

समानुभूति

Samānubhūti

24. Juni 2022

Ein Kommentar von Ami Bansal und Garima Borwankar

Teil VIII

Seit 2013 erhalten wir auf der Siddha Yoga Path Website zu Ehren von Gurumayis Geburtstag jedes Jahr während des Monats Juni täglich eine Tugend von Gurumayi. Die Tugenden sind für die meisten Tage dieses Monats Jahr für Jahr dieselben, so dass wir uns in ihrem Studieren und Üben allmählich vertiefen können. Doch am 24. Juni, an Gurumayis Geburtstag, erhalten wir in jedem Jahr eine *neue* Tugend. In diesem Jahr 2022 hat uns Gurumayi die Tugend *samānubhūti* gegeben.

Nachdem Gurumayi uns die Tugend für den 24. Juni gegeben hat, lädt das Content Department der SYDA Foundation eine*n oder mehrere Autor*innen ein, einen Kommentar dazu zu verfassen. Oft handelt es sich dabei um Siddha Yoga Meditationslehrer*innen oder Gelehrte, die die Sprache der gegebenen Tugend kennen und darlegen können, wie die Tugend im Kontext der Siddha Yoga Lehren zu verstehen ist.

In diesem Jahr haben wir, Ami und Garima, den Auftrag dazu erhalten. Wir fühlten uns geehrt – und waren aufgeregt. Wir arbeiten immer gerne zusammen und diese Aufgabe bildete keine Ausnahme.

Als wir begannen zu beraten und zu planen, was wir tun wollten, dachten wir, es würde ein einteiliger Kommentar werden. Nach ein paar Wochen wäre alles, was wir sagen wollten, gesagt, alles, was wir schreiben wollten, geschrieben – und der

Rest der Arbeit würde euch, den Lesenden, überlassen bleiben! Zu unserer eigenen Überraschung jedoch befinden wir uns nun seit mehreren Monaten auf einer gemeinsamen Reise mit euch allen, und was ist das doch für eine von Gnade erfüllte Reise gewesen!

Dies ist Teil VIII unseres Kommentars zu *samānubhūti* und es ist zugleich das abschließende Kapitel.

Zu Beginn dieses Kommentars hatten wir zum Zwecke dieses vertieften Studiums fünf Hauptaspekte von *samānubhūti* festgehalten:

- Gewährsein von Gleichheit, Nicht-Unterschiedlichkeit und Eins-Sein mit allem (Teil I)
- Wissen und Wahrnehmung von Ganzheit und Vollständigkeit (Teil I)
- Erfahrung von Balance und Gleichmut (Teil II)
- Gewährsein von Gleichwertigkeit, das zu tiefer Empathie, zu Mitgefühl und Verständnis führt (Teil III, Teil IV und Teil V)
- vorurteilsloser und sanftmütiger Umgang mit anderen (Teil VI und Teil VII)

Aus unseren Gesprächen mit vielen von euch und aus den Beiträgen, die ihr auf der Siddha Yoga Path Website geschrieben habt, haben wir verstanden, dass ihr dieses Studium ziemlich ernst genommen habt. Ihr habt euch konkret bemüht, das, was ihr dem Kommentar entnommen habt, umzusetzen und auf der Basis des in eurem Inneren erblühenden Wissens von *samānubhūti* zu handeln. Wir sind so stolz auf euch! Wir meinen das ganz ehrlich.

Es hat uns Mut gemacht, das zu wissen und zu überlegen, wie sehr wir alle – dank Gurumayis Absicht und Gnade – immer besser dessen gewahr werden, welche Bedeutung Empathie hat und wie wichtig es ist, sie überall dort auf der Welt, wo wir leben, zum Vorschein zu bringen. Wir möchten dir nun eine faszinierende wissenschaftliche Theorie nahebringen, in der wir eine Analogie zu *samānubhūti* sehen. Sie zeigt, dass wir alle zutiefst miteinander verbunden sind und dass diese Verbundenheit Auswirkungen zeigt.

Bis zum zwanzigsten Jahrhundert glaubte die Wissenschaft, dass alles in diesem Universum von bestimmten Gesetzen beherrscht sei. Diese Gesetze sollten es möglich machen, das Verhalten der verschiedenen Systeme (zum Beispiel unseres Sonnensystems), in die wir das Universum eingeteilt hatten, zu bestimmen und vorherzusagen.

Im Jahr 1961 entdeckte jedoch der Mathematiker und Meteorologe Dr. Edward Norton Lorenz, dass sogar Systeme, die gemäß präzisen mathematischen Formeln zu funktionieren schienen, schließlich ein Verhalten zeigen konnten, das sehr unvorhersehbar war. Das war die Geburt dessen, was Dr. Lorenz die „Chaos-Theorie“ nannte.ⁱ

Bei seiner Erklärung dieser Theorie beschrieb er das, was er den „Schmetterlingseffekt“ nannte – wie eine anscheinend winzige Veränderung der Anfangsbedingungen in einem Teil des Systems zu riesigen und unerwarteten Veränderungen in einem völlig anderen Teil des Systems führen konnte. Das klassische, von ihm angeführte Beispiel war das eines Schmetterlings, der in einem Teil der Welt mit den Flügeln schlägt – was mehrere Wochen später zur Ausbildung eines Tornados in einem anderen Teil der Welt führen kann.

Jetzt fragen sich vielleicht einige von euch: „Nun gut, das ist alles sehr faszinierend – tatsächlich – aber würdet ihr bitte etwas genauer erklären, was das mit *samānubhūti* zu tun hat?“

Ja, das werden wir ganz sicher tun!

Die Quelle von *samānubhūti* würdest du vielleicht bei in Menschen suchen, bzw. erwarten, mit denen du unmittelbar verbunden bist, zum Beispiel in deiner Familie und deinen Bekannten. Das ist eine logische Erwartung, denn die, die dir am nächsten stehen, sind vermutlich diejenigen, denen du am meisten bedeutest und denen am meisten an deinem Erfolg im Leben liegt. Manchmal jedoch können die eindringlichsten Beispiele von *samānubhūti* an den am wenigsten erwarteten Orten auftreten.

Es gibt eine wundervolle Geschichte, die diesen Punkt beispielhaft darstellt:

Ein junger Mann aus Italien wanderte in den 1920er Jahren in die Vereinigten Staaten ein. Er ließ sich im Bundesstaat Montana nieder und eröffnete eine chemische Reinigung. Nach zwanzig Jahren zog er sich aus dem Reinigungsgeschäft zurück und übernahm eine Teilzeitstelle als Hausmeister in einem kleinen örtlichen College. Viele Jahre lang arbeitete er dort weiter als Hausmeister.

Im Jahr 2004 starb er im Alter von 102 Jahren und hinterließ 2,3 Millionen Dollar – 95 Prozent seines Vermögens – der Schule, an der er als Hausmeister gearbeitet hatte. Es stellte sich heraus, dass dieser Mann durch ein maßvolles Leben und umsichtige Geldanlagen zum Millionär geworden war!

Der Mann hatte verfügt, dass dieses Geld in Form von Stipendien für bedürftige Studierende verwendet werden sollte. In seinem Testament erklärte er, dass er aufgrund der Armut seiner Familie bereits in jungen Jahren hatte arbeiten müssen, anstatt zur Schule gehen zu können. Daher wünschte er sich, dass Jugendliche nachfolgender Generationen das haben sollten, was ihm nicht zuteilgeworden war – eine gute Ausbildung für eine vielversprechende Zukunft.ii

Dieser großzügige Mann manifestierte seine *samānubhūti* auf eine Weise, die es vielen Studierenden – ihm unbekanntem Menschen, die auch ihn nie persönlich kennenlernen sollten – ermöglichte, einen Nutzen daraus zu ziehen.

Samānubhūti kann, wie uns diese Geschichte zeigt, an Orten entstehen, an die wir nie gedacht hätten, und ganz ähnlich wie der Schmetterlingseffekt ist das ein Hinweis darauf, dass wir alle tatsächlich verbunden *sind*. Und mehr noch: Jeder und jede einzelne von uns kann helfen, diese Verbundenheit zu stärken. Eine Person muss nicht unserer Gemeinschaft, Religion, Sekte oder Kultur angehören, damit wir ihr *samānubhūti* entgegenbringen können. Die Tugend *samānubhūti* hat nichts mit Geben und Nehmen zu tun. Es geht nicht darum, die Tugend in Erwartung dessen zu

üben, was andere für uns tun könnten, oder als Entgelt für etwas, das sie vielleicht schon für uns getan haben. Es geht ums *Geben*. Wenn das Licht von *samānubhūti* in unserem Herzen scheint, handeln wir. Wir manifestieren die Güte unseres Herzens.

Im Hindi gibt es den Ausspruch „*khayālī pulāo pakānā*“, der bedeutet: „in der Vorstellung *pulāo* kochen“. Du kannst in der Fantasie nach Belieben *pulāo*, ein köstliches, appetitliches Reisgericht kochen – du kannst dir all die Gewürze vorstellen, die du hinzufügen wirst, und den Duft und die Wärme des Reises – aber wie wird das deinen Hunger stillen, wenn du nur in der Vorstellung kochst?

Dasselbe gilt, wenn du nur denkst: „Ich bin zutiefst einfühlsam“, „Ich bin zutiefst gutherzig“, „Ich wünsche allen immer nur das *Beste*“, „Es gibt keine Spur von Niederträchtigkeit in meinem Körper!“. Das wird dir nicht dabei helfen, die Tugend *samānubhūti* manifest werden zu lassen. Wenn du deine Intentionen nicht in Handlungen umwandelst, dann gleicht das dem *khayālī pulāo pakānā*.

Sowohl unser Handeln als auch unser Nicht-Handeln haben Auswirkungen auf unsere Welt und ihre Bewohner*innen. Die kleinen Dinge werden zu großen Dingen. Die kleinen Momente haben einen Schneeballeffekt. Wenn wir die Gelegenheit haben, Empathie zum Ausdruck zu bringen, und sie nicht wahrnehmen – oder sie verpassen – verschwenden wir unsere Zeit. Die Augenblicke, in denen wir die Wahl treffen, keine Empathie auszudrücken, häufen sich an, wobei uns jeder dieser Momente weiter von unserer wahren Essenz, von unseren wahren Absichten und Motiven entfernt.

Als wir neulich mit einer Mitarbeiterin im Shree Muktananda Ashram an diesem Kommentar arbeiteten, berichtete sie uns, wie Gurumayi die Dynamik von *samānubhūti* mit einer Analogie in Bezug auf den Schotter unter Eisenbahngleisen erklärt hatte. An diesem Punkt möchten wir also berichten, wie wir Gurumayis Analogie verstanden haben.

Die Leute, die die Eisenbahngleise erfanden, mussten mit unglaublicher Weitsicht und Klugheit ein Fundament erschaffen, das stark genug sein würde, um das

Gewicht einer Lokomotive auszuhalten. Im Zuge unserer Nachforschungen haben wir herausgefunden, dass unter den Gleisen kleine Gesteinsbrocken eingebracht werden – jede Menge davon – die den Grund unter den Gleisen ausfüllen. Diese Steine sind ganz unterschiedlich geformt und haben eine scharfkantige Oberfläche. Sie bilden das, was man „Schotter“ nennt.

Wozu dient dieser Schotter und warum sind die Steine scharfkantig? Nun, die Steine sind so scharfkantig, damit sie sich verzahnen oder dicht ineinandergreifen können. Durch die Verzahnung bleiben die Steine fest am Platz. Dieser starke Schotter verteilt das schwere Gewicht der darüberfahrenden Züge und verhindert, dass die Gleise sich verschieben, sich bewegen oder verrutschen. Das ermöglicht die gleichmäßige und ausgewogene Bewegung des Zuges auf den Metallschienen.

Eine weitere entscheidende Aufgabe spielt der Schotter als Stoßdämpfer. Der Schotter hilft, die Erschütterung durch die Bewegung des Zuges sowie auch den Lärm aufzunehmen, der durch die Reibung der Metallräder an den Schienen entsteht. Aufgrund dieses Schotters können wir eine relativ ruhige, angenehme und sichere Zugfahrt genießen. Ein bemerkenswertes Geschenk dieser Erfinder für die Menschheit!

Wir wollen jetzt einen Blick darauf werfen, was das mit der Tugend *samānubhūti* zu tun hat. Alles auf diesem Planeten ist ein Ausdruck seiner Vielfalt – Menschen und Tiere, Flüsse und Bäume. Lebewesen kommen in ganz unterschiedlichen Formen, Beschaffenheiten und Spielarten vor. Insbesondere wir Menschen haben verschiedene Arten zu denken und zu handeln sowie auch unterschiedliche Lebensstile, soziale Stellungen und Vorstellungen darüber, wie wir durch die Welt gehen wollen. Diese Unterschiede werden jedoch zu einer Stärke, wenn sie mit dem Gewahrsein des einen, allem zugrunde liegenden, uns alle verbindenden Prinzips einhergehen. Sie lassen ein Netzwerk wechselseitiger Unterstützung entstehen, ein Bollwerk aus Stabilität und Balance, das hilft, das Leben selbst aufrechtzuerhalten. So entsteht ein fruchtbarer Boden für die Manifestation von *samānubhūti* – und das wiederum macht es allen möglich, ein wunderschönes und sinnerfülltes Leben auf diesem Planeten zu führen.

Der römische Herrscher und Philosoph Marcus Aurelius Antoninus sagte einmal: „Menschen sind füreinander da. Entweder du lehrst sie oder du duldest sie so wie sie sind.“ⁱⁱⁱ Als Menschen existieren und überleben wir aufgrund unserer Verbundenheit miteinander. Wir sind hier auf diesem Planeten, um einander zu helfen und zu unterstützen, um gemeinsam zu wachsen und zu gedeihen. Wir, jeder und jede von uns, müssen unseren Teil beitragen, müssen Verantwortung dafür übernehmen, was wir in der Lage sind zu geben und wie wir zur Verbesserung dieser Welt beitragen können.

Da wir uns nun darauf verständigt haben, dass die Tugend *samānubhūti*, die uns Gurumayi geschenkt hat, unschätzbar wertvoll ist, können wir uns auch an eine andere kostbare Tugend erinnern, die uns Gurumayi gegeben hat – und diese Weisheit dann in unserer Ausübung von *samānubhūti* anwenden. Gurumayi lehrt uns, dass bei jedem Vorhaben in unserem Leben die Stärke des eigenen Herzens absolut entscheidend ist.

Was bedeutet das genau? Es bedeutet, dass du dich bewusst dafür entscheidest, dich bei deinen Handlungen von der Stärke deines Herzens – deiner inneren Kraft, deiner Wesensart, deinen moralischen Überzeugungen – leiten zu lassen. Du handelst nicht aus einem Impuls heraus – zum Beispiel, weil du unfähig bist, jemandes Leid oder Freude zu ertragen. Du handelst nicht, weil du eine Belohnung erhoffst. Wann immer jemand deinen Beistand braucht, schenkst du ihnen deine Gegenwart, weil du erkannt hast, dass du etwas geben *möchtest*, dass du etwas beitragen *möchtest*. Du tust dies nicht aus einer Emotion heraus, du entscheidest dich dafür. Wenn du nur aus einer Emotion heraus handelst, führt dies leicht zur Erschöpfung. Wenn du jedoch aus deinem *viveka*, aus einem Ort der Weisheit und des Unterscheidungsvermögens, aus der Stärke deines Herzens handelst, dann bist du voller Energie. Und du wirst immer wissen, wie du weitere Energie generieren kannst.

In diesem abschließenden Kapitel des Kommentars können wir nicht die Fallen *unerwähnt* lassen, auf die du wahrscheinlich im Laufe deiner Bemühungen, *samānubhūti* zu zeigen, stoßen wirst.

Die erste besteht darin, dass die Menschen verschieden auf deinen Ausdruck von *samānubhūti* reagieren werden. Sogar wenn du die allerbesten Absichten hast und sicher bist, dass deine Handlungen damit im Einklang stehen, werden nicht alle deine Empathie bereitwillig annehmen. Menschen tragen ihr eigenes Verständnis (oder Missverständnis) in die Situation hinein. Sie haben ihre eigenen Blickwinkel und Wahrnehmungsverzerrungen, ihre eigene Art, sich selbst und andere zu sehen, und all das beeinflusst ihre Fähigkeit, eine Tugend, die ihnen dargeboten wird, wahrzunehmen und anzunehmen.

Bis zu einem gewissen Grad ist es ganz normal, sich am Ergebnis des Bemühens um *samānubhūti* zu orientieren. Wenn du anderen gegenüber Empathie zum Ausdruck bringst, tust du das natürlich, damit sie sich besser fühlen, damit sie sich unterstützt, gehört und verstanden fühlen, damit sie die Kraft in sich selbst finden, um auf eigenen Füßen zu stehen und ihren Weg nach vorne zu erkennen.

Und es ist nicht so, dass du aus *samānubhūti* heraus *kein* positives Ergebnis anpeilen und als Ziel deiner Arbeit haben solltest. Es ist jedoch wichtig, dass dein Einsatz für *samānubhūti* nicht von diesem Ergebnis abhängt. Du bringst *samānubhūti* nicht *wegen* der Reaktion zum Ausdruck, die du von anderen erhalten wirst. Du bringst *samānubhūti* zum Ausdruck, weil es zu deiner Verantwortung als Mensch gehört, das zu tun.

Ganz ähnlich wirst du *samānubhūti* nicht deshalb zum Wohle und zur Aufrichtung anderer zum Ausdruck bringen, weil du dich bei ihnen anbietern willst. Das bringt uns zu einer weiteren möglichen Falle auf dem Weg zur Umsetzung von *samānubhūti*, nämlich dass empathisch sein nicht heißt, rührselig zu sein. Es heißt nicht, auf jede Gefühlsäußerung einer Person hereinzufallen und ihr so Tür und Tor dafür zu öffnen, dir auf der Nase herumzutanzten.

Das kann ganz unterschwellig geschehen. Es ist nicht so, dass es Leute immer *bewusst* darauf abgesehen haben, dich auszunutzen. Manchmal entstehen zum Beispiel emotionale Appelle aus einer großen Sehnsucht nach Liebe, Aufmerksamkeit oder Bestätigung, und der Unkenntnis alternativer Möglichkeiten bzw. aus dem Unwillen diese Bedürfnisse auf andere Weise zu befriedigen. Im Englischen gibt es ein Sprichwort, das hier gut passt: „Give them an inch and they'll take a mile [Gib ihnen ein Inch und sie nehmen dir eine Meile].“ Wahrscheinlich gibt es in deiner eigenen Sprache einen ähnlichen Ausspruch zu dieser Weisheit, an den du dich vielleicht erinnern möchtest [im Deutschen: „Wenn man dem Teufel den kleinen Finger gibt, so nimmt er die ganze Hand.“] – und vielleicht möchtest du auch in anderen Sprachen nach solchen Ausdrücken suchen!

Zurück zum vorliegenden Thema: Uns, Ami und Garima, erinnert das an ein Wort im Hindi, *shoshan*, das „Ausnützen“ bedeutet. Andere zu manipulieren, zu nötigen oder zu zwingen, auf Verlangen *samānubhūti* auszudrücken, ist *shoshan*. Das ist niemals der Kontext, in dem *samānubhūti* gegeben werden sollte – oder eigentlich gegeben werden *kann*. Denke daran, *samānubhūti* ist ein Geschenk, das im Empfangenden ein Gefühl von Eigenständigkeit fördert, nicht das von Abhängigkeit oder Anspruch. Es unterstützt wechselseitiges Wohlergehen und nährt die Seele der Gebenden wie auch der Empfangenden. Unnötige Nachsicht gegenüber den Emotionen anderer hilft diesen Menschen auf Dauer nicht, und es kann deine eigenen guten Absichten als der Person, die *samānubhūti* gibt, untergraben. Es kann dazu führen, dass du in Zukunft sehr viel zurückhaltender dabei bist, anderen Menschen gegenüber *samānubhūti* zu zeigen.

Es ist einerseits wichtig, darauf zu achten, was die andere Person möglicherweise zur Situation beiträgt, und andererseits, dass auch du ständig deiner eigenen Haltung gewahr bist, wenn du versuchst, aus *samānubhūti* heraus zu handeln. Ist ihre Reaktion auf deine Bemühungen sozusagen ein Produkt ihrer eigenen „Verstrickung“ oder gibt es etwas, das du selbst zu diesem Szenario beigetragen hast?

Es kann zum Beispiel gefährlich einfach sein, im Namen der Hilfe für andere für sich selbst eine Art moralische Überlegenheit in Anspruch zu nehmen – wenn du nämlich die ganz reale Möglichkeit, dass du Wissen besitzt, das für sie hilfreich sein könnte, mit der Vorstellung vermischt, dass du es eben *besser weißt* als sie. Wenn du das tust, kommen deine Versuche, zu helfen, als Gönnerhaftigkeit rüber. Sogar wenn dein Rat vernünftig ist, wird er möglicherweise nicht gehört. Was die beabsichtigten Empfänger*innen deiner *samānubhūti* vor allem wahrnehmen werden, ist, dass du sie herablassend behandelst, dass du irgendwie gering von ihnen und ihrer Intelligenz denkst. Sie könnten sich herabgesetzt fühlen, sogar gedemütigt. In solchen Fällen hat deine Absicht, sie durch deinen Ausdruck von *samānubhūti* zu unterstützen, in Wirklichkeit den gegenteiligen Effekt.

Wie du an unserer Diskussion über diese verschiedenen möglichen „Fallen“ erkennen kannst, verlangt der Ausdruck von *samānubhūti* besonderen Scharfsinn, eine Gewandtheit dabei, wie du die Tugend umsetzt. Es macht es erforderlich, dass du ein größeres Gewahrsein deiner selbst und deiner Motive entwickelst und dass du dir dessen bewusst bist, dass andere Menschen auch andere Motive haben.

Stell dir nun vor, dass du in der Dämmerung in einem Rosengarten umhergehst. Du trägst einen wunderschönen feinen Schal. Eine Brise kommt auf. Sie ergreift das Ende des Schals und der Schal streift einen Rosenbusch und verfängt sich in den kleinen spitzen Dornen.

Du bist bestürzt über das, was passiert ist. Deine erste Reaktion besteht darin, den Schal rasch von den Dornen wegzureißen. Doch plötzlich atmest du den Duft deines *viveka* ein. Dein Denkvermögen ist aktiviert. Du erkennst, dass du den Schal nicht einfach vom Busch *wegzerren* kannst. Wenn du das tust, wird der Schal an diesen hinterlistigen, kleinen Dornen zerreißen. Du musst stattdessen die Situation einschätzen; du musst untersuchen, wie sehr sich der Schal verfangen hat, und entscheiden, wie du ihn am besten befreist. Du musst diejenige Tugend in dir wachrufen, die in diesem Augenblick vonnöten ist.

Mit Fokus und Geistesgegenwart, mit Sanftheit und intuitivem Verständnis, mit Sorgfalt, löst du den Schal sanft von einem Dorn nach dem anderen, um den Schal nicht zu zerfasern oder zu zerreißen und deine Finger nicht zu verletzen. Du bist voll konzentriert auf den Augenblick; du gehst vollständig in deiner Aktivität auf. Langsam, aber sicher löst sich der Schal von den Dornen. Noch Augenblicke zuvor hatten dieselben Dornen eine stachelige Herausforderung verkörpert. Jetzt erscheinen sie jedoch nicht mehr so einschüchternd. Du hältst den Schal in Händen, er ist ganz intakt, unbeschädigt. Du fühlst dich sanft erleichtert. Und dann ändert sich etwas in der kühlen Nachtluft. Es liegt ein Zauber in der Luft und du fühlst ihn, du spürst ihn: den Rosenduft, der dich umhüllt.

Obwohl wir, Ami und Garima, dieses Anschauungsbeispiel schon fertiggeschrieben haben, denken wir immer noch darüber nach; wir finden es sehr interessant und anschaulich. Als wir das Beispiel erörterten, entdeckten wir eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie wir uns dem Dilemma, den Schal von seinen furchteinflößenden Widersachern, den Dornen, zu lösen, nähern könnten. Deshalb möchten wir auch dir die Idee nahebringen, dir dieses Beispiel noch einmal anzuschauen und es für dich neu zu schreiben. Trainiere dein Gehirn; entdecke eine Vielzahl von möglichen Wegen, über die du das Ziel erreichen kannst, den wunderschönen, feinen Schal aus dem Griff der Dornen zu befreien.

Du kannst dieses Anschauungsbeispiel ganz nach deinen Wünschen neu schreiben. Und du kannst das auch weiterhin immer wieder tun – deinen Zugang überdenken, neu planen, wie du vorgehen wirst und aus welchen Tugenden du schöpfen möchtest. Denke daran: Es gibt nicht *nur einen* richtigen Weg, um das Ziel zu erreichen. Wichtig ist nur, dass du dich der Anstrengung unterziehst, es zu erreichen – indem du dir zuerst deine Herangehensweise ausmalst, und dann den Tugenden erlaubst, sich in dir niederzulassen, und dir, in ihnen Zuflucht zu finden.

Auf dieselbe Weise kannst du ein Szenario aus deinem eigenen Leben auswählen, das du rückblickend lieber anders hättest handhaben wollen, um *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen. Wie würdest du *heute* an die Situation herangehen? Öffne dich für die Einsicht, welche Tugend sich im Inneren zeigen und dir zur Verfügung

stellen möchte. Würde es dir – oder anderen – beispielsweise helfen, wenn du mit Gelassenheit an die Situation herangingest? Mit Eifer? Mit Wachsamkeit? Jede Tugend hat ihr eigenes *tattva*, ihre eigene einzigartige Essenz, ihr eigenes Prinzip.

Überprüfe, wenn du das Szenario „neu gestaltest“, ob das Ergebnis gleich oder anders ist. Das Schöne an dieser Übung ist, dass du sie sowohl auf Situationen anwenden kannst, in denen du dir ein anderes Ergebnis gewünscht hättest, als auch auf Situationen, in denen du in der Lage warst, *samānubhūti* zu zeigen – dies aber vielleicht noch auf andere Weise möglich gewesen wäre, die du jetzt noch gerne entdecken möchtest.

In den acht Teilen dieses Kommentars haben wir dir einige andere Werkzeuge gezeigt, mit denen du mehr über *samānubhūti* und die darin enthaltenen Tugenden erfahren, sie üben und umsetzen kannst. Hier sind diese Werkzeuge noch einmal im Überblick, zusammen mit ein paar Schlüsselbeispielen:

- ***Dhāranā*:**
 - In Teil IV hast du eine Visualisierung der Tugend Mitgefühl durchgeführt.
 - In Teil VI hast du eine Visualisierung der Tugend Sanftheit durchgeführt.

- **Selbsterforschung:**
 - In Teil III haben wir über die Kammer der Tugenden und die Kammer der Laster gesprochen und dich gebeten, über die Wahl nachzudenken, die du treffen würdest, wenn du auf eine dieser Kammern stößt.
 - In Teil IV haben wir dich gebeten, darüber nachzudenken, warum Menschen – einschließlich deiner selbst – möglicherweise zögern, Mitgefühl zu zeigen, sogar wenn sie sich selbst für mitfühlend halten.
 - In Teil V haben wir das Thema Verständnis erörtert und drei nicht ganz einfach zu bewältigende Szenarien aufgezeigt, die nach deiner *samānubhūti* verlangen. Wir haben dich gebeten, ehrlich darüber nachzudenken, wie du reagieren würdest.
 - In Teil VII haben wir dich gebeten zu beobachten, was in deinem Kopf beim Formulieren eines Urteils geschieht, und dir Fragen dazu zu stellen.

- **Werkzeuge, um dich mit dem Inneren zu verbinden:**
 - In Teil II haben wir auf die Siddha Yoga Übungen verwiesen, wie etwa Meditation, *svādhyāya* und *sevā*, die jeweils wichtige Hilfsmittel für uns darstellen, um den Zustand der Ausgeglichenheit zu erlangen.
 - In Teil V haben wir über den Atem, *mantra japa* und Affirmationen als Mittel gesprochen, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.
 - In Teil VI haben wir deine Aufmerksamkeit auf Gurumayis Lehre „Halte inne und verbinde dich“ gelenkt.
 - In Teil VII haben wir erklärt, dass Zeugenbewusstsein eine Möglichkeit bietet, deinen *chitta* zu reinigen und Vorurteilslosigkeit zu üben.

- **Wissenschaftliche Tatsachen und Theorien (für weiterführende Recherchen und Überlegungen):**
 - In Teil I haben wir über die Theorie der Quantenverschränkung gesprochen, um die Verbundenheit aller Existenz auf diesem Planeten zu beschreiben.
 - In Teil III haben wir über die neuronalen Reaktionen des Gehirns gesprochen, die mit unserer Fähigkeit, zu tun haben, mit den Gefühlen anderer in Resonanz zu treten.
 - In Teil V haben wir kurz die Funktionsweisen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems erklärt, deren Verständnis hilfreich ist, wenn wir uns selbst verstehen wollen.
 - In Teil VII haben wir auf die enorme Fähigkeit des Gehirns verwiesen, sich zu verändern, zu lernen und sich anzupassen, so dass es aus fehlerhaften Einschätzungen lernen kann.
 - In Teil VIII (diesem Teil) haben wir in unserer Erklärung dafür, dass Empathie aus vielen unterschiedlichen und sogar unerwarteten Quellen herrühren kann, auf die Chaos-Theorie verwiesen.
 - In Teil VIII (diesem Teil) haben wir Gurumayis Analogie vom Schotter unter den Eisenbahnschienen erklärt, und wie das dem Ausdruck und dem Ergebnis von *samānubhūti* gleicht.

Die Tugenden und die Wege, sie kennenzulernen und sie zu üben, gleichen verschiedenen Musikinstrumenten. Jede hat ihr einzigartiges Timbre und zusammen ergeben sie eine wunderbare Sinfonie des Lebens.

Wir sind weiterhin sehr beeindruckt davon, wie bewusst und effektiv ihr *samānubhūti* studiert und umgesetzt habt. Wie einer von euch wortgewandt auf der Siddha Yoga Path Website beschreibt: „In meinem täglichen Leben hat auf subtile Weise ein sehr interessanter und wunderschöner Akt der Versenkung Platz gegriffen, der mein Denken neu zu arrangieren scheint.“

Alles, was wir auf dem Siddha Yoga Weg tun, ist von Gurumayis Lehren geleitet. Wenn du dich also weiter in *samānubhūti* vertiefst, möchten wir, dass du die folgende Lehre von Shrī Gurumayi in deinem Gewahrsein hältst:

Der Geist ist mächtig; achte darauf, wie du mit ihm umgehst. Intentionen sind stark; formuliere die deinen mit Sorgfalt. Interaktionen mit anderen sind wie Dynamit; behalte deine Achtsamkeit bei. Die Pflege der Tugenden hat Priorität; gib dir Zeit, es zu versuchen. *Samānubhūti* – darum geht es.

Für jeden der Kommentare zu *sadguna vaibhava*, den Tugenden, die Gurumayi uns für ihren Geburtstagsmonat gegeben hat, hat sie uns auch eine Affirmation zum Üben gegeben. Diese Affirmationen sind von Gurumayis Gnade und Segen durchdrungen. Sie sind Hilfsmittel, mit denen wir die Tugend in unserem Gewahrsein halten, ihr *tattva*, ihre Essenz, in unserem Wesen erfahren und sie schließlich verkörpern können.

Für die Tugend zum 24. Juni 2022 – *samānubhūti* – erhalten wir von Gurumayi drei Affirmationen. Diese Affirmationen sind dazu gedacht, dass wir sie studieren, kontemplieren und sie als tägliche Übung für uns selbst im Stillen oder laut wiederholen. Wenn wir sie auf diese Weise üben, werden wir feststellen, dass *samānubhūti* mit größerer Wahrscheinlichkeit real für uns wird – dass sie uns zur zweiten Natur wird.

Affirmationen für समानुभूति

- Ich existiere; daher verkörpere ich *samānubhūti*.
- Ich atme; daher bin ich eine Quelle von *samānubhūti*.
- Ich bin Das; deshalb besitze ich die innere Kraft, *samānubhūti* zum Ausdruck zu bringen.



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Siehe zum Beispiel: MIT Technology Review, February 22, 2011,

<https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>.

ii Siehe CBS News, <https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>.

iii Marcus Aurelius, *Meditations*, and Epictetus, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, 1956), S. 108 (Chapter VIII, Meditation 59).