

Meditation über Gurumayis Worte

Mahashivaratri

von Eesha Sardesai

Gurumayis Gebet

Unter der funkelnden blauen Kuppel des Universellen Siddha Yoga Raums formulierte Gurumayi ein Gebet. Sie sprach es auf Hindi; diejenigen von euch, die mit der Sprache vertraut sind, erinnern sich vielleicht an ihre Worte. Und ich denke, wir alle, ob wir nun Hindi verstehen oder nicht, fühlten die Kraft in ihren Worten. Wir konnten erkennen, dass da etwas Wichtiges stattfand.

Folgendes sagte Gurumayi:

Mögen wir Frieden im Inneren finden. Das ist unser Gebet an Gott. Wenn wir Frieden erfahren, dann fühlt sich alles gut an. Wenn wir Glück im eigenen Selbst erfahren, fühlen wir, dass das *prasad* des Herrn auf der ganzen Welt gegenwärtig ist. Es ist überall.

Mögen wir Frieden im Inneren finden. Das ist unser Gebet an Gott. Wenn wir im Frieden sind, leben wir unser Leben voller Freude gemeinsam mit anderen. Wenn aber das eine oder andere in unserem Inneren vorgeht, dann erzeugen wir Tumult im Äußeren.

Mögen wir Frieden im Inneren finden. Das ist unser Gebet an Gott.

Bei jeder Wiederholung dieses Refrains – „Mögen wir Frieden im Inneren finden. Das ist unser Gebet an Gott“ – fühlte es sich für mich an, als ob Gurumayis Intention tiefer in die Falten der Ewigkeit eingeätzt würde. Ich spürte auch, dass sich dieses

Gebet in mein eigenes Wesen einprägte. Oder vielleicht war es einfach so, dass Gurumayis Worte den latenten Wunsch meines Herzens offenbarten.

Mehr noch, mein Verständnis von Gurumayis Gebet erweiterte sich, als ich ihre Worte in mich aufnahm. Als Gurumayi zum ersten Mal sagte: „Mögen wir Frieden im Inneren finden“, dachte ich mir, dass ihr Gebet davon handelte, dass jede und jeder von uns Frieden in der eigenen Seele erfahren solle. Als Gurumayi fortfuhr, erkannte ich schnell, dass sie eine Verbindung zwischen dem individuell erfahrbaren Frieden und einem viel weiter gefassten Frieden herstellte. Der Frieden, der unter den Menschen existiert. Der Frieden, den Tiere und Lebewesen dieser Welt fühlen. Die Friedlichkeit des Planeten selbst, der ja von Höchstem Bewusstsein erfüllt ist.

Es liegt etwas Wesentliches in dieser Verbindung, auf die Gurumayi unsere Aufmerksamkeit lenkte – dieser Verbindung zwischen innerem und äußerem Frieden. Die Welt dreht sich vielleicht nicht um irgendeine oder irgendeinen von uns, aber tatsächlich machen wir unsere Welt zu dem, was sie ist. Unser Einflussbereich ist groß. Die Wahl, die wir jeweils treffen, die Atmosphäre, die wir in unserem Inneren erzeugen, die Art und Weise, wie wir uns infolgedessen in unseren Interaktionen zeigen – all das wirkt nach außen. Und es baut auf sich auf. Es verstärkt sich; es setzt Dutzende von Kettenreaktionen in Gang. Wir können wirklich das Glück vergrößern, wenn wir es wollen.

Manchmal – jedenfalls gilt das für mich – kann der Begriff Weltfrieden schwer zu fassen sein. Es ist etwas, das ich mir verzweifelt wünsche, aber es fühlt sich abstrakt, praktisch unerreichbar an – besonders in einer so angespannten und komplexen Welt. Was mir an Gurumayis Gebet so sehr gefällt, ist, dass sie uns alle in das Erreichen dieses Ziels einbezieht. Sie stellt klar, dass wir alle unseren Teil dazu beitragen müssen. Das Ziel – Frieden auf dieser Welt – bleibt so edel wie immer, aber ich spüre, dass es auch erreichbar ist, insbesondere wenn wir uns darum *bemühen*, es zu erreichen. Wenn wir achtsam genug schauen, können wir überall Anhaltspunkte für Frieden finden – ein Beweis, wenn auch ein flüchtiger, für seine Existenz. Wir können Frieden in einem Augenblick unerwarteter Gelassenheit

entdecken oder in einer guten Tat, in jedem ehrlichen Versuch, einen Streit beizulegen oder an einen Ort wechselseitigen Verständnisses zu gelangen. Beispiele wie diese geben uns Hoffnung. Sie erinnern uns daran, dass Frieden oft mit etwas Kleinem beginnt, mit etwas, von dem wir nicht einmal gedacht hätten, dass es Frieden zur Folge haben kann. Es liegt tatsächlich an der Ansammlung solcher „kleiner“ Äußerungen von Frieden und an dem Stellenwert, den wir ihnen in unserem individuellen und kollektiven Bewusstsein beimessen, dass ein umfangreicherer Frieden möglich wird.

Behalten wir das im Gedächtnis und fassen wir den Vorsatz, Frieden in dieser Welt zu erreichen. Ihn zu berühren. Ihn zu erfahren. Etwas für ihn zu tun. Der Akt des Betens ist selbst schon ein konkreter Schritt, den wir unternehmen können. In der vorigen Folge von „Meditation über Gurumayis Worte“ schrieb ich darüber, dass viel dazu gehört, auf dem Siddha Yoga Weg ein Gebet zu formulieren. Ich möchte jetzt hinzufügen, dass man dasselbe über das *Darbringen* eines Gebets – für jemanden oder für etwas, das außerhalb unserer selbst liegt – sagen kann.

Ich denke, für die Notlagen anderer unempfindlich zu werden ist leichter, als wir vielleicht erkennen. Leben und Tod geschehen die ganze Zeit um uns herum. Jeden Moment wird jemand geboren. Jeden Moment tut ein Mensch seinen letzten Atemzug. Ein Vogel legt Eier und diese Eier fallen aus dem Nest. Wir gehen spazieren, und während die wunderbare Luft unsere Lungen füllt – treten wir auf einen Käfer. Dann gibt es noch die dramatischeren Beispiele – die Leben, die im Krieg oder bei anderen Katastrophen verloren gehen. Wir schützen unser Herz vor dem Ansturm solcher Neuigkeiten, wobei jeder neue Tod weniger Eindruck macht als der vorige, einfach weil wir überleben müssen, *weitermachen* müssen. Dennoch frage ich mich, ob wir nicht bei diesem beharrlichen Selbstschutz auch etwas abstumpfen, was unser Staunen für das Leben angeht.

Das Formulieren und Darbringen von Gebeten stellt ein Gegenmittel für solches Denken dar. Es ist eine ruhige, aber feste Ablehnung. Auf authentische Weise für andere zu beten verlangt, dass wir das Leben bewusst wertschätzen und dem Leben eines anderen genauso viel Bedeutung beimessen wie unserem eigenen. Wenn wir

für die Verbesserung der Welt beten, erbauen wir tatsächlich die *Vision* einer Welt, in der wir mehr tun als bloß versuchen, „zurechtzukommen“. Wir treten aus dem Kreis solcher vertrauten, isolierten Seinsweisen heraus. Wir erkennen unsere wechselseitige Verbindung mit allen Lebensformen und gewinnen dabei meiner Meinung nach Zugang zum Quell der Dankbarkeit in unserem Herzen. Unsere Existenz auf diesem Planeten ist nicht selbstverständlicher als die Existenz irgendeines anderen. Wir haben alle gleichermaßen Glück, hier zu sein, warum also nicht die beste Möglichkeit für unsere eigenen Fortschritte im Umgang mit anderen finden?

Ich habe Gurumayi darüber lehren hören, dass es wichtig sei, sich ein *Herz, das dem Beten zugeneigt ist*, zu bewahren. Ich verstehe das so, dass wir auch dann, wenn wir nicht gerade ein Gebet formulieren, die innere Haltung des Betens kultivieren können. Wir können unsere Welt auf eine Weise anschauen und uns ihr nähern, die dem Gebet förderlich ist. Wenn dann die Zeit gekommen ist, tatsächlich unsere Gebete darzubringen, sind wir bereit dafür. Wir müssen nicht zu tief graben, um die erforderliche Empathie, die notwendige Zärtlichkeit des Herzens zu finden.

Eine Möglichkeit, das zu tun, besteht, wie Gurumayi uns gelehrt hat, darin, auf die von uns verwendete Sprache zu achten. Das umfasst die Gedanken in unserem Kopf und die Worte, die wir laut anderen gegenüber aussprechen. Wie beschreiben wir die Menschen, auf die wir treffen? Welche Worte fallen uns ein? Welche Worte verwenden wir, um ihren Charakter, ihr Verhalten zu beschreiben? Welche Vorstellung über die Menschheit bekräftigen wir durch die Wahl unserer Redeweise?

Gurumayi hat mir erzählt – da ich in einem Marathi-sprechenden Haus aufgewachsen bin – dass eines ihrer Lieblingswörter auf Marathi das Wort *tsāngla* ist. Es ist ein Wort, das Baba Muktananda oft verwendete, wenn er mit Anhängern und Anhängerinnen, die Gurudev Siddha Peeth besuchten – besonders solchen aus Maharashtra – redete oder über sie sprach. Es ist ein wunderschönes Wort auf Marathi. Es ist auch eins, das die Leute ständig verwenden, daher habe ich es definitiv zu schätzen gewusst, dass ich an seine reiche Bedeutung erinnert wurde.

Wörtlich bedeutet *tsāngla* „gut“. Doch in seiner Essenz umfasst es sehr viel mehr. Eine Person, die *tsānglā* oder *tsānglī* ist, hat einen sehr guten Charakter und eine sehr gute Ansicht vom Leben. Sie ist ehrlich, wahrheitsliebend, tugendhaft, voll guter Absichten – einfach absolut, unvergleichlich *gut*. Wenn man *tsāngla* verwendet, um eine Person zu beschreiben, bedeutet das, das Beste in ihr zu sehen. Es heißt, die ihr innewohnende Güte zu sehen.

Ähnliche Wörter gibt es auch in anderen Sprachen. Im Japanischen wird eine Person, die ein gutes Wesen, eine sanfte und ehrliche Einstellung hat, als *zennin* beschrieben. Im Spanischen ist solch eine Person *bondadoso*, gut und freundlich. Im Italienischen ist diese Person *buono*, aufrichtig, tugendhaft, sanftmütig. Im Russischen: *dobryj*, gut, freundlich, gutherzig. Und im Französischen ist sie *bon*; sie tut Gutes für andere, wünscht anderen Gutes, ist mitfühlend und großzügig.

Ich erwähne all das, um mir und uns allen zu bestätigen, dass wir die nötigen Mittel haben, um ein *Herz, das dem Beten zugeneigt ist*, zu nähren. Mit unseren Worten erschaffen wir unsere Welt. Um es deutlich zu sagen: Es geht nicht darum, uns Sand in die Augen zu streuen; das Gute in anderen zu sehen heißt nicht, Falschheit zu ignorieren oder Fehlverhalten zu akzeptieren. Aber dadurch, dass wir das, was an anderen *wahrhaft* gut ist, aufspüren und würdigen, stärken wir unseren Glauben an die allgemeine Güte der Menschheit. Und wenn wir nicht unser Möglichstes tun, damit dieser Glaube stark bleibt, für wen und wofür beten wir dann?

Darum also finde ich es hilfreich, besonders im Kontext von Mahashivaratri, etwas über die vielen Namen von Shiva, dem Herrn, zu erfahren. Shiva, der Herr, ist, wie wir wissen, nicht vom Selbst im Inneren verschieden. Er ist das Selbst in allen. Wenn wir ihn also Shiva nennen – wörtlich „der Glückbringende, die Personifikation von Güte“ – erinnern wir uns an die eigene Güte und die Güte in anderen. Wenn wir von ihm als Gunottama sprechen, „dem äußerst Tugendhaften“, erkennen wir die Tugendhaftigkeit in uns selbst und in denen um uns herum an. Und wenn wir auf ihn als Shankara verweisen, „den Wohltäter, den, der Glück gewährt“, bestätigen wir, dass wir alle die Fähigkeit haben, freundlich und wohlwollend zu sein und Güte in unserer Umgebung hervorzubringen.

Das sind einige meiner ersten Gedanken zu Gurumayis Gebet aus dem *satsang* an Mahashivaratri. Jetzt möchte ich wissen, was Gurumayis Gebet für euch bedeutet. Was kommt euch in den Sinn, wenn ihr die Worte von Gurumayis Gebet hört? Was steigt in eurem Herzen auf? Was habt ihr unternommen, um die Güte, die ihr im eigenen Innern besitzt, mit eurer Fähigkeit, einen Unterschied im Leben anderer zu bewirken, zusammenzubringen? Wie könntet ihr eure Güte einsetzen, um einen positiven Einfluss auszuüben, ganz gleich, ob ihr diesen Einfluss für mikroskopisch klein oder unendlich groß haltet?

