

समानुभूति

Samānubhūti

24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil VI

In Teil I dieses Kommentars haben wir, Ami und Garima, fünf Aspekte von *samānubhūti*, der Tugend, die uns Shri Gurumayi für ihren Geburtstag dieses Jahr am 24. Juni 2022 gegeben hat, umrissen. Bis hierher haben wir dir unser Verständnis der ersten vier Aspekte dargelegt, und jetzt, in den nächsten zwei Teilen des Kommentars, werden wir uns auf den fünften Aspekt konzentrieren:

Samānubhūti heißt, sanft und vorurteilslos auf andere zu reagieren.

Wäre es nicht zuerst einmal hilfreich, zu sondieren, was *reagieren* bedeutet?

Lasst uns das Wort für „Reaktion“ [englisch „response“] in den Sprachen Hindi und Sanskrit anschauen: *pratikriyā*. Dieses Wort besteht aus der Vorsilbe *prati*, was in diesem Kontext „auf etwas hin“ oder „als Antwort auf“ bedeutet, und *kriyā*, was „Tat“ oder „Handlung“ bedeutet. *Pratikriyā* – oder eine *Reaktion* – verweist also auf eine breit gefächerte Kategorie von Handlungen, die im Hinblick auf jemanden oder etwas ausgeführt oder von jemandem oder etwas ausgelöst wird.

Die spezifische Art der Reaktion kann und wird also sehr variieren. Sie wird nicht nur durch das, was die Gegenseite gerade sagt oder tut, beeinflusst, sondern auch durch die eigene Haltung, die eigene Herangehensweise, die eigene geistige Präsenz

(oder der Mangel derselben) und – als Siddha Yogi – durch die Früchte der eigenen *sāadhanā*.

Wir möchten dir an dieser Stelle die Anleitung weitergeben, die wir im Laufe der Jahre viele Male von Gurumayi erhalten haben und über die auch viele von euch Gurumayi haben sprechen hören. Diese Anleitung lautet: Ganz gleich, ob du zehn Minuten oder mehr Stunden Zeit an irgendeinem Tag für deine *sāadhanā* hast, unabhängig davon, ob du eine oder mehrere Übungen regelmäßig durchführst, unabhängig davon, ob du bei einem festgelegten Übungsablauf bleibst oder ob du im Hinblick auf Zeit und Art deines Übens eher flexibel sein musst – du *wirst* Erfolge durch deine *sāadhanā* erzielen, und diese Erfolge werden dir zur Verfügung stehen, wenn du dein Leben angehst. Keine deiner Bemühungen in der *sāadhanā* bleiben dem wohlwollenden Auge verborgen.

Zurück zu unserer Diskussion: Wir erwähnten, dass „Reaktion“ die umfassende Kategorie des Handelns bezeichnet. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie du auf jemanden oder etwas reagieren kannst. Du kannst zum Beispiel *reaktiv* antworten, allein von deinen Emotionen oder vergangenen Eindrücken getrieben. Oder du kannst dich dafür entscheiden, besonnen zu reagieren, von einem heiligen Ort in deinem Inneren aus, von einem Ort größerer Zentriertheit im Inneren aus und auf eine Art, die die Tugenden zeigt, die du kultivierst.

Wenn deine Reaktion von der Tugend *samānubhūti* durchdrungen ist, besitzt sie einzigartige Eigenschaften. Zwei dieser Eigenschaften – die Eigenschaften, die wir jetzt hervorheben möchten – sind *Sanftheit* und *Vorurteilslosigkeit*. In diesem Teil des Kommentars wollen wir die Eigenschaft Sanftheit eingehender studieren. (Im nächsten Teil werden wir uns der Vorurteilslosigkeit zuwenden.)

Wir sind sicher, dass ihr alle mit der Eigenschaft der Sanftheit vertraut seid. Wir sagen das deshalb, weil wir alle als Kinder in der Lage waren, diese Eigenschaft im Handumdrehen in uns selbst zu finden oder, wie wir auf Hindi sagen würden, *palak jhapakate hī*.

Eine Mitarbeiterin im Shree Muktananda Ashram, mit der wir in Kontakt waren, während wir diesen Kommentar schrieben, erzählte uns eine Geschichte, die sie von Gurumayi gehört hatte. Wir haben uns riesig darüber gefreut, als wir diese Geschichte hörten – sie kam uns so einfach, so ohne weiteres und genau im richtigen Moment über den Weg gelaufen. Wir sahen uns gegenseitig an und sagten wie aus seinem Mund: „Wir müssen diese Geschichte mit allen teilen!“

Mit großer Freude möchten wir nun genau das tun:

Gurumayi spielte einmal mit einem kleinen Jungen, der etwa vier oder fünf Jahre alt war. Er konnte beim Spielen wild sein, sogar ein bisschen ungestüm, wie Kinder eben sein sollen.

Es war früher Abend und sie befanden sich bei dem Jungen zuhause. Irgendwann erzählte der Junge Gurumayi, dass er ihr ein Geschenk zeigen wolle, das er von einem Verwandten bekommen hatte. Er verschwand in ein Kämmerchen und bat Gurumayi, ihm *nicht* zu folgen, sondern stattdessen im Wohnzimmer zu warten.

In kürzester Zeit tauchte der Junge wieder aus dem Kämmerchen auf und hatte ein *ganz* besonderes Outfit angelegt. Die Hosen waren goldbraun gefärbt und im Druck einem Bambus nachempfunden. Dazu trug er ein passendes Hemd mit Knopfleiste, auf dem sich alle Arten von lustigen Bildern befanden – Silhouetten von Elefanten, Giraffen und anderen Tieren und sogar das Bild einer Piloten-Sonnenbrille. Auf dem Kopf hatte er einen Hut im Safari-Stil, dessen Seiten aufgebogen waren, und auf dem Hut wie auch dem Hemd stand auf einem leuchtend weißen Schild: „TIERPFLEGER“.

Die Sonne, die durch die Fenster hereinstrahlte, neigte sich dem Horizont zu. Im Abendlicht erschien das feine sommerliche Outfit des Jungen leicht durchsichtig. Die Oberflächenstruktur des Bambusdrucks schimmerte, als sei sie aus Gold gewebt. Der Junge leuchtete.

Gurumayi konnte gar nicht glauben, welche Verwandlung sich in ihm vollzogen hatte – und das einfach so! Dieses Kind trug nicht einfach nur ein Outfit – es war zum Tierpfleger *geworden*. Er stand ein bisschen aufrechter da, und sein ganzer Körper war fühlbar von der Wärme seines Herzens durchdrungen. Gleichzeitig wurde seine Stimme eine Spur autoritärer; er begann umherzugehen und die Arme so an der Seite zu halten, wie Menschen es tun, wenn sie das Gefühl haben, dass sie das Kommando haben, und wenn sie gerade ihre hart erworbenen Errungenschaften demonstrieren wollen.

Der Junge lud Gurumayi in sein Spiel- und Bücherzimmer ein und sagte: „Komm mit. Wir haben viel Arbeit. Ganz viele Tiere brauchen unsere Hilfe.“

Im Zimmer angekommen führte der Junge Gurumayi zu einer großen weißen Tonne aus Segeltuch, die bis zum Rand mit vielen kleinen Kuscheltieren angefüllt war, die er bei verschiedenen Gelegenheiten von Gurumayi sowie auch von Familienmitgliedern und Freunden bekommen hatte. Er beugte sich dann über die Tonne, die nur ein paar Zentimeter kleiner war als er, zog langsam das erste Stofftier heraus und kuschelte es in seine gemütlich warme kleine Halsbeuge. Ein paar Augenblicke lang stand er einfach so da und wiegte sein Stofftier – sein Körper, sein Gesichtsausdruck, sein ganzes Wesen war auf eine Weise verwandelt, die man nur als unaussprechliche Zärtlichkeit beschreiben kann. Jede Spur seiner Rauf- und Kampflust, die sich nur Augenblicke vorher noch deutlich gezeigt hatte, war verschwunden.

Er legte seinen Pflegling sehr behutsam auf den Boden und wiederholte das mit einigen weiteren Tieren in seiner Obhut – den Löwen und Tigern und Walen und Bären. Er wiegte sie und setzte sie eins nach dem anderen nieder, während er Gurumayi genau erklärte, welche Art von Aufmerksamkeit jedes Tier benötigte. Während Gurumayi beobachtete, wie der Junge seine Tiere mit solcher Liebe, solcher Fürsorge, solcher Sanftheit versorgte, wurden ihre Augen feucht.

Der Junge war so gegenwärtig und so darauf bedacht, dass Gurumayi sich einbezogen fühlte – dass sie wirklich das Gefühl hatte, auch ein Teil des Zoo-Szenarios zu sein, für das er sich verantwortlich fühlte – dass er bald ein kleines Plüschvögelchen nahm und Gurumayi bat, es vorsichtig zu halten. Er wies Gurumayi an, den Vogel zu streicheln, wenn sie es wünschte.

Also nahm Gurumayi den Vogel und gab ihm einen Kuss. Der Junge, der nach unten gesehen hatte, während er sich geschäftig um die anderen Tiere kümmern musste, blickte in dem Augenblick zufällig auf und sah, was Gurumayi tat. Und Gurumayi wusste, dass dieser Tierpfleger zufrieden war, denn sie sah, wie sich seine Mundwinkel hoben und ein bezauberndes Lächeln erscheinen ließen.

Danach erklärte er, dass sich alle Tiere besser fühlten und dass es an der Zeit sei, sich anderen wichtigen Dingen zuzuwenden.

Was für eine wundervolle Geschichte, nicht wahr? Ami sagte, sie habe sie sofort zurück nach Gurudev Siddha Peeth gebracht, in die Zeit, als sie als Kind *sevā* anbot und mit ihren Freunden und Freundinnen den Innenhof reinigte und wischte. Der Innenhof grenzt an Baba Muktanandas Samadhi Schrein und Bhagavan Nityanandas Tempel und es ist ein Ort, an dem Gurumayi bei zahllosen Gelegenheiten *darshan* gegeben und *satsangs* abgehalten hat. Für Ami und die anderen Kinder waren der Ashram und besonders der Innenhof Gurumayis Zuhause; sie strahlten Shri Gurus *shakti* aus. Sie hüpfen immer vor Freude, wenn sie Gelegenheit hatten, diesen Bereich mit den Erwachsenen zusammen zu putzen. Ami erinnert sich, wie sie jede Marmorfliese reinigte und jeden Ring um die Mangobäume so sanft und aufmerksam wie möglich abwischte, um die Heiligkeit dieses heiligen Ortes nicht zu stören.

Garima sagte, dass die Geschichte des Jungen für sie die Erinnerung daran weckte, wie sie als Zehnjährige jeden Tag nach der Schule ihrer Mutter vorlas. Ihre Mutter litt unter chronischer Migräne und musste oft im Bett liegen, manchmal tagelang. In solchen Zeiten war sie nicht in der Lage, irgendetwas zu tun – nicht einmal zu lesen

oder zu schreiben, was ihre absolute Leidenschaft war. Also pflegte Garima als Kind neben ihr zu sitzen und ihr vorzulesen. Solche Augenblicke waren immer still und ruhig, und Garimas Mutter pflegte ihr mit geschlossenen Augen zu lauschen, mit der Hand auf Garimas Schoß und einem friedlichen Gesichtsausdruck.

Wir sind sicher, dass ihr alle, die ihr diesen Kommentar lest, Ähnliches als Kind erlebt habt – Zeiten, in denen ihr diesen plötzlichen Wandel zur Sanfttheit hin in eurem Inneren erlebt habt. Seht ihr das nicht? Sanfttheit ist etwas, das wir alle kennen, etwas, das wir auf einer tiefen und instinktiven Ebene seit langem verstehen.

Dennoch heißt das nicht, dass wir nicht sogar *noch* vertrauter mit Sanfttheit werden können, dass wir nicht *noch* mehr über sie lernen können – insbesondere da es vermutlich einige Zeit her ist, dass wir Kinder waren und uns diese Eigenschaft so unmittelbar zufiel. In jedem Alter sollte die Stärke von Sanfttheit nicht unterschätzt werden.

Das Wort für „Sanfttheit“ in den Sprachen Sanskrit und Hindi ist *saumyatā*, und darin schwingen *komalatā* (Weichheit und Zartheit, so wie sich der Daunenflaum anfühlt, der ein Vogelküken bedeckt) und *sheetalatā* (Kühle, wie die Berührung von Mondstrahlen) mit. Als Adjektiv wird es zu *saumya*. *Saumya* und *saumyatā* sind von *soma* abgeleitet, ein Name für den Mond sowie auch ein Wort für „Nektar“.

Du suchst die Gesellschaft einer Person, die *saumya* ist, weil sie viele dieser Eigenschaften besitzt. Ihre Gegenwart wirkt besänftigend. Wenn du mit ihr zusammen bist, fühlst du dich sicher und beruhigt. Wenn dein Temperament aufflammt, stellst du fest, dass ihre Gegenwart dich herunterkühlt. Ihre Gegenwart lindert jede Aufregung und Besorgnis, die in deinem Inneren herumwirbelt. Sie hilft dir, zu einem Zustand der Ruhe zurückzufinden.

Das Gefühl von *saumyatā* erinnert uns, Ami und Garima, an die Übung *darshan*. Auf dem Siddha Yoga Weg lieben wir alle *darshan* – den *darshan* des Gurus. Einer der Gründe dafür ist der: Wenn wir in der Gegenwart des Gurus sind, wenn wir den

Guru anschauen, dann steigen all diese Eigenschaften in unserem Herzen auf: Sanftheit, Weichheit, Kühle, nektargleiche Freude.

Um dir dabei zu helfen, die vielen der in *saumyatā*, Sanftheit, enthaltenen Bedeutungsschattierungen zu würdigen, möchten wir dir jetzt eine Anzahl von Wörtern nennen, die im Sanskrit, Hindi und Urdu eng mit *saumyatā* verwandt sind. Wir haben von Gurumayi gelernt, wie immens nützlich es ist, die verschiedenen Definitionen, Konnotationen und Synonyme von Begriffen wie diesem, die entscheidend für unsere *sāadhanā* sind, zu untersuchen.

Saumyatā steht in Zusammenhang mit *prashānti*, Gelassenheit, und mit *dhīratā*, Geduld und Stärke. Sie umfasst *santulana*, Balance, *mrudulatā*, Zartheit, und *namā-dilī*, Weichherzigkeit. Sie beinhaltet *vinamratā*, Demut, *dayālutā*, Freundlichkeit, *sharāfat*, Ehre, gute Umgangsformen, Höflichkeit. Sie ist auch mit *bhadratā*, Güte, und *insāniyat*, Menschlichkeit, verbunden. In einer Person, die *saumya* ist, leuchten all diese sternengleichen Eigenschaften hervor wie die Strahlen des Mondlichts – *chandra-prabhā* – und sie besänftigen und bringen ein Leuchten in die Welt.

In ihrem Buch *Enthusiasm* hat Gurumayi der Eigenschaft Sanftheit und der Notwendigkeit, diese Eigenschaft beim Ausüben der Siddha Yoga *sāadhanā* zu kultivieren, ein ganzes Kapitel gewidmet. In diesem Kapitel sagt Gurumayi:

Wenn du in der Lage bist, Sanftheit zu vermitteln, wenn du in der Lage bist, Sanftheit zu zeigen, wenn du in der Lage bist, aus Sanftheit heraus zu sprechen, wenn du in der Lage bist, aus Sanftheit heraus zu handeln, beseitigt das Angst. Es nimmt anderen die Angst und beseitigt die Angst in deinem Inneren. Es öffnet dein Herz. Sanftheit erlaubt dir, zu vertrauen und den nächsten Schritt zu tun. Sanftheit entspannt dein ganzes Wesen, so dass du in der Lage bist, die dem Universum innewohnende Güte wertzuschätzen.ⁱ

Wer möchte nicht die eigene Angst überwinden? Wir alle möchten das. Im Zeitalter von Social Media, ist „FOMO“ [englisch: the fear of missing out], die Angst, etwas

zu verpassen – allgegenwärtig geworden. Oft erschaffen wir diese Angst einfach selbst. Dennoch lassen wir uns von ihren Tentakeln einfangen.

Gemäß den indischen Schriften entsteht das Gefühl Angst aus der Illusion von Getrenntsein. Dieses „Getrenntsein“ bezieht sich auf die Wahrnehmung und den Glauben, dass wir vom Höchsten Selbst, von Gott, von unserem eigenen Höheren Selbst abgeschnitten sind. In der alltäglichen Welt ist dieses Gefühl oft mit einem Gefühl der Isolation verbunden, einem Gefühl, dass wir von anderen getrennt sind, dass andere etwas Besseres haben als wir.

Sanftheit hat den entgegengesetzten Effekt: Sie *baut Verbundenheit auf*. Damit gehen unermessliche Vorteile einher, wie zum Beispiel ein wesentlich deutlicheres Empfinden von Ruhe, Selbstvertrauen und Zusammengehörigkeit mit anderen. Sanftheit erlaubt denjenigen, die Sanftheit erhalten, wieder die Verbundenheit mit ihrem eigenen Herzen, ihrem wahren Selbst zu erleben.

Es ist also kein Wunder, dass Sanftheit ein wesentlicher Bestandteil jeder Reaktion ist, die *samānubhūti* zeigt. Wie wir in Teil I dieses Kommentars erklären, bezieht sich das *sama* in *samānubhūti* auf das Gewahrsein, dass alles tatsächlich gleich, miteinander verbunden und ein Ausdruck desselben Selbst ist. Dieses Gewahrsein ist per definitionem die Antithese von Angst. Wenn du auf eine Weise handelst, die *samānubhūti* ausstrahlt, *spürt*, wer auch immer dein Wohlwollen empfängt, diese Verbundenheit. *Samānubhūti* verbindet dich mit *dir*, sie verbindet dich mit anderen, und sie verbindet andere mit sich selbst.

Die Frage lautet also: Wie sorgst du dafür, dass du in deiner Fähigkeit, in Berührung mit deiner eigenen Sanftheit zu bleiben, geschmeidig bleibst? Wie kannst du die Empfindung, die Beschaffenheit und das Gefühl von Sanftheit so in deinem Gewahrsein verankern, dass sie dir immer zur Verfügung steht?

Als Erstes ist es wesentlich, zu erkennen und im Gedächtnis zu behalten, was wir schon früher erwähnt haben – dass nämlich die Eigenschaft Sanftheit zu deinem Wesen und zum Wesen aller gehört. Jetzt werden vielleicht einige von euch bei

dieser Aussage protestieren. Du sagst vielleicht: „Nun gut, vielleicht war ich früher einmal sanft, aber ich glaube nicht, dass es noch zu meinem Wesen gehört – ich bin heute eher eine verwegene und durchsetzungsstarke Art von Person“ oder „Ich würde nicht sagen, dass ich *sanft* bin – alle sagen mir immer, ich sei laut und heftig.“

Wie alle positiven Eigenschaften ist Sanftheit etwas, das genährt und verfeinert werden muss. Es gibt zum Beispiel die instinktive Sanftheit im Lächeln eines Neugeborenen. Doch wenn dieses Baby älter wird, ist sein Lächeln vielleicht nicht immer von derselben Sanftheit charakterisiert (außer dieser Mensch bemüht sich gezielt darum, ganz ungekünstelt in seiner Ausdrucksweise zu sein). Dennoch ändert das nichts an der Tatsache, dass jedes Lebewesen die Fähigkeit zur Sanftheit besitzt. Sanftheit kann vielleicht zu wenig verwendet oder vollkommen ungenutzt bleiben, aber sie verschwindet nie wirklich für immer.

Im Sanskrit-Text *Shrī Lalitā Sahasranāma*, „Die tausend Namen der Höchsten Göttin (der Höchsten *Shakti*)“, ist einer der Namen für die Göttin der Name *Saumyā*, die „Verkörperung von Sanftheit“. Diese höchste Shakti, das durch die Göttin repräsentierte alldurchdringende Höchste Bewusstsein, wohnt in jeder und jedem von uns als *prāna-shakti*, die Macht der Lebenskraft. Wenn also *saumya* eine der Eigenschaften der höchsten Shakti ist und diese Shakti in uns allen als unsere Lebenskraft wohnt, dann folgt daraus, dass die Eigenschaft der Sanftheit unser Wesen durchdringt.

Und ja, das betrifft sogar all jene unter euch, die sich als „laut“ oder „durchsetzungsstark“ oder „kräftig“ oder irgendetwas betrachten, das fälschlicherweise als im Konflikt mit Sanftheit stehend angesehen werden könnte. In *Enthusiasm* lehrt Gurumayi, dass du, wenn du Sanftheit verspürst, tatsächlich im Inneren große Stärke spürst.

Betrachte den Atem, der eine der Hauptformen ist, in der wir die *prāna-shakti* in unserem Wesen erfahren. Denk einmal daran, wie sanft der natürliche Fluss unseres Atems ist. Er ist *so* sanft, er bewegt sich so weich und rhythmisch, dass du ihn meistens kaum wahrnimmst, wenn er ein- und ausströmt.

Gleichzeitig ist dieser *prāna* kraftvoll genug, um dein ganzes Leben zu erhalten. Um einen Einblick in die immense Kraft des *prāna* zu erhalten, lernen einige Leute, die ernsthafte Hatha Yogis sind, gewisse *prānāyāma*, Techniken zur Atemkontrolle. Eine solche kraftvolle Atemtechnik ist *bhastrikā*, auch als „Blasebalg-Atem“ bekannt. Beim *bhastrikā* atmest du kräftig und schnell ein und aus und stößt dabei Luft in Lunge und Bauch und wieder heraus. Diese Art der Atmung erzeugt Hitze im Körper, ähnlich einem starken Luftstrom, der ein Feuer anfacht. Das bringt vielfachen Nutzen, wärmt z.B. den Körper, reinigt die Atemwege and schürt das innere Verdauungsfeuer. (Bitte beachte: Wenn du an *prānāyāma*-Übungen interessiert bist, einschließlich *bhastrikā*, ist es wichtig, das unter Experten-Anleitung durchzuführen.)

Eine ähnliche Analogie ist die einer Spinnwebe. Die seidenen Fäden einer Spinnwebe sehen vielleicht zart aus, aber ihr Äußeres verbirgt eine immense Stärke. Nach Aussagen von Wissenschaftlern kann die Seide einer Spinnwebe fünfmal so viel Spannung oder Belastung aushalten wie Stahl derselben Dicke.

Die sanftesten Dinge sind daher oft die stärksten. Eine Möglichkeit, deine eigene angeborene Sanftheit und die ihr innewohnende Stärke zu erfahren, besteht darin, mit dem natürlichen Fluss des eigenen Atems in Berührung zu kommen. Das wird dir automatisch helfen, dich in deinem eigenen Selbst zu zentrieren. Du wirst beobachten und aus erster Hand erfahren, wie sanft der Atem ist, wie kraftvoll der Atem ist und wie kraftvoll *Sanftheit* ist.

Damit du zur Ruhe kommst, bevor du auf jemanden oder etwas reagierst, kannst du auf die Unterstützung deines Atems zurückgreifen. Er ist da – für dich da. Wir haben früher über den Unterschied zwischen einer unmittelbaren, emotionalen Reaktion auf eine Situation und einer bedächtigeren und bewussteren Reaktion gesprochen. Von der ersten Art der Reaktion auf die *zweite* zu wechseln – und so deine Fähigkeit zu entwickeln, auf eine Weise zu reagieren, die *samānubhūti* vermittelt – kann so einfach sein, wie einen Moment

innezuhalten,

sich mit dem Atem zu verbinden,

seine Sanftheit zu erleben,
und dann zu deiner Reaktion überzugehen.

In ihrer Botschaft für das Jahr 2018 – *Satsang* – lud Gurumayi uns ein, folgenden Entschluss auszuführen: „*Halte inne und verbinde dich.*“ „In jedem Augenblick,“, sagte Gurumayi, „an jedem Ort – halte inne und verbinde dich.“

Wenn du innehältst, bevor du reagierst, trittst du zuerst mit dir selbst in Verbindung. (Dieses „in Verbindung mit dem eigenen Selbst zu treten“ ist eine Form von *satsang* – was der Grund dafür ist, dass Gurumayi darüber in Verbindung mit ihrer Botschaft für das Jahr 2018 gelehrt hat.) Durch das Innehalten auf diese Weise kannst du besser sicherstellen, dass du nicht von den möglichen Emotionen, die die Situation vielleicht provoziert, mitgerissen wirst. Du bist dazu ausgerüstet, Menschen in Not zu unterstützen, bei ihnen zu sein und dich um sie zu kümmern, ohne das, was sie fühlen, in dich aufzunehmen. Es ist ähnlich dem, was passiert, wenn du am Rand einer Schotterstraße wartest, um hinüberzugehen, und ein Auto fährt. Während das Auto vorbeifährt, wirbelt es eine Menge Staub auf. Die natürlichste Sache in dem Moment ist, dass du zurücktrittst und wartest, bis sich der Staub legt, bevor du die Straße überquerst, denn du willst nicht von Staub bedeckt werden. Ähnliches geschieht, wenn du siehst, wie eine Person in ihren wirbelnden Emotionen gefangen ist: Es ist klug, innezuhalten, bevor du handelst, das zu tun, was *du* brauchst, um sicherzugehen, dass du nicht durch ihre Emotionen ins Schwanken gerätst. Dann kannst du mit Sanftheit reagieren.

Eine weitere Möglichkeit, dich mit deiner eigenen Sanftheit zu verbinden, besteht darin, eine *dhāranā* zu üben. In Teil IV dieses Kommentars hatten wir dir berichtet, dass Gurumayi uns *dhāranās* als Mittel gibt, um die Tugenden zu üben, damit wir uns damit verbinden, wie sie sich in unserem Geist und Körper anfühlen, und besser verstehen, wie wir diese Tugenden demonstrieren können. Wir haben dich in eine *dhāranā* über Mitgefühl geführt, einem Hauptaspekt von *samānubhūti*. Jetzt möchten wir dich in eine *dhāranā* über Sanftheit, eine weitere wesentliche Eigenschaft von *samānubhūti*, führen.

Vorhin haben wir Bezug auf die Sanftheit genommen, die uns allen aus der Zeit unserer Kindheit sehr vertraut ist. Wir hoffen, dass dir diese *dhāranā* einen Startvorteil dabei verschafft, dich mit deiner eigenen Sanftheit zu verbinden.

Suche dir einen privaten und stillen Platz, um diese *dhāranā* auszuführen. Schenke ihr deine ganze Aufmerksamkeit. Du solltest diese Übung nicht während einer anderen Aktivität machen.

Stelle dich hin.

Stampfe eine Weile leicht mit den Füßen auf den Boden.

Stampfe weiter so spielerisch

und schüttele die Arme so aus, als wären sie Blätter eines Baums,
die im Herbstwind rascheln.

Stampfe weiter so fröhlich und schüttele die Arme
und drehe den Kopf locker nach links und rechts.

Stehe wieder still.

Werde dir deines Atems gewahr, wie er in deinem Inneren anschwillt und abnimmt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Brustkorb.

Spüre, wie er sich beim Einatmen weitet
und beim Ausatmen loslässt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Bauch

und spüre, wie sich dieser Bereich beim Einatmen hebt
und beim Ausatmen senkt.

Konzentriere dich weiter auf den natürlichen Fluss deines *prāna*, deines Atems.

Genieße einfach seine Bewegung.

Beobachte, wie du dich im Inneren fühlst.

Fühlst du dich erfrischt?

Fühlst du dich entspannt?

Fühlst du dich energetisiert?

Hast du das Gefühl, dass du Zugang zu deiner inneren Welt hast?

Setze dich hin.

Richte dich in einer angenehmen Sitzhaltung ein.

Schließe die Augen.

Und jetzt beginnt die Reise.

Dein Geist wird dich zurück in die Zeit deiner Kindheit führen.

Stelle dir vor, du stehst auf einem weiten Landstrich,
der mit Wildblumen bedeckt ist.

Die gesamte Landschaft ist mit

Blau und Rosa,

Gelb, Orange und Rot übersät –

mit Blumen jeder erdenklichen Farbe.

Du bist dabei, dich auf deine Reise zu begeben.

Versetze für diese Reise

deinen Geist in einen fliegenden Wagen,

wie den *pushpak vimān*,

den Wagen, den die Götter und Göttinnen

in den indischen Schriften verwendeten.

Doch dieser Wagen in deiner Vorstellung ist nur deiner.
Er kann so aussehen, wie du möchtest.
Du kannst ihn ganz nach deinen Wünschen schmücken.

Jetzt ist der Wagen mit den Verzierungen deiner Wahl geschmückt.

Der Wagen ist zur Abfahrt bereit.
Er bewegt sich.
Er wird rasch schneller
und jetzt...
hebt er ab!

Hoch, hoch, hoch schwingt er sich in die schimmernden Lüfte.
Er steigt immer weiter durch die hellen weißen Wolken.

Du schaust nach unten und siehst, wie du
über majestätische Berggipfel und sich windende Täler gleitest,
über türkisfarbene Seen und smaragdgrüne Wälder
über saphirblaue Meere und weiße Sandstrände.

Rund um dich ist erlesene Schönheit,
das prächtige Land deiner Erinnerung.

Der Wagen gleitet weiter durch den Äther,
während dein Geist dich zu einer Kindheitserinnerung zurückträgt,
in der du einer Person oder einem Ding gegenüber
Sanftheit gezeigt hast.

Plötzlich streift dich ein sehr vertrauter Duft,
von der Brise getragen.

Es ist ein Duft, den du mit deiner Kindheit verbindest.

Dieser Duft wird immer stärker, während du dich deinem Ziel näherst.

Und jetzt bist du endlich in dem Alter angekommen, das du für deinen Besuch ausgewählt hast.

Betrachte die Landschaft.

Wo bist du?

Bist du im Innern deines Hauses,
oder im Haus von jemand anderem?

Bist du draußen –
irgendwo in der Natur?

Bist du am Meer?
Oder vielleicht in den Bergen?

Bist du in deiner Schule
oder auf einem Spielplatz?

Nimm wahr, wo du dich in der Welt deiner Kindheit befindest.

Wie ist das Wetter gerade?

Scheint die Sonne und wärmt deine Haut?
Oder ist die Luft frisch?

Ist es bewölkt?
Und regnet es?

Bist du allein?

Oder sind andere Leute dabei?

Was für Gegenstände siehst du um dich herum?

Erlaube dir, während du jetzt deine Kindheit besuchst,
genau den Augenblick heranzuholen,
in dem du zufällig Sanftheit zum Ausdruck gebracht hast.

Nimm die Einzelheiten dieser Erinnerung wahr.

Wem oder was gegenüber zeigst du deine Sanftheit?

Ist es eine Person, die du sehr liebst?

Oder ist es ein Tier?

Ist es ein besonderer Baum oder eine Pflanze?

Ist eine Figur aus einer Geschichte, die du gehört hast,

oder aus einer Geschichte, die du in deiner Vorstellung erschaffen hast?

Ist es ein Gegenstand, zu dem du sanft bist?

Vielleicht ist es dein Lieblings-Spielzeug oder -Plüschtier.

Nimm wahr, wer oder was es ist, demgegenüber du deine Sanftheit ausdrückst.

Verbinde dich mit dem Gefühl von Sanftheit in deinem Wesen.

Wie fühlt sich Sanftheit im Körper an?

In deiner Stirn?

In den Gesichtsmuskeln – deinen Augen, deinen Wangen, deinem Kiefer?

Wie fühlt sich Sanftheit in deinem Nacken an?

In deinem Hals?

In deinen Schultern und Armen?

In deinen Handflächen

und in deinen Fingern?

Wie im Rücken?

Wie fühlt sich Sanftheit im oberen Rücken an?

Im mittleren Rücken?

Im unteren Rücken?

Wie fühlt sich Sanftheit in deinem Brustkorb an?

In deinem Solarplexus?

In deinem Bauch?

Wie fühlt sich Sanftheit in deinem Becken an?

In deinen Oberschenkeln?

In deinen Knien?

In deinen Waden?

Wie fühlt sich Sanftheit in deinen Knöcheln an?

Und in deinen Füßen, bis hin zu den Zehen?

Und hast du jetzt auch geschaut, wie sich deine Haut anfühlt?

Wie fühlt sich Sanftheit dort an?

Oh, ja! Wie fühlt sich Sanftheit in deinem Herzen an,
im Zentrum deines Wesens?

Wie fühlt sich Sanftheit in deinem Inneren an?

Bleibe bei diesem Gefühl von Sanftheit. *Saumyatā*.

Wenn du bereit bist, kannst du die Augen öffnen.

Du kannst diese *dhāranā* weiter üben – und so solche Momente der Sanftheit aus deiner Kindheit und deinem ganzen Leben wieder aufsuchen.

Das wird deine Beziehung zu Sanftheit stärken.

Wie du weißt, wird dir alles, was du wiederholt denkst oder tust – insbesondere, wenn du das ganz bewusst tust – zur zweiten Natur.

Lass Sanftheit dir zur zweiten Natur werden.

Lass deinen Ausdruck von *samānubhūti* voller Sanftheit sein.

Fortsetzung folgt ...



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Chidvilasananda, „The Marvelous Balance of Gentleness“, Kap. 10 in *Enthusiasm* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), S. 126.