

समानुभूति
Samānubhūti
24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil IV

In Teil III des Kommentars zu *samānubhūti*, der Tugend, die Shri Gurumayi uns für ihren Geburtstag am 24. Juni 2022 gegeben hat, hatten wir, Ami und Garima, damit begonnen, dich auf eine Erkundung des folgenden Aspekts der Tugend mitzunehmen:

Samānubhūti ist das Gewahrsein von Gleichwertigkeit, das zu tiefer Empathie, zu Mitgefühl und Verständnis führt.

Wir haben uns angesehen, wie *samānubhūti* zu tiefer Empathie führt. In diesem Teil des Kommentars werden wir in eine andere Eigenschaft von *samānubhūti* eintauchen, die wir in dieser Aussage entdeckt haben: *Mitgefühl*.

Einerseits ist Mitgefühl der Empathie ähnlich und andererseits unterscheidet es sich deutlich von ihr.

Die Sanskrit- und Hindi-Wörter für Mitgefühl sind *karunā* und *dayā*. Zu den Bedeutungen dieser Wörter zählen „Weichherzigkeit“, „Barmherzigkeit“, „Feinfühligkeit“ und „Güte“ – zusätzlich zu „Mitgefühl“.

Sowohl Mitgefühl als auch Empathie stammen aus dem Gewahrsein von Eins-Sein und wechselseitiger Verbundenheit, die zwischen allen Wesen dieser Welt existieren. (Was das genau bedeutet, erklären wir in Teil I des Kommentars.) Wenn du jetzt einfach danach gehst, wie sich Empathie und Mitgefühl *anfühlen*, scheinen sie einander außerordentlich ähnlich zu sein. Sie können sich zum Beispiel so anfühlen wie Weichherzigkeit, die im Innern aufsteigt und den Wunsch, die Neigung anfacht, sich anderen, die in Not sind, zuzuwenden und ihnen zu helfen. Du kannst dir Empathie und Mitgefühl als *sahachar* vorstellen, als nahe Weggefährten, oder als *humrāhī*, gemeinsam Reisende – und gelegentlich werden diese Wörter vielleicht austauschbar verwendet.

Du als Leserin oder Leser dieses Kommentars hast es jedoch in deinem Verständnis von *samānubhūti* bereits weit gebracht – so wie wir, die Autorinnen dieses Kommentars, unser eigenes Verständnis stetig weiterentwickelt haben! Es wird dich daher nicht überraschen zu erfahren, dass die Unterschiede zwischen diesen beiden Wörtern offensichtlicher werden, wenn du beginnst, ihre Bedeutung zu analysieren und ihre spezifischen Nuancen jeweils näher zu betrachten.

Sehr klar und einfach werden diese Unterschiede anhand des äußeren Impulses offensichtlich, der die Reaktion von Empathie oder aber Mitgefühl in deinem Inneren hervorruft. Wie in Teil I festgestellt wurde, bedeutet Empathie, dass wir jemandes Vergnügen *und* Leid gleichermaßen nachempfinden können. Je nach der Situation der anderen können wir dabei ihr Glück feiern *oder* ihr Leiden nachfühlen.

Mitgefühl hat indessen einen etwas anderen Bedeutungsrahmen. Menschen empfinden Mitgefühl, wenn sie sehen, dass jemand einer Notlage, Mühsal oder Bedrängnis ausgesetzt ist. Aber wir können auch Mitgefühl empfinden – und tun das auch – wenn wir sehen, wie jemand sich nach etwas noch zu Erreichendem sehnt, oder wenn wir sehen, wie jemand hart arbeitet, sich abmüht und Opfer bringt, um ein edles Ziel zu erreichen, oder wenn jemand darum ringt, etwas zu erkennen und zu verstehen, das ihr oder ihm nicht vertraut ist. Mitgefühl entsteht mit der Wahrnehmung der Distanz zwischen dem, wo eine Person steht, und dem, wo sie sein möchte oder wo sie unserer Einschätzung nach verdient zu sein. Dies

wird von unserem Gefühl gemeinsamen Menschseins befeuert (oder, falls der Empfänger unseres Mitgefühls ein Tier oder eine Pflanze oder ein anderer Teil der Natur ist, von einem umfassenderen Gefühl des Miteinander-Seins). Dies wird auch von unserer Wahrnehmung *ihrer* Güte angetrieben – ihrem Wert, ihrer Aufrichtigkeit, der Ernsthaftigkeit ihrer Bemühungen.

Wir empfinden vielleicht Mitgefühl für Menschen, die in äußerster Armut leben, weil wir wissen, dass sie einfach aufgrund ihres Daseins auf diesem Planeten etwas Besseres verdienen – sie verdienen Nahrung, Zuflucht, ein Gefühl der Sicherheit. Wir empfinden vielleicht Mitgefühl, wenn wir die Geschichte von Menschen lesen, die immer wieder von ihren Führenden unterdrückt wurden – und die somit des Rechtes beraubt wurden, ihr Leben so zu führen, wie sie es wollten. Und wir empfinden vielleicht auch Mitgefühl, wenn Menschen uns von ihrem Wunsch berichten, dieselben wundervollen Meditationserfahrungen zu machen wie andere – obwohl sie selbst eigentlich großartige Meditationserfahrungen haben! Wenn wir ihnen zuhören, ist für uns offensichtlich, dass sie nicht in der Lage sind, die Kraft und Schönheit ihrer eigenen Erfahrungen zu erkennen und zu schätzen.

Ami – eine der Autorinnen dieses Kommentars – möchte dir zur Tugend des Mitgefühls eine Geschichte aus ihrem eigenen Leben berichten. Seit sie sich vor Jahren ereignete, hat sie Ami einen Pfad der Entdeckungen eröffnet, der abwechselnd geheimnisvoll, aufschlussreich und ergiebig war. Ami erzählt:

An einem Morgen in den frühen 1990ern gab Gurumayi in Gurudev Siddha Peeth einer Gruppe von etwa fünfzig Gurukula-Studierenden, darunter Treuhänder*innen, Manager*innen und Abteilungsleiter*innen *darshan*. Wir hatten uns in Swagatam, einer der stillen Meditationsräume des Ashrams, versammelt. Ich bot *sevā* als *darshan*-Assistentin an und ich war zugleich eine der Abteilungsleiter*innen.

Während dieses *darshans* lud Gurumayi uns ein, von unserer Erfahrung beim Anbieten von *sevā* im Ashram zu berichten. Eine der Anwesenden stand auf und berichtete von einer Situation, in der sie mit vielen Menschen zu

interagieren hatte. Aus dem, was diese Person berichtete, entstand für uns Zuhörende der Eindruck, es läge in ihrer Art der Interaktion mit diesen eine gewisse Schroffheit.

An diesem Punkt brachte Gurumayi zur Sprache, wie wichtig es sei, beim Darbringen von *sevā* die Tugend Mitgefühl zu zeigen. Sie fragte die Gruppe: „Was bedeutet es, mitfühlend zu sein?“ Gurumayi saß dann ruhig da und gab uns allen Zeit, über diese Frage nachzudenken.

Nach einer Weile begannen die Leute, verschiedene Antworten zu geben, zum Beispiel „Mitgefühl ist Liebe“ und „Mitgefühl ist Freundlichkeit“. Sobald wir alle in der Runde unsere Einsichten mitgeteilt hatten, gab uns Gurumayi ihre Antwort: „Mitfühlend sein heißt, nicht zu werten.“

„Wow!“, dachte ich, als ich Gurumayi das sagen hörte. Das war für mich ein neuer Blickwinkel. Während ich die tiefe Bedeutung von Gurumayis Worten verarbeitete, sah ich mich um. Ich beobachtete, dass die Anderen nachdenklich aussahen und sich wie ich mit jeder Faser ihres Wesens darum zu bemühen schienen, Gurumayis Antwort zu verstehen. Ich hatte in den 17 Jahren meines Lebens bis zu diesem Zeitpunkt Mitgefühl noch nie so gesehen.

Während ich Gurumayis Lehre – „Mitfühlend sein heißt, nicht zu werten“ – ihre Bedeutung zu entlocken suchte, dämmerte es mir, dass ich selbst oft recht schnell andere und sogar mich selbst als „gut“ oder „schlecht“ beurteilte. Meine Sicht der Welt war von all diesen Ideen und Konzepten geformt und gefärbt, was richtig oder falsch war, was akzeptabel war und was nicht – und von Urteilen, die ich dann (oft unbewusst) auf Basis dieser Kriterien fällte. Im weiteren Verlauf meiner Siddha Yoga *sāadhanā* wurde mir immer mehr bewusst, dass diese starren Konzepte meine eigene Schöpfung waren. Ich machte es mir zu einer freudvollen Übung, diese Konzepte von da an eines nach dem anderen in Frage zu stellen und zu sehen, ob sie im Lichte der Höchsten Wahrheit Bestand hatten.

Ausgehend von dieser Geschichte sprachen wir beide (Ami und Garima) darüber, was es bedeutet, nicht zu werten. Unser erster Gedanke war: Das ist nicht leicht! Und warum nicht? Nun, es gehört zu unserer Grundausstattung als Menschen – und vieler Tiere – zu denken, zu analysieren, zu interpretieren, einzuschätzen, zu bewerten, zu hinterfragen, Vermutungen anzustellen und Schlüsse daraus zu ziehen. Ganz ursprünglich machen wir das, um uns zu vergewissern, ob das, womit wir es zu tun haben, für uns eine Bedrohung darstellt – ob es sich um Freund oder Feind handelt.

Nun kann unser Mechanismus der Beurteilung ganz sicher mangelhaft sein. Wir sind nicht immer in der Lage, *genau* einzuschätzen, ob jemand eine Bedrohung darstellt oder nicht, und unser Maßstab für solche Einschätzungen ist beeinflusst von unseren eigenen vorgefassten Meinungen, konditionierten Reaktionen, von dem, was wir über Jahre hinweg gelernt und erfahren haben und was uns gelehrt wurde. Dennoch schaltet sich der Instinkt ein. Wir fällen unsere Urteile – oft in wenig mehr als dem Bruchteil einer Sekunde – und wir reagieren entsprechend.

Dann ist da auch die Tatsache, dass Unterschiede gut und willkommen sein können. Alles auf dieser Erde besitzt einzigartige Züge und Persönlichkeiten. Alle haben unterschiedliche Lebenshintergründe und -umstände. Das macht das Leben so interessant, so phänomenal, so lebenswert. Genau das schenkt dieser gesamten Schöpfung ein Kaleidoskop an Farben. Das hält die Welt in Schwung.

Nichtsdestotrotz sind wir im Kern – in unserer Essenz – alle dasselbe. Auf dem Siddha Yoga Weg ermutigen uns unsere Gurus fortwährend, dieses Gewahrsein des Eins-Seins zu pflegen und aufrechtzuerhalten. Dadurch, dass wir ihre Lehren befolgen, lernen wir, den Geist zu zügeln – ihn immer wieder zurück zum Gewahrsein des Eins-Seins zu bringen, so dass wir uns an der Diversität dieser Welt erfreuen können, ohne die Quelle dieser Diversität zu vergessen und ohne die wahrgenommenen Unterschiede als Futter für Trennung und Konflikt zu verwenden.

Der Kaschmirische Shivaismus erklärt, dass all diese Vielfalt die Schöpfung des Herrn ist. Sobald wir in diesem Wissen verankert sind, erkennen wir die Nutzlosigkeit, einander und uns selbst zu beurteilen. Sieh es so: Wenn wir alle im Wesentlichen *eins* sind, dann gibt es niemanden und nichts, was zu werten wäre. Nicht wahr? Und wenn das stimmt, warum ist das so? Nun gut, sogar wenn wir uns selbst beurteilen, braucht es jemanden zum Vergleich!

Zugegeben, das Bemühen, dieses Wissen zu erwerben und fest darin verankert zu sein, sich ans Eins-Sein zu erinnern und sich nicht von Unterschieden täuschen zu lassen, kann sich wie ein ständiges Hin und Her anfühlen. Es ist daher hilfreich, ein bisschen tiefer zu graben und nachzufragen, was genau uns dazu bewegt, so auf unseren Unterschieden zu beharren und dadurch so an der Gewohnheit festzuhalten, Urteile zu fällen.

Viele Faktoren tragen dazu bei. Dennoch ist eines der Hauptlaster, die uns in die Irre führen, der Stolz, *ahamkāra*.

Das Sanskrit- und Hindi-Wort *ahamkāra* setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: *aham* und *kāra*. *Aham* bedeutet im Sanskrit wörtlich „ich“. *Kāra* verweist hier auf das begrenzte Selbst, das sich als den Handelnden ausweist, als das einzige Agens hinter jeder Handlung. *Ahamkāra* ist also die Kraft, die uns unser begrenztes Gefühl des Selbst verleiht – sie bindet uns an ein Gefühl von „mein“ oder „Ich-Sein“. *Ahamkāra* trennt uns von dem uns innewohnenden und natürlichen Selbst, das von Natur aus frei und grenzenlos ist. Wenn unsere Handlungen von *ahamkāra* angeleitet werden, führen wir sie mit einem Gefühl von Urheberschaft und mit Egoismus, Überheblichkeit, Ichbezogenheit und Ignoranz aus.

Während Mitgefühl aus dem Gewahrsein von *sama* entsteht – aus der Erkenntnis, dass du dasselbe wie alles andere auf der Welt und allem gleichwertig bist – entsteht Stolz aus einem Gefühl von Getrenntheit. Stolz nährt sich von vermeintlichen Unterschieden und nutzt diese Unterschiede zu seinem eigenen Vorteil. Wenn das, was wir für Mitgefühl halten, mit Stolz durchsetzt ist, dann ist es in Wirklichkeit *nicht* Mitgefühl. Es ist vielmehr Mitleid.

Wenn du Mitleid mit jemandem hast, zeigt das, dass du eine selbstgefällige Einstellung hast, dass du dich auf einer gewissen Stufe für besser als die andere Person oder ihr überlegen hältst. Und ganz gleich, ob absichtlich oder nicht, kommunizierst du genau das mit deinem Verhalten ihr gegenüber, mit deinen Worten und deinen Handlungen. Daher solltest du nicht irritiert sein, wenn die Menschen, denen du zu helfen versuchst, sich wehren oder deine Hilfsangebote zurückweisen. Sie besitzen ihr eigenes Gefühl von Würde, von Integrität, von Selbstwert, und sie werden es mitbekommen, wenn du dieses nicht in ihnen erkennst. Ein Sprichwort der Amish drückt es präzise so aus: „Verzichte darauf, andere in die Schranken zu weisen, versetze dich stattdessen an *ihre* Stelle.“

Die Ironie ist die: Wenn wir *ahamkāra*, den Stolz auf uns selbst, aufgeben, bleibt uns das reine *aham*, das reine „Ich“. Für gewöhnlich fügen wir an dieses *aham* (an dieses „Ich“ oder „Ich bin ...“) irgendwelche näheren Bestimmungen an, die zum Ausdruck bringen, für wen wir uns halten, oder irgendwelche Bezeichnungen unserer Stellung in der Welt – zum Beispiel: „Ich bin Arzt“ oder „Ich bin gut im Sport“ oder „Ich bin nicht so schlau wie andere Leute“. Manche dieser Beschreibungen sind vielleicht zutreffend und für uns nützlich, wenn es darum geht, in der Welt zurechtzukommen; bei anderen erscheint es eher fragwürdig, ob sie zutreffen. In jedem Fall beschreiben sie nicht das, was wir *im Grunde* sind.

Wir beginnen diese Wahrheit zu begreifen, sobald die Kundalinī Shakti in unserem Inneren durch die Gnade eines Sadguru erweckt worden ist. Durch unsere *sādhanā* sehen wir schließlich, wie wir uns auf das kleine „Ich“, das begrenzte Selbstgefühl, beschränkt haben und wie wir es als das „A und O“ dessen, wer wir sind, angesehen haben. Mit diesem neuen Verständnis kommt die Erkenntnis, dass wir unsere Identität von unserem begrenzten Selbstgefühl trennen können – und dass wir durch die Anwendung der Mittel, die die Gurus uns mit ihren Lehren und Übungen gegeben haben, schließlich das in uns wohnende Höchste Selbst wahrnehmen können. Wenn wir weiterhin dieses *aham*, dieses „Ich bin“, mit dem Höchsten Selbst verknüpfen, dann wird es zu *aham brahmāsmi*, „Ich bin Brahman, das Absolute Selbst.“

Wenn Menschen mit einer Situation konfrontiert werden, die nach Mitgefühl verlangt, sind sie sich sehr oft nicht sicher, was zu tun sei. Sie *glauben*, sie seien mitfühlend, weil sie meinen, ein gutes Herz und gute Absichten zu haben. Aber wenn die Zeit für den tatsächlichen *Beweis* von Mitgefühl kommt – für das Umsetzen der Tugend in die Tat – dann stellen sie fest, dass sie zögern. Oder aber sie handeln auf eine Art und Weise, die für die Person, der sie helfen möchten, etwas anderes als Mitgefühl kommuniziert. Am Ende kommen ihre offensichtliche Unsicherheit, ihr scheinbares Unbehagen und möglicherweise ihre eigenen Gedanken und Gefühle in Verbindung mit eigenen ähnlichen Erfahrungen aus der Vergangenheit alle zum Vorschein.

Warum ist das so? Und was kann jeder und jede von euch da machen, falls ihr zugeben könnt, euch in diesem Beispiel wiederzufinden?

Wie du weißt, lautet eine von Shri Gurumayis Lehren: „Üben, üben, üben. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.*“ Wir haben von Gurumayi gelernt, dass es für eine wirksame *Umsetzung* der Tugenden notwendig ist, sie vorher *geübt* zu haben. So wie bei jedem Unterfangen Übung die Voraussetzung für eine hervorragende Leistung ist, so müssen auch die Tugenden geübt werden.

Übung ermöglicht dir, zu lernen, wie es für dich aussieht und sich anfühlt, die Tugenden zum Ausdruck zu bringen. Sie hilft dir, zu verstehen, wie bei dir Geist, Körper und Herz auf Situationen reagieren, in denen du diese Tugend zum Ausdruck bringen möchtest, und sie bietet dir die Gelegenheit, zu lernen, wie du mit dem fertig wirst, was in deinem Inneren aufsteigt. Wenn dann der Augenblick für dich gekommen ist, die Tugend in einem Alltagsszenario oder zum Wohle eines anderen Menschen zu zeigen, stellst du fest, dass dein Geist klar und beständig ist. Du bemerkst, dass du in Stärke verwurzelt bist. Du bist in der Lage, dich mit Bestimmtheit zu bewegen und zu verhalten. Du weißt einfach, was zu tun ist.

Viele von euch haben im Laufe der Jahre die Kommentare zu den *sadguna vaibhava* gelesen, den Tugenden, die Gurumayi uns für jeden Tag im Monat Juni,

Geburtstagsglückseligkeit, gegeben hat. Dabei habt ihr vielleicht auch die Affirmation gelesen und geübt, die am Ende eines jeden Kommentars steht.

Diese Affirmationen stammen von Gurumayi. Sie hat sie uns gegeben, um sicherzustellen, dass du eine Möglichkeit hast, dich an den Kern dessen zu erinnern, was du in den von Siddha Yogis verfassten Kommentaren gelesen hast, und dass du außerdem ein Mittel zum Üben der Tugend zur Verfügung hast. Du kannst die Affirmationen für dich wiederholen. Du kannst sie im Stillen oder laut sprechen und dabei spüren, wie die Energie der Tugend durch dich hindurchfließt, während du ihre Eigenschaften aufnimmst und sie in dir selbst erkennst.

Gleichzeitig haben wir noch einen weiteren Weg, die Tugenden zu üben. Auf dem Siddha Yoga Weg hat Gurumayi den Menschen *dhāranās* als Mittel gegeben, um sich innerlich für einen Gesang bereitzumachen oder um in die Meditation zu gelangen, so dass sie ganz bereit für die Erfahrung der Übung sind und das Beste daraus machen können. Für deine Übung der Tugend, die Gurumayi uns für den 24. Juni 2022 gegeben hat – die Tugend *samānubhūti* – haben wir, Ami und Garima, Gurumayis Segen dafür erhalten, eine *dhāranā* über das Mitgefühl, eine der in *samānubhūti* enthaltenen Eigenschaften, zu schreiben.

Die Anweisungen für die *dhāranā* findest du unten. Du kannst sie auch mit Hilfe der Audioaufnahme auf dieser Seite üben. Achte bitte darauf, dass du der Übung deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst; mache sie an einem ruhigen und privaten Ort und verzichte darauf, sie während einer anderen Aktivität durchführen (zum Beispiel beim Gehen oder Fahren).

Nimm eine angenehme Sitzhaltung ein.

Stelle dir den natürlichen Fluss deines Atems vor.

Du kannst die Augen schließen.

Stelle dir nun vor, dass du mit jemandem zusammen bist, der oder die von deinem Mitgefühl profitieren würde.

Es könnte eine Person sein.

Es könnte ein Tier sein.

Es könnte auch eine Pflanze oder ein Baum sein.

Nimm dir kurz Zeit, um dir die Einzelheiten der Szene auszumalen.

Wo bist du? Wie ist der Rahmen?

Betrachte die Situation.

Wie scheint sich diese Person – oder das Tier oder die Pflanze – zu fühlen?

Was braucht sie?

Wie ist ihr Zustand?

Nun stelle dir vor, wie du dein Mitgefühl für sie zum Ausdruck bringst.

Was sagst du?

Was tust du?

Wie tust du es?

Nimm, während du in dieser Szene bist und Mitgefühl zum Ausdruck bringst, wahr, was in deinem Inneren vor sich geht.

Was empfindest du in deinem Körper?

Inspiziere deinen Körper,

vom obersten Punkt des Kopfes

bis hinunter zu den Zehen.

Nimm zur Kenntnis, was in den verschiedenen Teilen deines Körpers geschieht.

Was geschieht in deinem Geist,

während du dich in dieser Szene befindest und Mitgefühl erweist?

Bewegen sich Gedanken über den Bildschirm deines Bewusstseins?

Was geschieht in deinem Herzen,

während du Mitgefühl erweist?

Welche Gefühle steigen in deinem Innern auf?

Nimm wahr, welche weitere Emotionen in deinem Inneren aufsteigen.

Nimm wahr, welche weitere Empfindungen du unter der Haut spürst.

Nimm wahr, ob dein Geist benommen oder von Energie durchdrungen ist.

Nimm wahr, ob deine Augen vor Tränen feucht sind.

Nimm wahr, ob dich Stille überkommt.

Nimm einfach wahr – du allein sollst erkennen, was du wirklich in deinem Wesen erfährst, wenn du Mitgefühl zeigst.

Jede Erfahrung ist einzigartig, und jede Erfahrung ist deine eigene.

Bleibe bei dem, was gerade im Innern deines Wesens geschieht.

Lenke nun noch einmal die Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Stelle dir den natürlichen Fluss des Atems vor.

Betrachte deine Einatmung und deine Ausatmung.

Du kannst die Augen öffnen.

Danke dir selbst dafür, dass du geübt hast, dein Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen.

Denke wirklich darüber nach, was du bei dieser Übung über dich selbst gelernt hast.

Denke wirklich darüber nach, was für dich in Bezug auf Mitgefühl im Allgemeinen aufgetaucht ist.

Vielleicht findest du es hilfreich, diese *dhāranā* weiterhin zu üben, um deine Fähigkeit zum Ausdrücken von Mitgefühl – einem Hauptaspekt der Tugend *samānubhūti* – zu stärken.

Fortsetzung folgt ...



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.