

समानुभूति  
*Samānubhūti*  
24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil V

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

Wir haben uns diese Facette von *samānubhūti* – der Tugend, die uns Shri Gurumayi für ihren Geburtstag am 24. Juni 2022 gegeben hat – bereits in den Teilen III und IV dieses Kommentars näher angesehen. Bisher haben wir untersucht, was tiefe Empathie ist, und wir haben begonnen zu erforschen, was Mitgefühl ist – in welcher Beziehung es zu Empathie steht und wie es sich von ihr unterscheidet. Und obwohl unsere Untersuchung dieser Eigenschaften gründlich und erhellend war, haben wir, ehrlich gesagt, doch das Gefühl, dass es hier noch unendlich viel zu entdecken gibt – wir können einfach so viel lernen, wenn wir diese Eigenschaften aus der Sicht von Gurumayis Lehren und der Erfahrungen unserer eigenen Siddha Yoga *sāadhanā* studieren und sie weiterhin in die Praxis umsetzen.

In diesem Teil des Kommentars werden wir Mitgefühl genauer untersuchen und unsere Aufmerksamkeit auch auf die Eigenschaft Verständnis lenken.

Wir wollen also ein wenig länger bei der Eigenschaft Mitgefühl verweilen. Wir haben bisher darüber gesprochen, dass, obwohl sich Mitgefühl und Empathie gleich *anfühlen* können, der Unterschied doch im äußeren Anstoß liegt, der die

jeweilige eine oder andere Eigenschaft in uns zum Vorschein bringt. (Mehr dazu siehe Teil IV dieses Kommentars.)

Mitgefühl unterscheidet sich auf noch eine andere Weise von Empathie. Bei Empathie gibt es eine konkrete, persönliche Ebene. Sie setzt eine Verbindung mit der jeweiligen Person voraus, der du Empathie entgegenbringst. Es ist nicht so, dass du sie besonders gut kennen oder ihr sogar persönlich begegnet sein musst – jedoch musst du wirklich genug Vertrautheit empfinden, um dich selbst an ihre Stelle versetzen zu können und innerlich nachzufühlen, was sie gerade erlebt.

Während Mitgefühl auf eine oder mehrere konkrete Personen (oder Tiere oder Pflanzen) konzentriert sein kann, kann es auch allgemeiner ausgerichtet sein – auf eine ganze Gruppe oder Gemeinschaft oder Gesellschaft. Man kann *Mitgefühl* mit der ganzen Menschheit als Abstraktum haben; Mitgefühl lässt sich auf diese Weise verallgemeinern. Im Gegensatz dazu ist es schwierig zu begreifen, was es bedeuten würde, *Empathie* für die ganze Menschheit zu haben, da eine Verallgemeinerung von Empathie ihrer Essenz widerspricht.

In Teil I dieses Kommentars haben wir erklärt, dass *Empathie* zwar die direkteste Übersetzung von *samānubhūti* ins Englische [bzw. Deutsche] ist, dass *samānubhūti* jedoch in Wirklichkeit Bedeutungen und Konnotationen besitzt, die über dieses eine Wort weit hinausreichen. Dadurch, dass *samānubhūti* zugleich Empathie *und* Mitgefühl bedeutet, beinhaltet es, wie eben beschrieben, weitere Aspekte, die einerseits spezifischer und andererseits noch umfassender sind. Deshalb ist die Tugend *samānubhūti* der Ausgangspunkt einer jeden großzügigen Handlung, ob groß oder klein. Es ist der Impuls, der von *samānubhūti* herrührt, der uns zum Beispiel dazu motiviert, Lebensmittel für Hungrige zu spenden oder einem Nachbarn in Not beizustehen. Es ist *samānubhūti*, die uns motiviert, vom Aussterben bedrohte Arten schützen zu helfen, und es ist *samānubhūti*, die uns antreibt, unsere Lebensweise nach und nach so zu ändern, dass wir die Umwelt erhalten und schützen.

Während unserer Arbeit an diesem Kommentar hat Garima in ihrem *sāadhanā*-Tagebuch geblättert und ist auf etwas gestoßen, das sie Gurumayi hatte sagen hören. Es ist ein sehr bekanntes *subhāshita*, ein Sprichwort auf Sanskrit:

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः  
स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।  
नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः  
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

*pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ  
svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ |  
nādanti svasyaṁ khalu vāriivāhāḥ  
paropakārāya satāṁ vibhūtayaḥ | |*

Die Flüsse trinken nicht ihr eigenes Wasser.  
Die Bäume essen nicht ihre eigenen Früchte.  
Die Wolken essen nicht das Getreide, das sie bewässert haben;  
ebenso geben gutherzige Menschen  
das, was ihnen gehört,  
zum Wohle anderer hin.

Wir trauen der Natur nicht unbedingt die Art von Erkenntnisfähigkeit und Gespür zu, die für *samānubhūti* nötig wäre, aber auf ihre eigene Weise verfügt sie unbedingt darüber. Das Wasser löscht den Durst und die Bäume sättigen den Hunger. Es liegt in ihrer Natur, das Überleben und Gedeihen anderer zu unterstützen. Wenn wir uns an unsere wahre Natur erinnern, wenn wir uns mit ihr verbinden, und sei es auch nur für einen kurzen Moment, dann wird es für auch uns sehr natürlich, für andere unser Bestes zu geben.

Als wir über dieses *subhāshita* nachdachten, erinnerten wir uns an ein Lied, das Gurumayi und Baba Muktananda immer am Herzen lag und das wir sie im Satsang haben singen hören. Es ist ein Lied, das Baba ji zum ersten Mal Mitte der 1960er

Jahre hörte, als er einmal von Gurudev Siddha Peeth nach Mumbai unterwegs war. Babas Wagen musste an einer Ampel halten und er hörte ein paar Kinder am Straßenrand ein Hindi-Lied singen. (Viel später erzählte jemand Baba, dass dieses Lied aus einem Bollywood-Film stammte.) Baba gefiel die Melodie und auch die Bedeutung der Worte; er begann dieses Lied selbst zu singen und ließ es auch die Musiker\*innen des Ashrams singen, wenn er im Innenhof von Gurudev Siddha Peeth darshan gab. Die Menschen, die in den Ashram zu Besuch kamen, um Babas darshan zu erhalten und *sevā* anzubieten, hörten dieses Lied sehr gerne und pflegten mit der Darbietung der Musiker\*innen mitzusummen.

Der Refrain des Lieds lautet folgendermaßen:

नदिया न पिए कभी अपना जल  
वृक्ष न खाए कभी अपने फल  
अपने तन का मन का धन का  
दूजों को दे जो दान है  
वो सच्चा इंसान अरे  
इस धरती का भगवान है

*nadiyā na pie kabhī apnā jal*  
*vṛkṣa na khāe kabhī apne phal*  
*apne tan kā man kā dhan kā*  
*dūjō ko de jo dān hai*  
*vo saccā insān are*  
*is dharatī kā bhagavān hai*

Ein Fluss trinkt nicht sein eigenes Wasser.  
Ein Baum isst nicht seine eigenen Früchte.  
Jemand, der anderen  
von seinem Körper, Geist und Reichtum abgibt,  
ist ein wahrer Mensch  
und ist wahrhaftig Gott auf dieser Erde.

Dieses Lied ruft uns auch eine ganz besondere Erzählung in Erinnerung, die wir von Mit-Siddha-Yogis gehört haben. Drei Tage, nachdem Baba in der Vollmondnacht des 2. Oktober 1982 *mahāsamādhi* genommen und seinen physischen Körper verlassen hatte, um im universellen Bewusstsein aufzugehen, sprach Gurumayi in Gurudev Siddha Peeth an dem Ort, wo sich heute Babas Samadhi-Schrein befindet, zu einer Gruppe von Siddha Yogis. Gurumayi sprach über das unvergleichliche Leben ihres Gurus, darüber, dass er sein Leben gelebt hatte, um andere emporzuheben, und dass er für seine Anhänger und Anhängerinnen Gott war. Dann sang Gurumayi dieses Lied – *nadiyā na pie kabhī apnā jal*. Auf diese Weise wollte Gurumayi Babas Leben beschreiben und Baba mit diesem Gedicht, diesem Lied, das er so liebte, ehren.

\*\*\*

Da wir nun reichlich Zeit darauf verwendet haben, mehr über tiefe Empathie und Mitgefühl und ihre Beziehung zu *samānubhūti* zu erfahren, wollen wir uns jetzt anschauen, auf welche Weise *samānubhūti* auch mit Verstehen zu tun hat.

Es gibt im Englischen ein Sprichwort: „Urteilen trennt uns; Verständnis füreinander eint uns.“ In Teil IV dieses Kommentars haben wir davon berichtet, was wir von Gurumayi gelernt haben, nämlich, dass Urteilen nicht neben Mitgefühl bestehen kann – und dass es folglich auch nicht neben *samānubhūti* existieren kann. Ein Urteil ist nur möglich, wenn wir die Unterschiede, die wir in unserer Welt wahrnehmen, einschätzen und ihnen einen Wert zuschreiben (d.h. wir halten einige Menschen oder Dinge für von Natur aus „besser“ oder „schlechter“ als andere). Verständnis jedoch bedeutet das Gegenteil: das Bemühen, Unterschiede zu *überbrücken*, die Bereitschaft, jemanden oder etwas außerhalb unserer selbst oder außerhalb der Glaubenssätze und Blickwinkel, die uns lieb und teuer sind, kennenzulernen. Verständnis ist daher eine notwendige Voraussetzung dafür, *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen.

Das Hindi-Wort für „Verstehen“ ist *samajh*, und bedeutet u.a. „Begriffsvermögen“, „Einsicht“, „Intellekt“ und „Auffassungsgabe“. *Samajhadār* zu sein, verständnisvoll, einsichtsvoll zu sein heißt, weise, vernünftig und besonnen zu sein.

Es gibt eine Geschichte, die wir, Ami und Garima, von einem Siddha Yogi gehört haben und die wir mit euch teilen möchten. Auch sie hat ihren Ursprung in der Zeit um Baba Muktanandas *mahāsamādhi*, im Oktober 1982.

In den Tagen und Wochen nach Babas *mahāsamādhi* pflegte Gurumayi stundenlang im Hof in Gurudev Siddha Peeth *darshan* zu geben, von der Zeit der ersten Farben der Morgendämmerung am Himmel bis tief in die Nacht. Tausende von Babas Anhänger\*innen besuchten den Ashram, um Gurumayis *darshan* zu erhalten und um Anleitung für ihre weitere *sādhanā* zu bitten.

Als eines Abends die Dunkelheit der Nacht herabgesunken war und die Sterne am Himmeln zu funkeln begonnen hatten – als der intensive Duft des *rātarāni*, des in der Nacht blühenden Jasmins, den Hof durchzog – kam jemand im *darshan* nach vorne zu Gurumayi und stellte ihr diese Frage:

„Gurumayi ji, wie mache ich jetzt *sādhanā*?“

Die Siddha Yogi, die uns diese Geschichte erzählte, sagte, dass sie sich sehr lebhaft daran erinnert, was als Nächstes geschah. Sie hörte, wie Gurumayis Stimme in der Stille der Nacht erklang, erfüllt von scheinbar unendlichem Mitgefühl und der vollen Kraft der *Guru-shakti*, als Gurumayi auf Hindi antwortete:

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

*Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā. Samajho.*

Du hast viel *sādhanā* gemacht. Was für dich zu tun bleibt, ist, zu verstehen.

*Samajho* – verstehe.

Dieses Wort, *samajho*, „verstehe“, klang in der Luft nach. Es blieb dort hängen und funkelte mehrere Augenblicke in der Luft des Hofes – Augenblicke, die leicht mehrere Stunden hätten dauern können, eine Weisheit, die nicht an Zeit gebunden war, und sie erreichte die Herzen aller Siddha Yogis, die da waren, um Gurumayis Lehre zu empfangen.

\*\*\*

Im Hindi gibt es ein gängiges Sprichwort: *Samajhadār ko ishārā kāfī hai*. Wörtlich bedeutet es, dass für jemanden, der *samajhadār* ist, für jemanden, der umsichtig und weise ist, sogar schon ein kleiner Hinweis genügt. Mit anderen Worten: Ein Mensch, der die Fähigkeit zu verstehen besitzt, braucht nur einen kleinen Hinweis darauf, was gerade geschieht – ein Wort, eine Geste, die Wahrnehmung einer feinen Veränderung der Energie – um eine Situation voll zu erfassen und sich auf die Notwendigkeiten des Augenblicks einzulassen und so zu handeln, wie es hilfreich und angebracht ist. Um für eine Person Empathie oder Mitgefühl zu empfinden und auszudrücken, musst du zuerst, wenigstens zu einem gewissen Grad, die Situation verstehen, in der sie sich befindet.

Es gibt ein anderes Sprichwort auf Hindi: *Mūrkh ko samajhānā patthar par sar māranā hai*. Wörtlich bedeutet das: Zu versuchen, einem Narren zum Verständnis zu verhelfen, ist als ob man den eigenen Kopf auf einen Felsen schlägt. Es kann als Kontrapunkt zu dem anderen Sprichwort dienen, indem es sagt, dass es nicht nur sehr schwierig ist, einer störrischen und unwissenden Person zum Verständnis zu verhelfen, sondern dass man sich bei dem Versuch schließlich nur selbst verletzen wird. Dieses vergebliche Bemühen ist schlussendlich nur Zeitverschwendung. Enttäuschung, Frustration und Ärger sind die natürliche Folge.

Wenn du einen Augenblick über dein Leben nachdenkst, wirst du feststellen, dass es Zeiten gab, in denen du *samajhadār*, verständnisvoll, warst, und andere, in denen du der *mūrkh*, der Narr, die Närrin warst. Die Neigung, sich dumm oder ignorant zu verhalten, ist oft eher das Ergebnis von Dickköpfigkeit als ein Mangel an tatsächlicher Tauglichkeit; es ist die *Weigerung*, nicht die Unfähigkeit, unserer Verantwortung gerecht zu werden und besser zu handeln. Als Suchende, die ihr *samānubhūti* studiert, obliegt es euch selbst, jede mögliche Neigung zu eigener sturer Ignoranz im Auge zu behalten. Stattdessen solltet ihr eure Fähigkeit zu verstehen und verständnisvoll zu sein, nähren und erweitern.

Was also wird dafür von dir verlangt?

Nun, zuallererst musst du in einem gewissen Verständnis deiner selbst verankert sein, um die Situation von anderen verstehen zu können. Du musst arbeiten, *innerlich* arbeiten, um schließlich zu erkennen, wer du bist. Das heißt, du musst deine physische und emotionale Verfasstheit kennenlernen, deine Motivationen, deine Einstellungen, deine Verhaltensmuster, deine charakteristischen Reaktionen auf verschiedene Arten von Situationen. Nur wenn du das „du“ in dieser Gleichung – wer du bist und was du bist – verstanden hast, kannst du jemand anderen ansatzweise verstehen und unterstützen. Es ist wie mit den Sicherheitsanweisungen im Flugzeug: Die Flugbegleiterin erzählt den Passagieren, die Eltern oder Begleiter\*innen von kleinen Kindern sind, dass sie im Notfall ihre eigene Sauerstoffmaske aufsetzen müssen, *bevor* sie dem Kind in ihrer Obhut helfen. Der Grund dafür ist einfach. Wer hilft dem Kind, wenn sie wegen Sauerstoffmangels ohnmächtig werden?

Du wirst herausfinden, dass, falls du dich nicht fortwährend darum bemühst, dich selbst zu verstehen, deine eigene Agenda auf eine raffinierte Art und Weise selbst deine besten Pläne, anderen zu helfen, verdrängen wird. Der Elternteil im Flugzeug beabsichtigt, die Hilfe für das Kind an die erste Stelle zu setzen; dennoch übernimmt die eigene Biologie, die Prioritätensetzung des physischen Körpers die Führung und unterläuft seine Bemühungen.

Nichtsdestotrotz möchten wir eines ganz klar sagen: Du musst in Wirklichkeit nicht auf den perfekten Ort oder inneren Zustand warten, um die Situation einer anderen Person zu verstehen und ihr gegenüber *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen. Du erinnerst dich vielleicht, was du in Teil II dieses Kommentars gelesen hast, nämlich dass sich in uns Menschen innerlich immer etwas abspielt – immer rattert etwas in unserem Geist, in unserem Körper, im Laufe unseres täglichen Lebens. Wir wollen hier wiederholen, was wir dort gesagt haben: Es geht darum, beständig die innere Balance zu suchen und zu erhalten. Es geht darum zu lernen, wie du zu den vielen sich bewegenden Teilen deiner selbst in Beziehung stehst – und diese Beziehung *kontinuierlich* aufrechterhältst – so dass du, wenn die Zeit gekommen ist, jemanden zu unterstützen, nicht damit beschäftigt bist mit dem zurechtzukommen, was in

deinem Inneren vorgeht. Es geht darum, Resilienz zu entwickeln und dein inneres Wissen zu kultivieren.

Stell dir ein Gummiband vor. Du kannst es dehnen, du kannst es in diese oder jene Richtung ziehen, aber sobald du aufhörst, wird es seine ursprüngliche Form wieder annehmen. Ein gutes, solides Gummiband besitzt diese ihm eigene Flexibilität, diese Fähigkeit, sich an von außen kommende Anforderungen und Belastungen (in Form von Zug durch jemanden oder etwas) anzupassen und auf sie zu reagieren – ohne seine ursprüngliche Natur zu verlieren. Genau das bedeutet, resilient zu sein.

Um eine andere Analogie zu anbieten: Du bist – sagen wir mal – in einem Laden, und dieser Laden ist von oben bis unten mit Waren vollgepackt. Du suchst jedoch nach einem ganz bestimmten Produkt. Du fragst den Ladenbesitzer, wo sich dieser Gegenstand befindet, und irgendwie weiß er trotz des Durcheinanders an Waren um ihn herum genau, wohin er gehen muss, um die Sache zu finden. Das gleicht der Art von Wissen, die du haben musst, um *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen. Es ist nicht so, dass du kein eigenes „Zeug“ am Laufen hättest oder dass du nicht fühlen solltest, welche Emotionen oder Empfindungen in deinem Innern aufsteigen. Deine Aufgabe besteht vielmehr darin, zu wissen, wie du in solchen Situationen umschwenken musst; zu wissen, wohin du in deinem Inneren gehen musst, um für jemanden ganz gegenwärtig und verfügbar sein zu können, so dass du aus einer Position echter Empathie handeln kannst.

Nun, diese innere Neukalibrierung – diese Fähigkeit, zu wissen, und die Flexibilität, diesem Wissen gemäß zu handeln – ist nichts, was du einfach *herbeidenken* kannst. Es wird im Allgemeinen nicht durch den Intellekt allein erlangt. Das ist deshalb so, weil dein ganzer Körper es fühlt, wenn dich etwas aufregt. Dein Sympathikus wird aktiviert. Er nimmt Gefahr oder eine Stress-Situation wahr, geht in den „Flucht- oder-Kampf“-Modus und versieht dich mit einer Menge zusätzlicher Energie, um mit der Situation umzugehen. Plötzlich fließt Adrenalin in dir und dein Gewahrsein deiner Umgebung und dein Reaktionsvermögen verbessert sich. In solch einem Zustand ist es so gut wie unmöglich, sich auf etwas anderes als sich selbst zu konzentrieren – besonders wenn du nicht gelernt hast, für „dich“ zu sorgen, wenn

du dir nicht die Zeit genommen hast, „dich“ zu verstehen, wenn du dir selbst nicht kontinuierlich den Beistand gegeben hast, den deine innere Welt benötigt.

Der erste Schritt ist also, *dich* zu verstehen – dich mit deinen eigenen inneren Vorgängen vertraut zu machen. Als Nächstes kannst du dich mit Hilfsmitteln versehen, die dir dabei helfen, immer dann, wenn du es brauchst, zu dem Ort der Ruhe zurückzukehren, den du in deinem Inneren entdeckt und genährt hast.

Auf dem Siddha Yoga Weg haben uns unsere Gurus die Unterstützung durch das Mantra *Om Namah Shivāya* gegeben. Sie haben uns darin unterwiesen, wie man sich auf den Atem, die *prāna-shakti*, fokussiert. Sie haben uns gelehrt, dass wir Affirmationen verwenden können und auch, wie in Teil IV dieses Kommentars erwähnt, *dhāranās* – Zentrierungstechniken, bei denen wir uns Situationen vorstellen, in denen wir die Tugenden zeigen müssen. Dies alles sind Methoden, die du verwenden kannst, um eine innere Balance wiederherzustellen, indem du deinen Parasympathikus, der auch als „Ruhe- und Verdauungs-Modus“ bekannt ist, aktivierst. Wenn dich der Parasympathikus leitet, konservierst du Energie im Körper und wirst ruhig.

Von diesem Ort innerer Ruhe, den du durch Übung, durch *dhāranās*, entdeckt, genährt und respektiert hast, kannst du dann wirklich hören, was jemand dir gerade sagt. Du kannst mitbekommen, was sie dir mitteilen möchten, sowohl verbal als auch nonverbal. Du kannst nachspüren, was gerade in ihnen vor sich geht, und Möglichkeiten finden, sie zu unterstützen. Du kannst mit deiner Klarheit zum Verständnis der aktuellen Situation beitragen.

\*\*\*

Wenn du dich selbst immer besser verstehst, wirst du feststellen, dass es in deinem täglichen Leben tatsächlich nicht nur reichlich Gelegenheit für dich gibt, anderen *samānubhūti* zu erweisen, sondern dass du dich auch viel mehr dazu ermächtigt fühlst. Anstatt automatisch zu denken, dass du ein Opfer deines eigenen physischen und emotionalen Körpers bist, erkennst du, dass du die *Wahl* hast, deinen Fokus von

dir selbst auf andere zu verschieben, und dass du die *Fähigkeit* besitzt, dies auch zu tun.

Bedenke jedoch: Sogar, wenn du erkannt hast, dass du in solchen Dingen die Wahl hast, fühlt sich die Wahl selbst vielleicht nicht immer so einfach an.

Sagen wir mal, du hast gerade erfahren, dass du in der Arbeit die erhoffte Beförderung nicht bekommen hast. Während du diese Information verarbeitest, ruft dich ein enger Freund an mit seiner eigenen *freudigen* persönlichen Nachricht, die er dir unbedingt sofort mitteilen muss. Was tust du in solch einem Augenblick, wenn du dich innerlich so polarisiert fühlst?

Denke darüber nach.

Und denke noch ein wenig weiter darüber nach.

Oder um noch ein bisschen draufzulegen: Stell dir eine Situation vor, in der du Schulden hast, für deren Rückzahlung du beständig über eine lange Zeit gearbeitet hast. Schließlich kommt der Tag, an dem du genug Geld dafür angespart hast. „Ah“, denkst du voller Zufriedenheit. „Endlich werde ich schuldenfrei sein!“

Gerade dann schaust du aus dem Fenster und siehst deinen betagten Nachbarn voller Verzweiflung neben seinem Auto stehen. Du rennst hinüber zu ihm und stellst fest, dass der Wagen eine Panne hat. Er hat nicht die Mittel, um den Wagen zu reparieren oder einen neuen zu kaufen, noch gibt es Familie, die ihn finanziell unterstützen könnte. Du fragst etwas genauer nach, wieviel Geld nötig wäre, und als er den Betrag nennt, erkennst du, dass es etwa dieselbe Summe ist wie die, die du zum Begleichen deiner Schulden zurückgelegt hast.

Was tust du?

Denke darüber nach.

Und denke noch ein wenig weiter darüber nach.

Hier noch ein weiteres Beispiel: Sagen wir mal, du hast ein paar Ernährungseinschränkungen. Deine Freundin berichtet dir ganz aufgeregt von

einem köstlichen Gericht, das sie zubereitet hat, und lädt dich ein, es zu probieren. Sie berichtet dir alles *detailgetreu*, und führt eine Zutat nach der anderen auf – von denen viele, wie du bald feststellst, zu deinen Lieblingszutaten gehören, die du jedoch nicht essen kannst, weil sie nicht gut für deine Gesundheit sind. Was tust du?

Denke darüber nach.

Und denke noch ein wenig weiter darüber nach.

\*\*\*

*Samajhadār* zu sein – umsichtig zu sein, weise zu sein, zu unterscheiden, zu *verstehen* – ist etwas, das man anstrebt, wonach man sich sehnt; es ist eine Eigenschaft, die man zu besitzen wünscht. Und natürlich ist es eine Fähigkeit, die du pflegen und fortwährend schärfen kannst – und *musst*.

Während wir, Ami und Garima, über das Wort *samajh* schrieben, begeisterte uns das Wort immer mehr, die Großartigkeit dessen, was es bezeichnet, verzauberte uns. Es ist solch ein einfaches Wort – ein alltägliches Wort, eines, das wir die ganze Zeit in Sätzen wie folgt verwenden: *Kyā tumhē samajh mein āyā?* „Hast du verstanden?“ *Kyā hum samajh paēge?* „Werden wir das verstehen können?“ *Tumhārī samajh par nirbhar karatā hai.* „Es hängt davon ab, was du darunter verstehst.“ *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.* „Wenn du es einmal verstanden hast, wird es dir klar werden.“

Jetzt also möchten wir dir ein paar der Synonyme des Wortes *samajh* in den Sprachen Sanskrit, Hindi und Urdu nennen. (Gemeinsam sind wir in fünf Sprachen, einschließlich dieser drei, sehr versiert!) *Samajh* zu haben bedeutet, *buddhimān* oder *aqlamand* zu sein – intelligent, weise, umsichtig, scharfsinnig und vernünftig. Es bedeutet, *viveki* zu sein – urteilsfähig, unterscheidungsfähig, aufnahmefähig und bedachtsam. Diese Synonyme haben uns dabei geholfen, voller Freude zu untersuchen, was Verstehen mit seinen vielen Aspekten bedeutet, und wir hoffen, dass das auch deine Erfahrung sein wird.

Als Sitz der Fähigkeit des Verstehens wird beim Menschen der Geist angesehen. Viele Wissenschaftler\*innen haben behauptet, dass die Fähigkeiten des Geistes im physischen Gehirn sitzen oder aus ihm entstehen (obwohl in jüngerer Zeit einige

Wissenschaftler\*innen und Psycholog\*innen beginnen, diese Definition auszuweiten, und vorschlagen, dass die Vorgänge des Geistes möglicherweise nicht nur ein Produkt von Gehirnfunktionen seien). Die indischen Schriften haben jedoch immer in einem umfassenderen Sinn vom Geist gesprochen. Die Philosophie des Vedanta beschreibt den Geist als das *antahkarana chatushtaya*, das vierteilige innere Instrument, das im subtilen Körper in der Herzregion wohnt. Das *antahkarana* besitzt diese vier Aspekte: *manas*, *chitta*, *buddhi* und *ahamkāra*.

*Manas* arbeitet in Verbindung mit den Sinnesorganen. Es nimmt die von den Augen, den Ohren usw. erhaltenen Informationen auf, registriert dann diese Informationen und projiziert sie auf einen inneren Bildschirm. (Zum Beispiel könnte *manas* das Bild einer Blume aufnehmen und projizieren.)

*Chitta* ist der unbewusste Geist. Es ist der Speicher des bisher Erfahrenen und Gelernten. Es nimmt die Informationen auf, die auf den eigenen inneren Bildschirm projiziert wurden, und setzt sie zu dem, was über sie schon bekannt ist, in Beziehung. („Dies sieht wie eine Blume aus, und zwar wie eine Rose, die Dornen hat.“)

*Buddhi*, der Intellekt, ist das Urteilsvermögen, das Entscheidungen in Bezug auf die Art und den Wahrheitsgehalt der Information fällt. *Buddhi* stellt auch Fragen zu dieser Information und entscheidet, was mit ihr geschehen soll. („Ja, das ist eine Rose und sie hat Dornen. Ich muss darauf achten, diese Dornen nicht zu berühren.“)

*Ahamkāra*, ein Wort, das viele ähnliche Bedeutungen einschließlich „Stolz“, „Ego“ und des Gefühls von „Ich-heit“ besitzt, bezeichnet die Instanz, die einem ein Gefühl von Individualität oder einzigartiger Identität verleiht. Wenn die anderen Instanzen des Geistes die Informationen erhalten und verarbeiten, identifiziert *ahamkāra* die eigene Beziehung oder persönliche Verbindung mit dieser Information. („Ich liebe Rosen und ihr Duft ist mein Lieblingsduft.“)

Wie du siehst, kommen – und arbeiten – all diese vier Aspekte zusammen, um den Geist zu bilden. Wenn du aufmerksam bist, kannst du beobachten, wie Verständnis

mithilfe der vier Eigenschaften des Geistes entsteht, mithilfe deines *antahkarana chatushtaya* – in der Gestalt eines Gedankens, den *manas* registriert, *chitta* in einen Kontext setzt, *buddhi* unterscheidet und *ahamkāra* zu dir selbst in Beziehung setzt.

Manchmal jedoch entsteht Verständnis vollständig ausgeformt aus dem Herzen selbst, aus dem *hridaya*, dem Kern unseres Wesens. Wenn das geschieht, nennt man das einen reinen *spanda*, einen göttlichen Impuls, den du einfach als Energie wahrnehmen könntest, als Wissen, das keinen artikulierten Gedanken, keine Erinnerung oder kein Urteilsvermögen verlangt. Du weißt es einfach, und du weißt genau, was zu tun ist.

Du kannst deine Fähigkeit des Verstehens verfeinern – vor allem im Hinblick auf das Verstehen von Menschen und Situationen in deinem Umfeld, so dass du ihnen Empathie entgegenbringen kannst – indem du andere beobachtest. Wie bringen andere Leute die Tugend *samānubhūti* zum Ausdruck? Nimm wahr, wie *sie* ihren Intellekt und ihren Scharfsinn in einer bestimmten Situation angewandt haben, wie *sie* mit einem intuitiven Ort im Inneren in Kontakt gekommen sind und von dort aus gehandelt haben. Du wirst zum Beispiel feststellen, dass manche Menschen *samānubhūti* ausdrücken, indem sie als Zeichen des Trostes die Hand einer Person halten; andere hingegen sitzen vielleicht schweigend neben dieser Person. Manche setzen vielleicht Humor ein, um jemandem ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern; andere machen vielleicht eine regelmäßige Übung daraus, für das Wohlergehen anderer zu beten. Angeregt von den vielen Beispielen von *samānubhūti* um dich herum, kannst du deine eigenen Möglichkeiten finden, um dein Verständnis zu zeigen und *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen.

An eine Sache möchten wir dich jedoch erinnern: Wie auch immer du daran herangehst, etwas über diese Tugend zu lernen, sie zu üben und sie anzuwenden, der *richtige* Moment ist der Moment, in dem du dich dafür entscheidest. Es ist *der* Moment, um damit zu beginnen. Es aufzuschieben ist keine Option, wenn du Schwung in deine Bemühungen bringen willst, *samānubhūti* zu kultivieren und danach zu handeln! Um einen wohlbekanntem Ausdruck zu benutzen: Du kannst es

Schritt für Schritt tun und jeden Tag nehmen, wie er kommt. Keine Bemühung ist zu klein.

*Fortsetzung folgt ...*



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.