Standhaftigkeit

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend für die *Geburtstagsglückseligkeit* von Achala Woollacott

Das nuancierte englische Wort *steadfast* stammt vom altenglischen *stedefæst* ab, was aus *stede*, übersetzt „Ort“, und *fæst*, übersetzt „sicher befestigt“ zusammengesetzt ist. Es bedeutet „fest in Vorsatz oder Entschluss, nicht schwankend“. Standhaft zu sein bedeutet also, sicher an einem Ort befestigt zu sein, wie ein Berg oder ein tief verwurzelter Baum. Im Yoga bezieht sich das auf die innere Haltung, fest in Vorsatz, Entschluss und Handlung zu sein.

Gurumayi spricht in ihrem Buch „*Gott liebt ein reines Herz*“ über die Wichtigkeit von Standhaftigkeit:

Standhaftigkeit oder Beharrlichkeit, wie man manchmal auch sagt, steht in allen Bereichen des Lebens hoch im Kurs. Ohne sie gibt es kein Glück und keine Freude. Ohne sie kann man nichts erreichen, was von Dauer ist.ⁱ

Das ist eine ziemlich überraschende Feststellung – dass Glück und dauerhafte Errungenschaften von Standhaftigkeit abhängen. Gleichzeitig entspricht das unserer Erfahrung beim Lernen der meisten Fertigkeiten. Zum Beispiel möchte vielleicht ein Mädchen lernen, Geige zu spielen, und sie beginnt den Unterricht vielleicht voller Begeisterung. Manchmal jedoch findet sie das tägliche Üben mühsam und ist möglicherweise versucht aufzugeben. In dem Moment scheint das die einfachste Lösung zu sein. Aber nur, wenn sie beharrlich weiter übt, wird sie das wahre Glück erleben, diese Fertigkeit zu beherrschen und ihr Ziel zu erreichen. Nur mit

Standhaftigkeit beim Üben wird sie das Hochgefühl erleben, ein Stück mit Geschick und künstlerischem Ausdruck spielen zu können und ihre Absicht als Musikerin zu erreichen. Beständiges, andauerndes Bemühen bei jedem Unterfangen ist der Schlüssel zu Glück und Errungenschaft.

Gurumayi sagt weiter:

Im Sanskrit wird das Wort für Beharrlichkeit unterschiedlich definiert. Eine Definition lautet *dirgha prayatna*, das bedeutet „anhaltendes Bemühen“. Eine weitere heißt *sthairya*, was vier verschiedene Bedeutungen hat: Festigkeit, Geduld, Konsequenz und Beständigkeit.ⁱⁱ

Diese Bedeutungsnuancen, die Gurumayi unserem Verständnis der Tugend der „Standhaftigkeit“ hinzufügt, erinnern uns daran, dass standhaft sein bedeutet, fest in unserem Vorsatz, konsequent in unserem Bemühen und geduldig mit uns selbst zu sein, wenn wir uns unserem Ziel beständig über einen längeren Zeitraum hinweg nähern. Wenn wir standhaft sind, lassen wir uns nicht von inneren und äußeren Herausforderungen ablenken, denen wir auf unserem Weg begegnen.

Im Hinblick auf das Verfolgen des Ziels der *sadhana* bedeutet standhaft sein, dass wir den Blick fest auf die Lehren des Gurus richten und entschlossen sind, unsere Pflichten zu erfüllen und gleichzeitig dabei das Selbst im Inneren zu erkennen. Dieser Grad an Beharrlichkeit in Bezug auf unsere Aufmerksamkeit hilft uns dabei, unser eigenes reines Gewahrsein, unsere eigene reine Liebe zu erkennen, was uns wiederum bei allem, was wir tun, noch mehr Erfüllung bringt.

Es mag so scheinen, als sei eine herkulische Anstrengung nötig, um fest auf unsere Absicht ausgerichtet zu bleiben. Das entspricht jedoch nicht meiner Erfahrung. Die Übung der Standhaftigkeit selbst nährt uns und führt uns zu Augenblicken, in denen wir die tiefe Glückseligkeit und Zufriedenheit des Herzens erleben. Und das wiederum verschafft uns die Motivation, noch tiefer in die *sadhana* einzutauchen. Eine

verlockende Möglichkeit, Standhaftigkeit zu visualisieren, besteht darin, sie als unzerstörbares energetisches Band der Liebe und Freude zwischen dem eigenen Herzen und dem großen Herzen des Gurus zu sehen. Es ist dieses Band der Liebe, das unseren Fokus fest auf den Weg des Herzens gerichtet hält.

Auch die *Shri Bhagavad Gita* nennt Standhaftigkeit als ein Schlüsselmerkmal dafür, das immerwährende Gewahrsein des Herzens zu erlangen, was das Ziel des Yoga darstellt. In Vers 7:18 heißt es:

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्व् आत्मैव मे मतम् ।
आस्थितः स चिह युक्तात्मा माम् एवानुत्तमां गतिम् ॥ ७.१८ ॥

*udārāḥ sarva evāite jñānī tv ātmāiva me mataṁ,
āsthitāḥ sa hi yuktātmā māṁ evānuttamāṁ gatim.*

Er, dessen Geist standhaft ist, weilt in Mir allein, dem höchsten Ziel.ⁱⁱⁱ

In diesem Vers erinnert Krishna Arjuna daran, dass das Ergebnis der Standhaftigkeit, nämlich den Geist fest auf seine Absicht hin ausgerichtet zu halten, die Erkenntnis des Selbst ist. Er sagt, dass der Mensch, dessen Geist sich beständig nach innen auf das Gewahrsein des großen Herzens hinwendet, dieses unvergleichliche Ziel findet und letzten Endes dort weilt.

Krishnas Lehre gibt uns einen Schlüssel, um das Ziel der *sadhana* zu erreichen. Indem wir momentanen Rückschlägen mit Gleichmut begegnen, erheben wir uns über die Herausforderungen des Lebens. Wir sind weder übermäßig begeistert von Erfolg noch entmutigt von Misserfolg. Wir machen einen Schritt nach dem anderen und lernen, jeden Teil der Reise zu genießen. Wir merken schließlich, dass jeder Schritt eine neue Gelegenheit bietet, unsere Fähigkeit zu stärken, das Selbst im Innern zu erkennen. Allmählich wird diese Erfahrung des Wiedererkennens immer häufiger, und

irgendwann einmal wird sie zu unserem andauernden Zustand. Wir gehen in der Glückseligkeit des Selbst auf. Wir stellen fest, wie Gurumayi sagt, dass Standhaftigkeit in der *sadhana* zu dauernder Errungenschaft und wahrem Glück führt.

Affirmation für Standhaftigkeit

Ich bemühe mich, meinen Fokus beharrlich auf das Herz gerichtet zu halten.

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Swami Chidvilasananda, *Gott liebt ein reines Herz* (South Fallsburg, NY, SYDA Foundation, 1998), S. 37f.

ⁱⁱ *Ibid.*

ⁱⁱⁱ *Bhagavad Gita*, 7.18; *ibid.*, S. 45