

समानुभूति

Samānubhūti

24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil VII

In Teil VI haben wir, Ami und Garima, über die Eigenschaft der Sanfttheit geschrieben, die in *samānubhūti*, der Tugend, die uns Gurumayi am 24. Juni 2022 gegeben hat, enthalten ist. Diese steht im Zusammenhang mit dem fünften Aspekt dieser Tugend, den wir ganz zu Beginn festgehalten hatten:

***Samānubhūti* heißt, sanft und vorurteilslos auf andere zu reagieren.**

Wir haben beschrieben, dass Sanfttheit eine Eigenschaft ist, die uns allen innewohnt und dass unsere eigene Sanfttheit letztlich wieder zu unserer zweiten Natur werden kann, wenn wir uns erneut mit ihr vertraut machen und regelmäßig üben, uns mit ihr zu verbinden. Wir können unmittelbar damit in Berührung kommen und sie in unserem Umgang mit anderen zum Ausdruck bringen.

Vorurteilslosigkeit unterscheidet sich insofern von Sanfttheit, als es oft mehr Mühe unsererseits bedarf, um diese in unseren Handlungen zum Ausdruck zu bringen. Anders als Sanfttheit steht uns Vorurteilslosigkeit nicht instinktiv zur Verfügung. Sie setzt voraus, dass wir uns unserer Gewohnheiten, Meinungen und Vorurteile bewusst sind und dass wir unsere *buddhi*, sprich unseren Intellekt, anwenden, um zu hinterfragen und zu überprüfen, ob sie wirklich segensreich sind oder nicht.

Wir haben das erste Mal in Teil IV über die Eigenschaft der Vorurteilslosigkeit und ihrer Beziehung zu *samānubhūti* gesprochen. Damals haben wir uns Vorurteilslosigkeit in erster Linie in Bezug auf Gurumayis Lehren zu Mitgefühl –

einer weiteren Eigenschaft von *samānubhūti* – angesehen. Nun werden wir unsere Betrachtung der Vorurteilslosigkeit fortführen und auf das damals erzielte Wissen und Verständnis davon aufbauen.

Um zu verstehen, was etwas *ist*, ist es oft hilfreich herauszufinden, was es *nicht* ist. Und um zu verstehen, was etwas *nicht* ist, ist es oft nützlich zu erfahren, was es *ist*.

Wenn es jedoch um diese Eigenschaft – Vorurteilslosigkeit – geht, wird die Sache noch ein wenig interessanter. Der Begriff „*nonjudgment*“ (Vorurteilslosigkeit, ohne Vorurteil) besteht aus zwei Teilen: der Vorsilbe „*non*“ (je nach dem Wortzusammenhang in der Bedeutung von „nicht“, „ohne“ oder „das Gegenteil von“,) und dem Basiswort „*judgment* (Beurteilung)“. Aber wenn du diese zwei Teile zusammenfügst, bedeutet das daraus resultierende Wort („*nonjudgment*“) etwas anderes als einfach „die Abwesenheit von Beurteilung“.

Es ist aber dennoch hilfreich sich darüber klar zu werden, was die beiden Wörter – *Beurteilung* und *Vorurteilslosigkeit* – miteinander zu tun haben.

Wir wollen uns dies als erstes im Sanskrit und Hindi ansehen, wo es keinen Mangel an Wörtern gibt, deren Bedeutungsspektrum „Beurteilung“ oder etwas Ähnliches beinhaltet. Darunter befinden sich unter anderem: *nirnaya* (Urteil, Beschluss, Einigung), *viveka* (Unterscheidung, Besonnenheit, Urteilsvermögen), *nishchaya* (Entschlossenheit, Urteilsbeschluss), *vivechana* (angemessene Kritik, Evaluierung und Untersuchung – oft mittels Diskussion), *vichāran-shakti* (die Fähigkeit zu überlegen und sich ein Urteil zu bilden), *prajñā* (Weisheit), *buddhi* (Intellekt) und *samajh* (Verständnis).

Es ist interessant, dass keines der verschiedenen Wörter für „Beurteilung“ im Sanskrit oder Hindi eine negative Konnotation beinhaltet. Tatsächlich erzeugen einige dieser Begriffe ausgesprochen positive Assoziationen! Sogar im Englischen sind die Bedeutungen des Wortes „*judgment* – Beurteilung“ ziemlich wohlwollend. Es kann zum Beispiel in der Entsprechung von Begriffen, wie „Einschätzung“, „Abwägung“ und „Urteilsvermögen“ verstanden werden. Aber weil das Wort „*Beurteilung*“ zumeist nicht mit diesen Begriffen im Kopf benutzt wird, hat es in der allgemeinen eine negative Bedeutung erhalten. Wenn wir sagen, dass jemand uns

beurteilt, dann meinen wir im Allgemeinen nicht, dass diese Person hoch von uns denkt oder dass sie uns mit Komplimenten überhäuft.

An sich bezieht sich das Wort *Beurteilung* jedoch einfach auf einen kognitiven Prozess, bei dem wir auf der Basis unseres Wissens oder unseres Verständnisses zu einer Schlussfolgerung über jemand oder etwas kommen. Darüber hinaus ist dieser kognitive Prozess etwas, das *immer* und in uns *allen* abläuft. In unserem Alltag müssen wir ständig unterscheiden, gewichten, überprüfen und nach unserem Ermessen handeln. Vielleicht sagen wir: „Ich habe beschlossen, am Meditations-Retreat teilzunehmen, anstatt ständig darüber zu jammern, dass ich nicht gut meditieren kann.“ Oder: „Ich habe mich entschieden, meine Großeltern zu besuchen, anstatt mit meinen Freunden Urlaub zu machen.“ Oder: „Ich wusste, wie wichtig es war, das Wissen, das ich erlangt hatte, an andere weiterzugeben, damit sich ihr Leben verbessern würde.“

Wie ihr sehen könnt, sind die Beurteilungen, zu denen wir gelangen, entweder einfach oder komplex. Sie sind eine natürliche Funktion unserer *buddhi* (zu dessen vielen Bedeutungen im Sanskrit und auch im Hindi nicht zufällig auch „*judgment – Beurteilung*“ zählt). In Teil V dieses Kommentars haben wir erklärt, wie wir *buddhi* benutzen, um unsere Welt zu verstehen und uns in ihr zurechtzufinden. Wir gebrauchen *buddhi*, um die Dinge, denen wir begegnen, zu verstehen, um die Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, zu analysieren und auf den einen oder anderen inneren bzw. äußeren Impuls zu reagieren.

Und dieser analytische Prozess läuft nicht nur im Menschen ab. Tiere und Pflanzen zeigen auch kognitive Fähigkeiten unterschiedlicher Grade, besonders wenn sie Entscheidungen für ihr Überleben treffen. Zum Beispiel wendet sich eine Sonnenblume der Sonne zu, um Licht zu bekommen. Die Wurzeln eines Baumes wachsen in der Erde auf der Suche nach Wasser in die Breite und in die Tiefe. Ein Chamäleon ändert seine Farbe und passt sich dadurch an seine Umgebung an, damit es Beute fangen oder sich vor einem Feind verstecken kann.

Manche Säugetiere zeigen sogar noch höher entwickelte kognitive Fähigkeiten. Delfine benutzen unterschiedliche Töne, um miteinander zu kommunizieren. Manche Rufe funktionieren zum Beispiel wie Namen und werden benutzt, um

andere Delphine in ihrer Herde anzusprechen. Schweine können verbale und nonverbale Hinweise von Menschen verstehen. Und umfangreiche Forschungen haben gezeigt, dass sowohl Schimpansen als auch Elefanten ein gutes Gedächtnis und einen hochentwickelten Intellekt besitzen.

Der Mensch, als die unter den Bewohner*innen dieser Erde am weitesten entwickelte Spezies, ist mit unglaublich verfeinerten und kraftvollen Fähigkeiten zur Entscheidungsbildung ausgestattet. Die Wissenschaft hat zudem herausgefunden, dass das menschliche Gehirn eine enorme Fähigkeit hat, ständig zu lernen, sich zu verändern und sich anzupassen. Wir haben das Vermögen, neues Wissen aufzunehmen und zu verarbeiten, vielfältige Sichtweisen zu einem bestimmten Thema oder einer Situation zu entwickeln und zu verarbeiten, unsere Standpunkte zu ändern oder zu erweitern und – in großen oder kleinen Dingen – eine Wahl zu treffen die in unserem Verhalten eine tiefgreifende Veränderung bewirken kann.

Nun kommt es ganz darauf an, ob wir das tatsächlich *tun* oder nicht. Wenn wir erwachsen werden und durchs Leben gehen, können unsere Ansichten über die Welt – und uns selbst – unbeweglich und sogar rigide werden. Wir beginnen vielleicht, unsere Persönlichkeit und unseren Charakter für etwas Statisches zu halten. Wir finden uns mit unseren Schwächen ab. „Was kann man da machen?“, sagen wir. „Ich bin halt so.“ Und wir projizieren das gleiche Denken nach außen. „So sind *sie* eben.“ „So läuft es in der Welt eben.“ Wenn wir so denken, dann verweigern wir uns der Vorstellung jeglicher anderen Weise des Seins oder der Wahrnehmung. Wir weisen die Möglichkeit einer anderen oder umfassenderen Realität zurück. Und wir nutzen die Fähigkeit des Gehirns zur Veränderung, Weiterentwicklung und Evolution nicht.

Das gibt uns einen Hinweis darauf, warum „Beurteilung“, eine ansonsten neutrale – und extrem wertvolle – Fähigkeit des Geistes, auch eine negative Konnotation erlangt hat.

Wir können noch mehr herausfinden, wenn wir tiefer in das Konzept von *buddhi* einsteigen. Ihr erinnert euch vielleicht daran, dass wir in Teil V schon über *buddhi* als Teil eines größeren mentalen Apparates gesprochen haben: des *antahkarana*

chatushtaya. Ein weiterer Teil des *antahkarana chatushtaya* ist *chitta*, das Unterbewusstsein, das unsere Erinnerungen und Eindrücke aus der Vergangenheit speichert. Diese Eindrücke werden von verschiedenen Faktoren geformt, wie etwa unserer Erziehung, unserer Bildung, unseren Glaubenssätzen, den Normen unserer Gesellschaft oder Kultur, unseren persönlichen Prinzipien und den Moralvorstellungen, an denen wir festhalten, unseren gesammelten Lebenserfahrungen und den Rückschlüssen, die wir aus diesen Erfahrungen gezogen haben.

Da gibt es auch noch die Eindrücke, die wir in dieses Leben mitgebracht haben. Ādi Shankarāchārya, einer der bedeutendsten Vertreter der Vedanta-Philosophie, erklärt dieses Prinzip in seinem Werk *Prabodha-sudhākara*, „Der nektargleiche Ozean der Erleuchtung“.

Shankarāchārya sagt:

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वासनाजालम्।

tatkāraṇam smṛtaṁ yattasyāntarvāsanaājālam |

Im kausalen Körper liegt das dichte Netz aller vergangenen mentalen Eindrücke.ⁱ

Der kausale Körper ist einer der subtilsten Körper des Gewahrseins in unserem Wesen. In ihm lagern die latenten Eindrücke aller vergangenen Handlungen und Erfahrungen, mit denen wir in diese Welt gekommen sind. Diese schlafenden Eindrücke können durch *chitta*, das Unterbewusstsein, das auch die Erinnerungen beinhaltet, die wir in *diesem* Leben angesammelt haben, an die Oberfläche kommen und sie färben unsere Wahrnehmung der Welt in der Gegenwart.

Nun, *chitta* und *buddhi* arbeiten fortwährend zusammen. Unsere *buddhi* entschlüsselt die Information, die in unserem *chitta* gespeichert ist und benutzt sie, um Entscheidungen zu treffen. Deshalb spielt es eine gewaltige Rolle welche Qualität diese Information hat – ob sie korrekt oder verfälscht ist. Die Entscheidungen, die wir auf dieser Grundlage treffen, gestalten unsere Realität.

Vedanta liefert das klassische Beispiel in der Form von *rajju-sarpa-bhrānti*. *Rajju* bedeutet „Seil“ und *sarpa* bedeutet „Schlange“. Das Wort *bhrānti* hat viele Bedeutungen, unter anderem „Verwirrung“, „Illusion“, „Irrglaube“, „Trugschluss“, und „Sinnestäuschung“.

In ihrem Buch *Yoga der Disziplin* erzählt Shri Gurumayi die Geschichte von *rajju-sarpa-bhrānti* und erläutert uns dieses vedantische Konzept. Erlaubt uns, Gurumayis wunderschöne Nacherzählung mit euch zu teilen:

Ein Mann namens Janghu war eines Nachts auf einer Landstraße unterwegs. Er dachte an dieses und jenes und stellte sich vor, was er später einmal tun wolle. Plötzlich zuckte er vor Schreck zusammen. Eine riesige Schlange war neben der Straße aufgetaucht. Sie erstarrte, als sie Janghu sah. Ja, es war klar, dass sie bewegungslos auf der Lauer lag, um nach vorne zu schießen und den armen Kerl zu beißen.

Janghu stieß einen gellenden Schrei aus. Er rannte um Hilfe rufend ins Dorf zurück und warnte alle Dorfbewohner davor, dorthin zu gehen. Einige sagten, sie würden mit ihren Laternen nachschauen, ob die Schlange wirklich giftig sei.

Janghu aber wollte nichts davon wissen. Er sagte, er kenne sich mit Schlangen aus, und wenn sie dorthin gingen, müssten sie sterben. Er sei sich sicher, dass die Schlange dieselbe war, vor der seine Großmutter ihm so viel Schreckliches erzählt hatte. Sie sei auch sicher dieselbe, die schon so viele Kinder getötet, Bauern auf dem Feld vergiftet und unschuldige Reisende angegriffen habe. Die Beschreibung der Schlange nahm jedes Mal grauenerregendere Auswüchse an.

Dann hatte Janghu eine andere Idee. Er wollte den Helden spielen! Er würde das Dorf vor dieser fürchterlichen Schlange retten, indem er sie eigenhändig tötete. Er sah sich schon, wie er sie mit kräftigen Schlägen erledigte. Völlig energiegeladen durch diese heldenhafte Vorstellung lief er hinaus in die Nacht. Dabei hielt er nach einem schweren Stock Ausschau, mit dem er die Schlange erschlagen konnte.

An einem Baum sah er den geeigneten Ast und packte kräftig zu, um ihn abzureißen. Dann stieß er einen Schrei aus und fiel zu Boden. Der Ast, nach dem er gegriffen hatte, war nämlich kein Ast, sondern nur eine riesige Schlange, die den Maulhelden rasch mit ihrem tödlichen Biss erledigte.

Inzwischen näherten sich die anderen Dorfbewohner mit ihren Laternen vorsichtig der ersten Schlange. Sie versuchten, sie durch Schreie in den Busch zurückzuscheuchen. Sie bewegte sich aber nicht; die Schlange bewegte sich einfach nicht. Schließlich gingen sie geradewegs auf sie zu und schlugen fest auf sie ein. Aber es erfolgte keine Reaktion – es war nämlich gar keine Schlange. Es war ein dicker Strick, den jemand auf die Straße geworfen und vergessen hatte.

Janghu *dachte* nur, er habe eine Schlange gesehen.ⁱⁱ

Wie diese Geschichte klar illustriert, können die Eindrücke, die in unserem ungeläuterten *chitta* eingelagert sind, einen desaströsen Effekt auf die Art der Beurteilung haben, die unsere *buddhi* macht. Außerdem können diese Eindrücke so stark sein, so fest verwurzelt, dass sie unser Wahrnehmungsvermögen vernebeln. Wir sehen das, was wir sehen wollen, was wir erwarten zu sehen, was wir bereits beschlossen haben zu sehen – und nicht notwendigerweise das, was *ist*. Auf diese Weise fahren wir fort, unser bestehendes Weltbild zu verfestigen. Die Handlungen, die wir als Reaktion darauf ausführen, sind bestenfalls kurzsichtig und schlimmstenfalls sehr schädlich für uns und andere.

Wir haben uns gerade eingehend angesehen, was Beurteilung ist, um genauer zu bestimmen, was Vorurteilslosigkeit ist. Weiter oben haben wir erwähnt, dass *Vorurteilslosigkeit* nicht so einfach als die „Abwesenheit von Beurteilung“ definiert werden kann. *Vorurteilslosigkeit* bedeutet etwas anderes, etwas Nuancierteres.

Lasst uns nun überlegen, welche Nuancen das in Einzelnen sind.

Zuallererst bedeutet Vorurteilslosigkeit nicht, unsere bewertenden und analytischen Fähigkeiten aufzugeben, die wir brauchen, um zu überleben und uns durch diese

Welt zu bewegen. Es geht auch nicht darum, blind für die Realität einer Situation zu sein, in einem oberflächlichen Versuch, mit etwas oder jemandem „nett“ oder „tolerant“ umzugehen.

Was *ist* dann Vorurteilslosigkeit? Auf dem Siddha Yoga Weg lernen wir, dass es bei Vorurteilslosigkeit darum geht, uns bewusst darum zu bemühen, dass unsere Analyse der Welt und der ihr zugehörigen Leute und Dinge nicht durch falsche im *chitta* eingelagerte Eindrücke verzerrt wird. Und dafür ist *sāadhanā*, spirituelle Übung, notwendig.

Wenn wir *chitta* reinigen, wenn wir unseren Geist in das Wissen des Selbst vertiefen, dann sehen wir die Welt, so wie sie ist – und nicht, wie wir sie interpretieren oder erwarten. Die Siddha Yoga Gurus haben uns viele Hilfsmittel gegeben, dies zu tun. Und eines dieser Mittel ist die Übung, ein Zeuge, *sākshī*, in Bezug auf unsere Gedanken, Emotionen, Worten und Handlungen zu sein.

Zeugenschaft bedeutet, dass wir unserer eigenen Wahrnehmung gewahr bleiben – unserer eigenen Sicht der Welt und der Leute und der Situationen darin. So sehen wir die Welt objektiv, wie sie *ist* – frei von unseren eigenen Konzepten, Vorurteilen und Beurteilungen. So treten wir einen Schritt zurück und beobachten uns selbst im Prozess des Beurteilens, anstatt sofort allem und jedem unmittelbar ein Etikett zu verpassen. Wenn wir innehalten (wenn auch nur für einen Moment) um wahrzunehmen, was in unserem Geist vor sich geht, können wir unseren ersten Eindruck hinterfragen. Ist das eine objektive Wahrheit, etwas das den Tatsachen entspricht? Oder ist es eine subjektive Wahrnehmung, mit der wir uns selbst betrügen, aufgrund von Zynismus, Abgestumpftheit, einer gewissen intellektuellen Faulheit oder einem Widerwillen, uns andere Realitäten und Möglichkeiten vorzustellen? Je mehr wir uns der Arbeitsweise des Geistes bewusst werden, desto besser können wir verstehen, dass ein Großteil unserer Weltsicht eine *Wahl* ist.

In dem gleichen Kapitel von *Yoga der Disziplin*, in dem Gurumayi die Geschichte von der Schlange und dem Seil erzählt, spricht sie über die Bedeutung der Übung des Zeugenbewusstseins.

Gurumayi sagt:

Wenn du durch deinen Tag gehst, beobachte deine Augen. Sei der Zeuge. Gönn deinen Augen immer wieder Ruhe durch Meditation, durch *japa*, durch die Übung, die reinsten, die schönsten Gefühle in deinem Herzen aufsteigen zu lassen. Wenn du einen anderen Menschen siehst, gib ihm deinen Segen. Wenn du etwas siehst, gewähre deine Unterstützung und Hilfe. Die Energie fließt sehr schnell durch deine Augen nach außen, sei deshalb der Zeuge. Lass deine Augen wohlwollenden Segen verströmen. Um das tun zu können, sollte auch dein Herz im Zustand des Zeugen sein.ⁱⁱⁱ

Die Augen, von denen Gurumayi hier spricht, sind nicht bloß die physischen Augen; sie beziehen sich auf unsere Sichtweise, unseren Blick, unser Verständnis von dem, was wir wahrnehmen. Wenn wir uns darin üben, uns selbst und die Welt um uns herum im Zeugenbewusstsein wahrzunehmen, reinigen wir unsere Sichtweise und beginnen, die Dinge mit Klarheit zu sehen. Dies wiederum bringt uns in Berührung mit dem letztendlichen *sākshī* oder Zeugen – dem Selbst im Inneren, das unsere Gedanken, Sprache, Emotionen und Handlungen beobachtet. Und sobald wir uns mit dem Selbst im Inneren verbinden, beginnen wir, das Selbst in anderen zu sehen. Durch diese Übung fangen wir an, das Gewahrsein von *sama* zu kultivieren.

Wenn unser Urteilsvermögen durch das Licht von *sama* erhellt wird, beurteilen wir nicht im abwertenden Sinne, sondern gelangen zu einer Beurteilung, die aus dem Zeugenbewusstsein aufsteigt. Diese reine Form der Beurteilung ist *viveka*.

Viveka wird in den indischen Schriften als Urteilsvermögen beschrieben, das aus dem Wissen der unveränderlichen und beständigen Natur des Selbst entspringt. *Viveka-buddhi*, ein Verstand, der sich auf *viveka* gründet, berücksichtigt die veränderlichen Faktoren (z.B. Bildung, kulturellen Hintergrund, die derzeitige oder vergangene Lebenssituation oder einfach unseren Geisteszustand) – und stellt diese dann in den Kontext der fundamentalen, bleibenden Wahrheit, dass es ein Selbst in allem gibt. *Viveka-buddhi* hält sowohl das Vergängliche als auch das Ewige in Schweben; sie sieht sowohl die Unterschiede als auch die Einheit, die diese Unterschiede durchdringt. Sie hat ihre Grundlage in tiefer Weisheit, Besonnenheit, Zweckmäßigkeit, Achtung vor allen Lebewesen, Demut und der Bereitschaft zu

lernen. Und aus diesem ganzheitlicheren Gewahrsein zieht *viveka-buddhi* ihre Schlüsse und trifft ihre Entscheidungen.

Viveka ist von fundamentaler Bedeutung für die Vorurteilslosigkeit, die wir pflegen und stärken, wenn wir die angesammelten Eindrücke im *chitta* bereinigen.

In seinem Text *Viveka Chūdāmani* sagt Ādi Shankarāchārya:

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।

वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

nāhaṃ jīvaḥ paraṃ brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam ।

vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayaṃ kuru ॥

„Ich bin nicht der *jīva*, die individuelle Seele, ich bin das Höchste Brahman, das Absolute.“ Verwirf das, was „nicht-Selbst“ ist, befreie dich von Überlagerungen, die aufgrund von Impulsen vergangener Eindrücke entstanden sind. ^{iv}

Wenn das *chitta* klarer wird und wie ein Kristall, *sphatika*, das Licht des Selbst reflektiert, wenn Beurteilungen aufgegeben werden und Vorurteilslosigkeit ihren Platz einnimmt – dann entsteht insgesamt eine Atmosphäre der Güte und Tugend.

Um ein noch besseres Gefühl von all dem zu bekommen, was alles in Vorurteilslosigkeit enthalten ist, haben wir, die Autorinnen, uns einige Synonyme für das englische Wort *nonjudgment* (Vorurteilslosigkeit) angesehen. Vorurteilslos zu sein heißt zum Beispiel *unvoreingenommen*, *tolerant*, *aufgeschlossen* and *unparteiisch* zu sein. Wenn wir über diese Worte nachdenken, ist eine der Eigenschaften, die uns einfällt, *Respekt*. Jemand oder etwas gegenüber aufgeschlossen zu sein, unvoreingenommen zu sein, eine unparteiische Sichtweise einzunehmen, setzt voraus, dass du grundlegenden Respekt für diese Person oder Sache empfindest. Und dieser Respekt ist nicht von oberflächlicher Art, ein gepresstes Lächeln oder nette Worte, die du jemandem sagst, ohne wirklich deren Bedeutung zu fühlen. Es ist ein Respekt, der im Gewahrsein von *sama* wurzelt, in einer Erkenntnis des

grundsätzlichen Wertes, der der unmittelbaren Person oder Sache innewohnt – egal ob dir gefällt, was die Person tut oder ob du ihre Entscheidungen gutheißt.

Wir glauben sicher sagen zu können, dass das Prinzip, das der Vorurteilslosigkeit innewohnt, ein Bestandteil der meisten, wenn nicht sogar aller Kulturen dieser Welt ist. Um das zu illustrieren, können wir nicht anders als das Beispiel einer Mutter zu nehmen (nicht zuletzt, weil wir selbst Mütter sind!). Die archetypische Mutter sieht vielleicht, dass ihr Kind etwas Unangemessenes tut, sie muss vielleicht Nein sagen oder auf andere Weise sein Fehlverhalten ansprechen. Und wenn das Kind älter wird, wird sie es vielleicht sanft darauf ansprechen, wenn sie seine Wahl oder seine Entscheidungen bedenklich findet. Aber sie *ver-urteilt* ihr Kind nie (im negativen Sinn des Wortes). Ihr Vertrauen in das Kind, ihre Akzeptanz des Kindes, ihr Glaube an das Gute und die Liebenswürdigkeit und das Potenzial ihres Kindes kann nicht erschüttert werden.

Das bringt uns zu einem weiteren Merkmal von Vorurteilslosigkeit – und im weiteren Sinne auch von *samānubhūti*. Wenn du jemandem mit einer Haltung der Vorurteilslosigkeit begegnest, dann fördert das ganz natürlich das Vertrauen zwischen dir und der anderen Person. Dieses Vertrauen wiederum bewirkt in *ihr* ein stärkeres Gefühl von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Warum ist das so? Nun, wenn eine Person deine aufrichtige Akzeptanz spürt, deine Bereitschaft, für sie da zu sein, deine Fähigkeit, ihr zuzuhören, ohne irgendein anderes Anliegen als sie zu unterstützen, dann beginnt sie sich in deiner Gesellschaft sicher zu fühlen. Sie fängt an, sich zu öffnen. Sie kann den Mut aufbringen, ehrlich zu sich selbst und mit sich selbst zu sein. Und wenn sie spürt, dass *du* ihre Menschlichkeit siehst, dass du ihr gutes Selbst erkennst, dann ist es leichter für sie, dieses gute Selbst *in sich selbst* zu erkennen. Das eröffnet eine ganze Welt von Möglichkeiten: Sie gewinnt die Zuversicht, neue Dinge auszuprobieren oder neue Fertigkeiten zu entwickeln, sie ist eher in der Lage, ihre Fehler zu erkennen und zu korrigieren, ohne sich in endlosen Selbstvorwürfen zu verlieren, und sie ist einfach allgemein besser in der Lage, durch das Auf und Ab des Lebens zu gehen.

An diesem Punkt wollen wir eine Geschichte erzählen, von der wir glauben, dass sie auf wunderschöne Weise illustriert, wie eine vorurteilsfreie Reaktion in jemandem Vertrauen und Selbstsicherheit bewirken kann. Es ist eine Geschichte von Garima, die sie euch selbst erzählen wird.

Im Sommer des Jahres 2004 besuchte ich den Shree Muktananda Ashram, um *sevā* anzubieten. Ich wurde von meiner Tochter Vanita, begleitet, die zu jener Zeit neun Jahre alt und in der vierten Klasse war. Eines Tages erzählte ich Gurumayi beim *darshan* einen Vorfall, der sich erst kurz vor unserem Besuch im Ashram zwischen Vanita und ihrer Ersatzlehrerin für kreatives Schreiben zugetragen hatte.

Vanita hatte ein Gedicht über Zorn geschrieben, das durch ihre Schule für eine bekannte Gedichtsammlungs-Publikation eingereicht werden sollte. Die Ersatzlehrerin las dieses Gedicht, drängte Vanita, die lebendige Bildersprache zu dämpfen und machte eigene Vorschläge, wie sie das umsetzen sollte. Sie bestand sogar darauf, dass Vanita das Gedicht basierend auf diesem Feedback neu schreiben sollte.

Die Vorschläge fühlten sich für Vanita nicht richtig an. Obwohl ihr Selbstvertrauen einen Dämpfer erhalten hatte, beschloss Vanita, das Gedicht, so einzureichen, wie sie es geschrieben hatte, und sich keine Gedanken darüber zu machen, ob es für die Publikation ausgewählt werden würde oder nicht.

Nachdem sich Gurumayi diese eindrucksvolle Geschichte angehört hatte, bat sie mich, Vanita mit einigen Siddha Yogis zusammenzubringen, die versierte Dichter*innen und Schriftsteller*innen waren. Diese Siddha Yogis hatten die Dichtkunst ausführlich studiert; sie schrieben ihre eigenen Gedichte und hatten Dichten und Schreiben unterrichtet. Gurumayi schlug vor, dass sie eine Gruppe bilden und sich regelmäßig treffen sollten, um ihre kreativen Werke miteinander zu teilen – eine „Poet*innen-Gruppe“.

Mit großer Dankbarkeit im Herzen für diesen Vorschlag von Gurumayi gingen Vanita und ich zu diesen Siddha Yogis und teilten ihnen den Vorschlag mit. Sie waren alle hochofrenut, daran teilnehmen zu können. Und es geschah

tatsächlich: Die Poet*innen-Gruppe begann umgehend sich zu treffen, noch während Vanita im Ashram war, und traf sie sich auch weiterhin aus der Ferne, selbst nachdem sie wieder nach Hause zurückgekehrt war!

Diese talentierten Schriftsteller*innen stellten Vanita großzügig ihre Zeit, ihre Energie und ihre Aufmerksamkeit zur Verfügung. Obwohl sie noch ein sehr kleines Kind war, akzeptierten sie sie voll als gleichwertiges und geschätztes Mitglied der Gruppe, behandelten sie mit unglaublicher Liebenswürdigkeit und brachten nicht ein einziges Mal irgendeine Beurteilung über ihren Mangel an Lebenserfahrung zum Ausdruck. Die Gruppe diskutierte, formulierte konstruktive Kritik und gab ihre Rückmeldungen zu den Werken der jeweils anderen, mit großer Achtung vor dem, was jede*r beizutragen hatte.

Es war sehr schön zu sehen, wie sich das Vertrauen zwischen Vanita und den anderen Poet*innen aufbaute; das echte Interesse an ihrer Arbeit war unverkennbar. Ich beobachtete voller Staunen, wie meine neunjährige Tochter selbstsicherer und selbstbewusster wurde. Ihr Vertrauen in ihre eigene Stimme wuchs exponentiell mit der Wärme und der Ermutigung, die ihr diese erwachsenen Poet*innen entgegenbrachten. Es war eine transformative Zeit für Vanita und ihr Schreiben.

In den Jahren nach dieser Zeit habe ich oft darüber nachgedacht. Vanita befand sich noch in diesem zarten Alter, in dem sie noch ein Kind und deshalb sehr leicht zu beeindrucken war, aber sie begann auch ihre eigene Gabe als Schriftstellerin, Dichterin, Künstlerin und unabhängige und kreative Denkerin zu entfalten. Jeder Input, ob positiv oder negativ, unterstützend oder hemmend, den sie von jenen bekam, die älter und weiser als sie waren, musste einen Eindruck hinterlassen. Dank dieser Poet*innen-Gruppe, dieser Gemeinschaft, die durch Gurumayis Intention und Vision geschaffen wurde, ergab sich Vanita nicht dem Eindruck, dass die ganze Welt gegen sie wäre, oder dass ihr Schreiben schlecht wäre, oder dass ihre künstlerischen Instinkte falsch wären. Sie konnte sich sagen: „Das war einfach nur die Meinung einer Person.“ Sie verlor nicht ihre angeborene Fähigkeit, sich durch Poesie auszudrücken. Sie

gab ihr Interesse und ihre Hingabe daran, ihre einzigartige Sicht der Welt zu artikulieren. nicht auf.

Nachwort zu dieser Geschichte: Als wir nach unserem Besuch im Shree Muktananda Ashram 2004 nach Hause kamen, fanden wir heraus, dass Vanitas Gedicht nicht nur für die Publikation ausgewählt worden war, sondern auch im Abschnitt mit den wichtigsten Beiträgen der Gedichtsammlung vorkommen würde! Und heute arbeitet Vanita beruflich als Drehbuchautorin bei einem bekannten Studio in Hollywood!

Als Garima diese Geschichte erzählte, unterhielten wir uns über Vertrauen und Vorurteilslosigkeit und welche große Auswirkung beides auf einen Menschen haben kann. Wir hatten das Gefühl, dass diese Geschichte sehr bezeichnend dafür ist, wie Gurumayi lehrt – und wie Gurumayi uns alle zu sein lehrt. Vorurteilslosigkeit zu leben bedarf der Bemühung, ja. Es bedarf der Disziplin. Aber was ist die Frucht dieser Bemühung und dieser Disziplin, des Strebens danach, den Wert eines Menschen und dessen, was er zu geben hat, zu sehen? Nun, es ist nichts weniger als ein Wunder. Es kann sogar den Lebenslauf eines Menschen beeinflussen.

Fortsetzung folgt ...



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Ādi Shankarāchārya, *Prabodha-sudhākara*, v. 113; Übersetzung ins Englische © 2022 SYDA Foundation.

ii Swami Chidvilasananda, *Yoga der Disziplin* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2001), S. 76f.

iii *Yoga der Disziplin*, S. 88f.

iv Ādi Shankarāchārya, *Viveka Chūdāmani*, v. 280; Übersetzung ins Englische © 2022 SYDA Foundation.