uns selbst; daraus folgt, dass auch die Tugend *samānubhūti* zuerst im Inneren Wurzeln schlagen muss.

Damit daher diese Tugend aufblühen und ihre Arbeit in der Welt verrichten kann, müssen wir alle die Ausgeglichenheit des Geistes pflegen. Dazu braucht es eine beständige Feineinstellung, Neu-Justierung, Neu-Kalibrierung, Neubewertung. Es ist eine Frage des beständigen Entscheidens. Und hier sollte das Wort „beständig“ dir eine Anregung geben, einen Impuls, *dich dahinter zu klemmen* – denn je geübter du darin wirst, einen ausgewogenen Geisteszustand zu finden, desto größer wird deine Fähigkeit sein, diesen Zustand beizubehalten. Du wirst besser in der Lage sein, von diesem Ort aus zu handeln und dich von allen kleinen oder großen Störungen im täglichen Leben zu erholen.

Für unser weiteres Studium von *samānubhūti*, der Tugend, die uns Gurumayi zu ihrem Geburtstag gegeben hat, wollen wir jetzt den Fokus auf eine Lehre von Krishna, dem Herrn, aus der *Shri Bhagavad Gita* richten.

Krishna, der Herr, spricht auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra zu seinem Schüler Arjuna. Arjuna muss seinen Dharma als Krieger erfüllen und die Rechtschaffenheit

in der Welt verteidigen, doch er ist äußerst erregt bei der Aussicht, dabei mit Mitgliedern seiner Familie kämpfen zu müssen. Krishna, der während des Krieges die Rolle als Arjunas Wagenlenker übernommen hat, sagt an einer Stelle zu ihm:

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ।

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṅstutiḥ ॥

Eine Person, die im Selbst verankert ist, bleibt immer dieselbe, gleichmütig in Freud und Leid. Sie sieht Stein, Eisen und Gold als gleich an und betrachtet das Angenehme wie das Unangenehme als dasselbe. Sie ist beständig und weise und unbeeindruckt von Lob und Tadel.ⁱⁱ

Wir, Ami und Garima, haben die *Bhagavad Gita* viele Male gelesen und rezitiert, wie so viele von euch, deren Erziehung vielleicht das Lernen dieser Schrift beinhaltete oder die diesen Text auf andere Weise mit großem Interesse studiert haben. Die Verwendung dieses *shloka*, dieses Verses, im Zusammenhang mit diesem Kommentar über *samānubhūti*, hat uns eine neue Tür zu Wissen und Verständnis geöffnet. Diesen *shloka* im Kontext von *samānubhūti* anzusehen ist für uns so, als läsen wir ihn zum ersten Mal. Wir sind wieder einmal fasziniert – gefesselt! – von der Lehre, die Krishna, der Herr, seinem Schüler Arjuna mitteilt.

Beim ersten Lesen dieses *shloka* scheint die Umsetzung von Krishnas Lehre in die Praxis ein großer Auftrag zu sein – geht es dir nicht auch so? Wenn du diese Lehre nicht mit den Augen eines/einer Suchenden, eines/einer *sādhaka*, betrachtest, dann stellst du vielleicht überhaupt deine Verständnisfähigkeit in Frage. Du fragst dich vielleicht: „Habe ich es in mir, den Zustand zu erlangen, den Krishna vorschreibt, den Zustand, alles als *sama*, gleich, anzusehen?“ Du bist vielleicht vollkommen ratlos, wie du es anfangen könntest, „Stein, Eisen und Gold als gleich“ zu betrachten. „Sind sie nicht verschieden?“, so fragst du vielleicht. Seit Jahrtausenden haben wir Menschen jedem dieser Elemente einen speziellen Wert zugeschrieben.

Als Folge davon nehmen wir diese Elemente schließlich als von Natur aus unterschiedlich wertvoll wahr.

Erinnerst du dich daran, dass wir in Teil I erwähnt haben, dass jeder und jede ein Teil des Kosmos ist und der Kosmos ein Teil von uns? Wir wollen dieses Wissen nun hier anwenden. Alle Dinge in diesem Sonnensystem einschließlich unserer menschlichen Körper enthalten dieselben chemischen Elemente wie weit entfernte Sterne. Auf sehr grundlegende Weise sind wir also alle gleich. Diese Perspektive erlaubt es uns, die Wahrheit dessen zu erhaschen, was Krishna, der Herr, zu Arjuna sagt.

Wenn wir jedoch zu sehr Wert und Aufmerksamkeit auf die oberflächlichen Unterschiede legen, die wir vielleicht an einander sehen, wirkt sich das auf unsere Fähigkeit aus, alles als *sama* zu sehen. Es engt unser Weltbild ein und wir fühlen uns isoliert. Wir konzentrieren uns zunehmend nur auf das eigene Wohlergehen und das derjenigen, die uns nahestehen. Wir vergessen, dass *alles* in diesem Universum vernetzt und wechselseitig verbunden ist. Dieses Konstrukt des Geistes von *Verschiedenheit* führt uns weg von unserem eigenen Selbst, von der grundlegenden Wahrheit, nämlich dass Shiva, der Herr, sich vervielfältigt hat, um zu diesem Universum und zu allem darin zu werden.

In dem *shloka* aus der *Bhagavad Gita* beschreibt Krishna, der Herr, den Zustand eines Menschen, der alles als gleich ansieht, und er sagt, dass solch ein Wesen im Höchsten Selbst verankert ist. Was also bedeutet es, sich im Selbst zu verankern? Um Shakespeare zu zitieren: „Genau da liegt der Haken.“ Falls wir uns im Selbst verankern *können, werden* wir diese Weisheit besitzen. Ein Musikschüler fragt vielleicht seinen Lehrer: „Wann werde ich ein Instrument so gut wie du spielen können?“ Und welche Antwort wird der Musiklehrer diesem Schüler geben? Ja, richtig – „Üben, üben, üben.“ *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.*

Entsprechend gilt: Um sich im Höchsten Selbst zu verankern, ist *sādhana*, *sādhana*, *sādhana* von äußerster Wichtigkeit. *Sādhana* kann für verschiedene Menschen verschiedene Formen annehmen, je nachdem, worauf sie sich fokussieren wollen.

Für manche auf dem Siddha Yoga Weg ist es *japa*, fortlaufende Mantra-Wiederholung. Für manche ist es *dhyāna*, tägliche Meditation. Für manche ist es beständiges Studium der Schriften. Für manche ist es *svādhyāya*, die regelmäßige Rezitation heiliger Texte, und für manche ist es allein *sevā*, nichts anderes. *Sādhanā*. Auf welche Übung auch immer du dich konzentrierst, sie wird zu deiner *sādhanā*. Und auf der Basis unserer Kenntnis der Siddha Yoga Lehren können wir mit Bestimmtheit sagen, dass du, wenn du deine *sādhanā* konsequent verfolgst, die Erfahrung machen wirst, von der Krishna, der Herr, zu Arjuna spricht. Du wirst den Zustand des Gleichmuts erfahren.

Bei der Arbeit an diesem Kommentar unterhielten wir uns über das Wort „Gleichmut“ und darüber, wie schön und bezeichnend es ist. Obwohl dieses Wort in allen Lexika auftaucht, haben wir beobachtet, dass es Gurumayi war, die diesem Wort mit ihrer Botschaft für das Jahr 1995 im Bewusstsein der Menschen zu einem besonderen Stellenwert verholfen hat. Wir haben eine Lehre ausgesucht, um dir zu zeigen, was Gurumayi sagte, als sie uns diese leuchtende Botschaft darlegte:

Was ist Gleichmut?

Ein ausgewogener Zustand des Geistes,
ein ausgeglichenes Gemüt,
innere Gelassenheit,
unerschütterliche Beständigkeit;
ein Zustand, in dem
alles ruhig bleibt,
obwohl es in Bewegung ist;
in dem sich alles bewegt
und doch ruhig und heiter ist.

Gurumayis Worte lesen sich wie eine *dhāranā*.

Du kannst dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes als **ausgeglichenes Gemüt** vorstellen.

Du kannst dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes als *innere Gelassenheit* vorstellen.

Du kannst dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes als UNERSCHÜTTERLICHE BESTÄNDIGKEIT vorstellen.

Du kannst dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes als *einen Zustand* vorstellen, *in dem alles ruhig bleibt, obwohl es in Bewegung ist.*

Du kannst dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes als **eine Wohnstätte** vorstellen, **in der sich alles bewegt und doch ruhig und heiter ist.**

Stelle dir den ausgewogenen Zustand deines Geistes so still vor, wie die Tiefen des Ozeans, die von der Bewegung der Wellen an der Oberfläche gänzlich unberührt sind.

Wenn der Ozean ruhig ist, fühlt es sich sicher an, zu schwimmen, zu spielen, herumzutollen, mit einem Boot auf den sanften Wellen bis weit hinaus zum Horizont zu fahren oder am Ufer zu sitzen und aufs Wasser hinauszuschauen und dabei seine Stille ins eigene Wesen aufzunehmen. Ähnlich ist es, wenn du dich im Zustand des Gleichmuts befindest, wenn dein Geist vollkommen ausgewogen und unbeeindruckt von den Stürmen des Wandels ist – dann schätzt du deine eigene Gesellschaft. Und wenn du deine eigene Gesellschaft wertschätzt, dann wissen auch andere zu schätzen, was du ihnen zu geben hast. Dein Zustand von Gleichmut fördert Vertrauen. Sie fühlen sich in deiner Gegenwart sicher.

Wenn du dich in diesem Zustand befindest, strahlst du auf sehr natürliche Weise Güte aus – und obwohl sie aus *deinem eigenen* Inneren hervorströmt, genießt auch du, was dein Wesen zum Ausdruck bringt. Es liegt Authentizität darin. Das ermöglicht es anderen, sich dir zu öffnen. Deine unmittelbare Gegenwart vermittelt anderen, dass du die Geduld und Ausdauer besitzt, so bei ihnen zu sein, wie es die gegebene Situation verlangt. Du hörst wirklich ernsthaft zu. Du hörst aufmerksam

und ohne Urteil zu. Du hörst mit *maitrī-bhāva* zu, einer Haltung wahrer Freundschaft. Du hörst mit dem Herzen zu. Dem Zuhören wohnt *samānubhūti* inne und dieses Zuhören ist nicht auf den Hörprozess beschränkt.

In ihrer Botschaft für das Jahr 2022 lehrt uns Gurumayi, wie wichtig Zuhören in unserer *sādhanā* ist. „Lausche“ ist das wichtigste Wort in Gurumayis Botschaft. Es ist solch ein kleines Wort, nicht wahr? Es besteht aus nur sieben Buchstaben, nur zwei Silben. Wir haben während der *Wundervollen Überraschung* 2022 auch gelernt, wie klein der Hörapparat im Menschen ist; er besteht aus mehreren winzigen und komplexen Strukturen, die koordiniert miteinander agieren. Der *Hörvorgang* jedoch ist nichts weniger als ein Wunder. Die *sādhanā*, zuhören oder lauschen zu lernen, ist alles andere als klein oder winzig. Der bleibende Eindruck von allem, dem wir lauschen, ist riesig und dauerhaft.

Denke zum Beispiel daran, wie es ist, wenn du für eine wichtige Prüfung lernst oder wenn du im Wald spazieren gehst oder wenn du dich in der Ausbildung für ein neues Arbeitsumfeld befindest. Bei all diesen Gelegenheiten tust du gut daran, zuzuhören. Nur wenn du vollständig zuhörst – indem du die Wörter des Buchs, das du liest, in dich aufnimmst oder dich mit der Natur verbindest oder dem Lehrer, von dem du ein Handwerk lernst, aufmerksam folgst – nur dann kann es dir gelingen, die erhaltene Information zu verstehen, zu untersuchen, das Wissen, das du angesammelt hast, innerlich aufzunehmen und anzuwenden.

Zuhören, Lauschen, ist auch beim Üben und Erfahren von *samānubhūti* zentral. Durch Zuhören sind wir in der Lage, zu fühlen, was eine andere Person gerade fühlt, nicht wahr? Durch Zuhören können wir andere bei jedem Schritt auf ihrer Reise in mitfühlender Präsenz begleiten, richtig? Wir können nicht genug betonen, dass beim Üben von *samānubhūti* das Zuhören entscheidend ist. Zuhören ist *der* Schlüssel.

Unser Üben der Tugend, die Gurumayi für den 24. Juni gegeben hat, geht Hand in Hand mit unserem Üben von Gurumayis Botschaft für 2022. In jedem Augenblick gibt es so viel Aktivität im Gehirn und im Geist, in allen Organen des Körpers, im

Herzen. Auch wenn du wünschtest, es wäre anders, irgendetwas ist im Paket Mensch ständig in Bewegung. Zuhören und die Erfahrung und der Ausdruck von *samānubhūti* erfordern, dass wir die Filter überwinden, die den Geist möglicherweise trüben. Zuhören verlangt, dass du all das überschreitest und umgehst (und sei es auch nur für einen kurzen Moment), was sich in deinem Körper oder bei deinen Emotionen vielleicht aus dem Gleichgewicht geraten anfühlt.

Samānubhūti erfahren wir dadurch, dass wir die Ausgewogenheit des Geistes immer wieder kultivieren. Wir machen sie greifbar, indem wir immer wieder aufs Neue im eigenen Inneren einen Zustand von Gleichmut herstellen. Ausgewogenheit kultivieren und Gleichmut herstellen: das ist *samānubhūti*.

Es ist interessant, festzustellen, dass die Vorsilbe *equi* im englischen *equipoise* „gleich“ bedeutet, was gleichbedeutend ist mit „im Gleichgewicht sein“. Daher beinhaltet *equipoise* selbst das Konzept von Balance – sowohl innen wie außen. Als wir, Ami und Garima, dies entdeckten, hatten wir beide eine Erleuchtung, eine Inspiration, einen *Aha*-Moment! Wir erinnerten uns an Bilder und Geschichten von *sādhus*, Bettelmönchen in Indien, die auf einem Bein zu stehen pflegten – in *vrikshāsana*, der Baumstellung – und das stundenlang, tagelang und *Hunderte von Jahren* ohne Ende. Sie taten das, während sie Mantras rezitierten oder *japa* machten oder meditierten. Ihre Körper waren vollkommen ausbalanciert und stabil wie die Stämme der Bäume, unter denen sie ihre *tapasyā*, asketischen Übungen, ausführten – Bäume, die dank der Kraft ihrer *tapasyā* schließlich als heilig betrachtet wurden. Durch die Erinnerung an ihr Beispiel verstanden wir, dass die *sādhus* zwar *tapasyā* um ihrer eigenen spirituellen Errungenschaft willen machten, dass jedoch auch wir alle – viele Jahrtausende später – aus ihren Bemühungen Nutzen ziehen können. Durch sie können wir besser würdigen, wie wichtig es ist, den Körper äußerlich in Balance zu bringen, um dadurch die innere Balance – die Ausgewogenheit des Geistes – zu pflegen und einen Zustand von Gleichmut herzustellen.

Während wir über die Bettelmönche Indiens sprachen, führte ein Gedanke zum nächsten und wir erkannten, dass Ausgewogenheit des Geistes auch von überragender Bedeutung für alle außergewöhnlichen physischen Errungenschaften ist, wie etwa die Besteigung des Gipfels des Mount Everest. Alle, die ein derartiges Unterfangen angehen, müssen nicht nur für ihr körperliches Training, sondern auch für ihren inneren Zustand zielgerichteten Fokus, vollständigen persönlichen Einsatz, absolute Hingabe, totale Leidenschaft mitbringen, da dieser ebenso stabil, stark und ausgewogen sein muss wie ihr äußerer Zustand. Sie dürfen keiner Ablenkung zum Opfer fallen. Diese Erdung, diese Balance, ist es, was sie zu solch überragenden Triumphen führt.

Wir fühlten uns auch an einen Siddha Yogi erinnert, der ein professioneller Zauberkünstler ist und dessen magische Tricks wir im Shree Muktananda Ashram viele Male gesehen haben. Unter all den Tricks, die wir ihn haben ausführen sehen, gibt es einen, der uns als passendes Beispiel für Balance besonders aufgefallen ist. Wir sind sicher, dass ihr diesen Trick auch bei anderen Zauberkünstlern gesehen habt.

Der Trick beinhaltet das Drehen eines Metalltellers auf der Spitze eines etwas mehr als einen Meter langen Stocks. Sobald es dem Zauberkünstler gelungen ist, den Teller auf dem Stock zu balancieren, verlängert er diesen senkrecht mit einem Stock derselben Länge. Auf diese Weise fügt er vier *weitere* Stöcke hinzu, bis sich der sich drehende Teller fast 6 Meter über seiner Augenhöhe befindet. Während er dann den Teller weiter auf diesen verbundenen Stöcken balanciert, überträgt er das ganze Konstrukt von der Hand auf sein Kinn. Dabei dreht sich der Teller die ganze Zeit! Nach kurzer Zeit überträgt er das Konstrukt wieder zurück auf seine Hand und entfernt allmählich die Stöcke einen nach dem anderen, bis er den Teller wieder in der Hand hält.

Stell dir vor: Ein *kleiner* Verlust an Balance, ein kleiner Stolperer, ein kleiner Mangel an Fokus, und der Teller würde krachend zu Boden fallen. Das Publikum würde vielleicht lachen, wenn das passierte, aber sicher wäre das nicht die Art von Lachen, die ein Zauberkünstler gerne hervorriefe. Das geschieht jedoch nicht; der Teller

bleibt die ganze Zeit über in Balance. Der Siddha Yogi und Zauberkünstler, bei dem wir diesen Trick sahen, sagt, dass er acht Jahre brauchte, um ihn zu meistern. Er begann damit, den Teller eine Sekunde lang zu balancieren, und steigerte dann die Zeit bis zu etwa fünf Minuten. Er erzählte: „Ich kann äußerlich besser balancieren, wenn ich innerlich in Balance bin.“

Beide Beispiele – die *sādhus* und der Zauberkünstler – zeigen erstaunliche Leistungen der Ausgeglichenheit. Und was besonders bemerkenswert daran ist: Weder die *sādhus* noch der Zauberkünstler erlangten die Fähigkeit zur Ausführung dieser Leistung über Nacht. Sie mussten ihre jeweiligen Techniken zur Beibehaltung von Balance durch – was sonst? – *Übung* erlangen!

Shri Gurumayi sagt:

Wenn du dir den Weg auf disziplinierte Weise bahnst, gewährt dir die *sādhanā* Zugang zum Zustand des Gleichmuts, welcher nicht leicht zu verstehen und zu erlangen ist. Dann entwickelst du dieses tiefgründige innere Gleichgewicht und wirst in allem Aufruhr des täglichen Lebens aus dieser unerschütterlichen Ausgeglichenheit schöpfen.ⁱⁱⁱ

Fortsetzung folgt



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ *Ishavasya Upanishad*, 1; English translation © 2022 SYDA Foundation.

ⁱⁱ *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; deutsche Übersetzung © 2022 SYDA Foundation.

ⁱⁱⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Sādhanā des Herzens* (Siddha Yoga Verlag, 2007), S. 18.