

समानुभूति

Samānubhūti

24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil III

Im Zuge der Beschäftigung mit der wunderbaren Aufgabe, einen Kommentar zu *samānubhūti* zu schreiben, der Tugend, die Gurumayi Chidvilasananda uns am 24. Juni 2022 gegeben hat, beginnen wir zu erkennen, dass nicht nur die positiven Auswirkungen von *samānubhūti akshaya*, unerschöpflich, sind, sondern auch, dass die Tiefe an Verständnis *ananta*, unendlich, ist, je weiter wir diese *sadguna*, diese Tugend erforschen. Während wir immer wieder Neues lernen und entdecken, sehen wir, dass es auch immer weitere Gelegenheiten gibt, das anzuwenden, worauf wir beim Erforschen dieser Tugend gestoßen sind.

In den Teilen I und II dieses Kommentars haben wir gehört, dass die Grundlage von *samānubhūti* die Erkenntnis ist, dass dasselbe Selbst in allen belebten und unbelebten Wesen dieses Universums wohnt. Je mehr wir in der Lage sind, unser Eins-Sein mit anderen Menschen, Geschöpfen und Dingen um uns herum wahrzunehmen, desto mehr können wir begreifen, was es für diese gesamte Welt bedeutet, miteinander verbunden zu sein. Wir haben auch darüber reflektiert, wie wichtig es ist, die Ausgeglichenheit des Geistes zu kultivieren und einen Zustand des Gleichmuts zu schaffen, damit *samānubhūti* im Inneren entstehen kann.

Beim weiteren Studieren von *samānubhūti* können wir erkennen, wie jeder Aspekt dieser Tugend auf den anderen aufbaut und wie all diese Aspekte zusammengenommen uns dabei helfen, uns einem umfassenderen Verständnis

dieser Tugend zu nähern. Dieser Prozess des fortlaufenden Entdeckens erinnert uns, Ami und Garima, daran, wie es ist, in Indien einen Tempel zu besuchen. Wenn man den Tempel betritt, um den *darshan* der Gottheit zu erhalten, sieht man zuerst nur einen Teil ihrer Gestalt – eine Hand oder einen Fuß oder man erhascht vielleicht einen kurzen Blick auf ihr Gesicht. Das allein genügt, um das Herz mit Hingabe und dem Verlangen nach dem Anblick der ganzen Gestalt der Gottheit zu erfüllen. Wenn man sich dem *garbhagriha*, dem inneren Allerheiligsten, weiter nähert, wächst die Sehnsucht, und schließlich kommt der Moment, in dem man sich in der Gegenwart der Gottheit in ihrer Gesamtheit befindet. Was geschieht in diesem Augenblick? *Darshan* – das Gewähr-Werden des Göttlichen im Inneren. Das vollständige Versunken-Sein im Licht der Gottheit versetzt dich wie eine magnetische Kraft in eine innere Stille, die so lieblich, so großartig ist, dass du einfach darin bleiben möchtest.

Während wir die einzelnen Aspekte von *samānubhūti* entdecken und kennenlernen, während wir uns darum bemühen, alle Nuancen ihrer Bedeutung zu studieren und zu verstehen, nähern wir uns auf ebendiese Weise der Erfahrung der ganzen Herrlichkeit dieser Tugend.

Jetzt wollen wir uns den vierten Aspekt von *samānubhūti* ansehen, der in Teil I erwähnt wurde.

***Samānubhūti* ist das Gewährsein von Gleichheit, das zu tiefer Empathie, tiefem Mitgefühl und tiefem Verständnis führt.**

Du hast in Teil I erfahren, dass die unmittelbarste Übersetzung von *samānubhūti* im Englischen [und Deutschen] „Empathie“ ist. In diesem Teil des Kommentars werden wir noch eingehender untersuchen, was Empathie genau ist: wie sie entsteht und worin sie sich konkret zeigt. (Dazu werden wir uns zuerst auf den ersten Teil dieser Aussage konzentrieren – nämlich *samānubhūti* und ihre Beziehung zu tiefer

Empathie; in Teil IV werden wir uns dann eingehender mit den Themen Mitgefühl und Verständnis beschäftigen.)

Wenn wir, die Autorinnen, über die Art von „tiefer Empathie“ nachdenken, die wir mit *samānubhūti* assoziieren, erinnert uns das an eine Geschichte, die uns einmal eine ältere Siddha Yogi erzählt hat. Sie saß vor vielen Jahren, in den frühen 1970ern, im Innenhof von Gurudev Siddha Peeth, während Baba Muktananda *darshan* gab. Unter den Menschen in der *darshan*-Schlange befand sich eine Frau, die in einem nahegelegenen Dorf wohnte. Als sich diese Frau Baba näherte, begann sie leise zu weinen. Baba fragte sie sanft, was geschehen sei. Sie berichtete, dass sie kürzlich ihren einzigen Sohn verloren habe.

Die Frau weinte weiter; ihre Trauer war jenseits aller Worte, doch man konnte sie in ihrer Miene, in ihrem ganzen Wesen unmittelbar spüren.

Während Baba die Hand der Frau hielt und zuhörte, wie sie ihre Geschichte erzählte, liefen Tränen seine Wangen herunter. Baba war einfach da, ganz *bei* der Mutter, *bei* ihrem Schmerz. Seine Gegenwart und seine Liebe waren zutiefst heilend und tröstlich für die trauernde Frau. Diejenigen, die bei diesem *darshan* zugegen waren, waren von dem, was sie sahen, tief berührt.

Empathie erlangt man wie die meisten anderen Tugenden nicht von außen. Sie ist unserem Wesen angeboren. Manchmal jedoch versetzt uns der Versuch, Empathie zu entwickeln, auch in Anspannung.

Wir haben von unseren Gurus gelernt, dass wir im Verlauf unserer *sādhanā* und mit zunehmendem Gewahrsein dessen, wer und was wir sind, sowohl auf Kammern voller Tugenden wie auch auf Kammern voller Untugenden stoßen. In jeder Situation fühlen wir uns vielleicht zu einer dieser Kammern hingezogen, und wenn wir nicht achtgeben, verschiebt und verändert sich unsere Stimmung – unsere Sichtweise – entsprechend. *In welche Kammer stolpere ich heute?* Es ist eine ständige

Frage in der *sādhanā*, und sie erfordert einen fortwährenden Prozess der Anpassung und Neuanpassung, der Kalibrierung und Neukalibrierung, um sicherzustellen, dass wir die feine Ausgeglichenheit im Inneren aufrechterhalten können, egal auf welche Kammer wir stoßen.

Es ist wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass wir immer eine Wahl haben. Wenn wir auf die Kammer der Untugenden treffen, können wir wählen, ob wir diese Kammer öffnen oder nicht. Wir können wählen, ob wir unseren Untugenden frönen wollen, ob wir zulassen wollen, dass sie uns verzehren, ob wir von einem Ort des Zorns, der Furcht oder des Stolzes aus antworten wollen.

Wir können die Stärke und Geistesgegenwart entwickeln, den Verführungen der Untugenden zu widerstehen und uns von ihnen abzuwenden. Wenn wir uns abwenden, steigen wir sozusagen aus dem Karussell aus – von der Drehscheibe herunter, die sich ständig in unserem Inneren dreht und uns immer wieder zu unserer Kammer der Untugenden zurückbringt.

Wir können auch beschließen, uns nicht so sehr mit den Untugenden zu identifizieren, nicht aus einer Mischung von Resignation und Trotz zu denken: „Nun, das bin eben ich. So bin ich halt, ich bin nun mal ein zorniger Mensch.“ Unsere Wahl hängt in diesen Augenblicken direkt davon ab, wie wir uns durch unsere *sādhanā* selbst darum bemüht haben, unseren Geist und unser Herz auf den richtigen Pfad zu bringen.

Ähnlich verhält es sich mit der Kammer der Tugenden. Du denkst jetzt vielleicht: *Ist es nicht vorteilhaft, die Kammer der Tugenden zu öffnen? Sollte ich nicht danach trachten, die Tugenden zu verkörpern?* Natürlich lernen wir von unseren Gurus, die Tugenden in unserem Inneren zu nähren, da sie uns stärken und in unserer *sādhanā* voranbringen und uns helfen, bessere Menschen zu werden. Worauf wir jedoch achten müssen, ist, wie sehr wir der Benennung dieser Tugenden verhaftet sind. So wie wir uns mit den Untugenden identifizieren können, können wir es auch mit diesen Tugenden tun. Wir können anfangen zu denken: *Ich bin so nett. Ich bin solch eine empathische Person. Ich bin ein mitfühlender Mensch.* Wenn wir uns auf diese Weise

mit den Namen der Tugenden identifizieren, ziehen wir uns zurück in das begrenzte Selbst. Wir verwenden die Tugenden im Dienste unseres Egos, als Mittel, um unseren Stolz aufzublähen. In Wahrheit sind die Tugenden weniger ein Etikett oder eine Identität, die wir uns zuschreiben, sondern vielmehr eine Handlungsvorgabe, eine Art, zu sein. Menschen, die empathisch sind, *sind* einfach empathisch; sie zeigen Empathie. Sie sitzen nicht da und sprechen darüber, wie empathisch sie sind.

Also ja, es ist segensreich, die Kammer der Tugenden zu öffnen. Aber wenn wir das tun, müssen wir wachsam bleiben und uns dessen bewusst sein, wie wir diesen Tugenden gerecht werden, mit ihnen umgehen und sie einsetzen. Darum ist *Balance* nötig, ist Zentriertheit in unserem eigenen Selbst wesentlich, darum müssen wir sicherstellen, dass wir durch das, was wir für *schlecht* oder *gut* halten, nicht vom Kurs abkommen. Stattdessen können wir jedes Mal, wenn die Kammern der Tugenden und Untugenden auftauchen, Weisheit und Unterscheidungsvermögen anwenden. Die Untugenden können wir zuverlässig ausrotten, wenn wir schließlich verstehen, dass sie nicht gegen andere gerichtet sein sollten. Und die Tugenden kultivieren wir besonders dazu, um andere zu unterstützen.

Durch unser Studieren und Üben gelangen wir auf dem Siddha Yoga Weg zu einem intellektuellen wie auch intuitiven Verständnis dafür, dass uns Empathie angeboren ist. Es kann hilfreich und interessant sein, sich anzusehen, wodurch dieses Wissen auch in der weiteren Welt untermauert wird. Wir können zum Beispiel die Wissenschaft und die Evolutionsgeschichte betrachten.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unsere Fähigkeit, mit einander mitzufühlen, mit neuronalen Reaktionen des Gehirns verknüpft ist. Es zeigt sich zunehmend, dass diese Verknüpfung Teil unserer menschlichen Evolutionsgeschichte ist und in einer gewissen Form auch in vielen Tieren existiert. Die Entwicklung von Empathie wird bei vielen Spezies mit dem Überleben in

Zusammenhang gebracht, weil sie Eltern motiviert, sich auf die Bedürfnisse ihres Nachwuchses einzustellen.

Auch auf der Ebene der Gemeinschaft profitiert die Menschheit eindeutig von Empathiebekundungen. Seit prähistorischer Zeit haben Menschen erkannt, dass es die eigene Sicherheit verbessert, wenn man zusammenbleibt, füreinander sorgt und einander hilft. Es war ganz sicher diese Erkenntnis, die zur Bildung der ersten primitiven Gesellschaften führte, in denen die Menschen zusammen jagten, Nahrung sammelten und Unterkünfte errichteten. Unsere gegenwärtige Gesellschaft hat sich zwar sehr weiterentwickelt und verändert, geht aber auf dieses Modell der Kooperation mit dem Ziel des Überlebens und gemeinsamen Erfolgs zurück. Wenn wir Empathie füreinander zeigen, hilft uns das, miteinander zu kooperieren und in unseren verschiedenen Gruppen und Horden, in unseren Familien- und Freundeskreisen und in unseren größeren Gemeinschaften Harmonie zu fördern.

Darüber hinaus eignet sich die Art, wie viele dieser Gruppen strukturiert sind – ob wir nun einzelne Familieneinheiten oder eine ganze Gesellschaft betrachten – in der Theorie tatsächlich zum Hervorbringen und Austausch von Empathie. Es gibt typischerweise eine Art Ordnung in diesen Gruppen, eine Hierarchie oder eine Festlegung des jeweiligen Rangs einer Person. Es gibt Matriarchate und Patriarchate und Führungspersönlichkeiten auf verschiedenen Ebenen. Wenn diese Struktur anerkannt und respektiert und von Personen, denen Autoritätsrollen verliehen wurden, nicht missbraucht wird, kann die Gruppe weitaus reibungsloser und effizienter funktionieren.

Respekt gehört daher häufig zu solchen Strukturen, da er entscheidend für deren Erfolg ist. Einen Beweis für diesen Respekt sehen wir in der Sprache, die Menschen im Umgang miteinander verwenden, und in der Art, wie sie sich zu einander verhalten. In vielen Kulturen gibt es beispielsweise den Brauch, bestimmte Titel oder Beinamen für Ältere (oder alle, die älter sind, als man selbst) zu verwenden. In der Sprache Kannada in Südindien wird die Bezeichnung *akkā* für ältere Schwestern oder jede Frau, die älter als man selbst ist, verwendet. In Hindi ist das Suffix *jī* sowohl eine Ehrenbezeichnung für Ältere als auch eine formelle Anrede; das ähnelt

dem *sān* im Japanischen. Im Französischen und Spanischen werden formelle Pronomina verwendet (*vous* im Französischen und *usted* im Spanischen), wenn man eine Person anredet, der aufgrund der sozialen oder beruflichen Stellung besonderer Respekt gebührt, oder einfach, weil der oder die Sprechende keine familiäre Beziehung zu ihr hat.

Ein weiteres Beispiel ist die Dynamik zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen. Auch hier erwartet man Respekt – und tatsächlich ist dieser nötig, um Lernen zu ermöglichen. Die Lernenden müssen das Wissen und die Autorität der Lehrenden respektieren. Und die Lehrenden müssen die Lernenden respektieren – ihre einzigartigen Fähigkeiten, den Kontext, in dem ihr Lernen stattfindet, ihre Bereitschaft, sich beeindrucken zu lassen, und ihr aufkeimendes Verständnis. Insbesondere in den Kampfkünsten lehrt der/die *sensei* (Lehrer*in) die Schüler*innen ausdrücklich, wie man der lehrenden Person und einander Respekt erweist. Und überall auf der Welt wird in Einrichtungen der höheren Bildung neuen Lernenden oft bereits bei ihrem Eintritt Respekt als Wert gelehrt. Das Konzept von Respekt hat sogar Eingang in einige der Wahlsprüche und Mottos dieser Universitäten gefunden. Zum Beispiel begrüßt die University of Hawai`i in Mānoa, einer Wohngegend in der Hauptstadt Honolulu, die Lernenden mit dem Gruß: *Welina Mānoa*. Wörtlich bedeutet das: „Willkommen in Manoa.“ Die Universität fügt jedoch folgende ausführliche Bedeutung hinzu: „Mānoa grüßt uns einfach so, wie wir Mānoa grüßen.“ Die Schule ruft ihre Lernenden dazu auf, in Harmonie mit der Natur zu leben, konkret mit dem fruchtbaren Boden, und diese Perspektive wechselseitigen Respekts zu übernehmen.

Diejenigen Lernenden, die den Wert von Respekt kennenlernen, besitzen einen Talisman, einen Anker, eine spürbare Unterstützung, die sie heranziehen können, lange, nachdem sie ihre Schulzeit beendet haben. Sie erinnern sich an die Mottos und Wahlsprüche, die man sie gelehrt hat, und diese Worte werden vielleicht für sie noch einmal lebendig, wenn sie sich in Situationen befinden, die sich zum Besseren entwickeln könnten, wenn die Beteiligten mit ein wenig mehr Respekt handeln würden. Respekt wird für diese Menschen zu einem Leitprinzip, einer Art

Glaubenssystem, an das sich selbst diejenigen halten können, die sich sonst nicht als „Gläubige“ betrachten, und um das sie sich scharen können.

Unglücklicherweise geschieht es auf dieser Welt zu oft, dass die Strukturen, die die unterschiedlichen Arten von Gruppen definieren und beherrschen, missbraucht, manipuliert und verändert werden, um den Launen derjenigen zu entsprechen, die darin Macht besitzen. Die Sache ist die: Wenn die ursprüngliche und vordergründige Absicht dieser Strukturen – nämlich eine soziale Ordnung zu erschaffen und zu erhalten – erfüllt ist, verstärkt das auf ganz natürliche Weise eine Kultur des Respekts. Wenn Menschen einander grundsätzlich Respekt entgegenbringen, ein gemeinsames Verständnis dessen, wer der andere ist und wie man miteinander umgeht, dann entsteht Harmonie. Und wenn Harmonie herrscht, kann die Tugend der Empathie gedeihen.

Wenn Menschen nicht ständig ihre Stellung gegenüber anderen bewerten und verteidigen müssen, können sie andere Menschen wahrnehmen, wie sie wirklich sind – und die anderen können auch sie wahrhaftig sehen. So kann jede Person auf eine Weise Empathie zeigen, die ihr selbst, ihrer Stellung in der Gruppe, ihrer Lebenserfahrung und ihren Fähigkeiten entspricht. Die Empathie, die ein Elternteil einem Kind entgegenbringt, ist anders als die Empathie, die ein Kind für seinen Elternteil empfindet. Die Empathie von Lehrer*innen gegenüber ihren Schüler*innen ist anders als die Empathie von Schüler*innen gegenüber ihren Mitschüler*innen. Tatsächlich hat Empathie gerade dann eine einzigartige Kraft, wenn sie über diese Gliederungen hinaus ausgedrückt wird, wenn erfahrbar wird, dass Eins-Sein die Unterschiedlichkeit und Vielfalt dieser Welt durchdringt. Wir, Ami und Garima, fühlen uns an die Geschichte von Baba Muktananda erinnert, der der Frau, die ihren Sohn verloren hatte, *darshan* gab, und daran, wie Tränen über Babas Wangen hinunterliefen. Das war der Guru – der *sadguru*, der *jagadguru* – der so offensichtlich an der Trauer dieser vom Schmerz geplagten Mutter teilnahm. Außerdem verstehen wir, dass die Tränen des Gurus, die aus dem Raum der Unsterblichkeit aufsteigen und nicht von einem Ort der Emotionen, die Kraft besitzen, die Karmas vieler Lebenszeiten fortzuspülen – in diesem Falle die Karmas von Mutter und Sohn gleichermaßen.

Am Ende des Teils III dieses Kommentars möchten wir uns mit diesen Worten von Gurumayi von dir verabschieden:

*Wenn wir uns in Harmonie mit dem Universum befinden –
fällt das Atmen leicht,
wird das Leben von Gnade erfüllt
und alle gedeihen.*

Fortsetzung folgt....



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.