

# Meditation über Gurumayis Worte

*Mahashivaratri*

von Eesha Sardesai

## Die Samenkörner der Güte

Gurumayi sprach darüber, dass die höchste Wahrheit für uns alle dieselbe ist, ganz gleich, welcher religiösen oder spirituellen Ausrichtung wir folgen. Sie erläuterte, dass es dieselbe Wahrheit ist, unabhängig von der Sprache, die wir sprechen, von der Hautfarbe, die wir besitzen, oder von den Umgangsformen, die wir zeigen.

Dann sagte sie:

Die Wahrheit ist dieselbe. Wir alle wünschen uns Güte, wir alle wünschen uns Freundlichkeit, wir alle wünschen uns liebevolles Verhalten. Wir alle wünschen Kommunikation. Wenn ihr jemanden wirklich liebt, ist es in Ordnung, ihr oder ihm zu sagen: „Ich liebe dich. Ich empfinde Wertschätzung für dich. Ich schätze dich.“

Es ist nicht Verkehrtes daran, etwas Freundliches zu sagen. Glaubt mir: Ihr könnt jemandem immer etwas Nettes sagen. Und auch wenn diese Person nicht in der Stimmung ist, es anzunehmen, wird sie sich zu einem späteren Zeitpunkt an das erinnern, was ihr gesagt habt. Sie wird sagen: „Was war das für eine nette Person; sie hat mir gesagt, dass ich ein guter Mensch bin, dass sie mich wertschätzt.“

Eure Worte kommen ihr dann zu Hilfe, wenn sie sie am meisten braucht. Wenn ihr Güte verbreitet, erhaltet ihr dafür vielleicht nicht sofort Anerkennung oder Bestätigung. Das ist in Ordnung. Wenn ihr ein Samenkorn der Güte einpflanzt, wird es schließlich zu einem *maha* Baum, einem großen Baum, heranwachsen.

Was mir unter anderem auffiel, als Gurumayi uns diese Lehre gab, war der Ton der Bestätigung, in dem sie es sagte. Es scheint so einfach zu sein – einer Person zu sagen, dass ihr sie liebt und wertschätzt, ihr ein paar liebevolle Worte zu gönnen. Und doch sagte uns Gurumayi mehrfach, dass es *in Ordnung* ist, solch eine Freundlichkeit zu zeigen, dass *nichts* daran *verkehrt* ist, wenn wir das tun, dass wir ihr glauben können, wenn sie uns diese Unterweisung gibt.

Ich glaube nicht, dass ich zu schätzen wusste, wie sehr wir – oder zumindest ich – diese Bestätigung brauchen, bis Gurumayi diese Worte aussprach. Das war an sich schon eine Offenbarung! Warum nur, fragte ich mich, sind wir so zurückhaltend, wenn es darum geht, unsere Liebe anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen? Was hält uns davon ab, anderen mitzuteilen, was wir aufrichtig an ihnen bewundern? Auf welche Weise vergrößern wir, ob absichtlich oder nicht, die Kluft zwischen uns und der Person neben uns immer mehr?

Die Folgerung, mit der ich erst einmal arbeite, ist die, dass es sich oft auf Unsicherheit zurückführen lässt. Schon als Kinder lernen wir, unser Verhalten anzupassen oder sogar zu hemmen, je nachdem, wie andere darauf reagieren – oder wie sie unserer Erwartung nach reagieren werden! Das Bedürfnis, dazuzugehören, ist tief in uns verwurzelt. Es ist biologisch begründet, ein Mittel, unser Überleben zu sichern, besonders wenn wir klein sind, und im weiteren Sinne auch das Überleben unserer Art.

Wenn wir älter und eigenständiger werden, steht nicht mehr so viel auf dem Spiel. Unser körperliches Wohlergehen hängt weniger von der Akzeptanz anderer ab. Die Konsequenzen dessen, „sich weit aus dem Fenster zu lehnen“ – was zum Beispiel bedeuten könnte, eine Verbindung anzustreben, ohne jede Garantie, dass diese erwidert wird – sind im Allgemeinen nicht so katastrophal.

Doch das Schreckgespenst der Ablehnung lauert in voller Größe. Es besitzt große Abschreckungskraft. Wir stellen möglicherweise unseren natürlichen Impuls, eine Person anzuerkennen, ihr zu sagen, warum wir denken, dass sie wunderbar ist, deshalb in Frage, weil wir nicht wissen, wie sie unsere Worte auffassen wird. So

denken wir vielleicht: „Stehe ich dieser Person nahe genug, um eine solche Anerkennung auszusprechen? Nehme ich zu viel ihrer Zeit in Anspruch? Was, wenn Hunderte ihr schon dasselbe gesagt haben? Sie weiß das bestimmt schon von sich selbst. Ist es wirklich nötig, dass ich ihr das auch noch sage?“

Diese Fragen sind nicht völlig unbegründet. Wie schon gesagt, lernen wir durch Erfahrung, unser Verhalten den Reaktionen anderer anzupassen. Wir stellen unsere Fähigkeit, uns intuitiv auszudrücken, in Frage, weil wir als Reaktion auf dieses Verhalten irgendwann Geringschätzung oder Ablehnung erfahren haben. Und ja, wir *sollten* achtsam sein, wenn es darum geht, wie und wann wir unsere Wertschätzung für andere ausdrücken. Die Worte, die wir benutzen, sind wichtig. Höflich zu sein ist wichtig.

Aber meiner Meinung nach sollten wir darauf achten, dass wir uns nicht hinter vermeintlicher Höflichkeit verstecken oder dass frühere Erfahrungen nicht bestimmen, was jetzt, in der Gegenwart, geschieht. Wir werten uns auch selbst ab, wenn wir unsere Handlungen so an die Wahrnehmungen und Reaktionen anderer knüpfen. Und mehr noch: Es läuft im Laufe dieses Prozesses oft darauf hinaus, dass wir die Welt unserer eigenen Güte leugnen.

Das erinnert mich an eine Geschichte, die Gurumayi in ihrem Buch *Gott liebt ein reines Herz* erzählt. (Ihr könnt diese Geschichte sowie Gurumayis Lehre dazu auch auf der Siddha Yoga Path Website lesen.) In der Geschichte bleiben zwei Freunde an einem Zeitungsstand stehen. Einer von ihnen kauft eine Zeitung, und als er sich lebenswürdig beim Verkäufer bedankt, starrt ihn der Verkäufer lediglich mit steinerner Miene an. Später erzählt der Mann seinem Freund, dass sich der Verkäufer jeden Abend so verhält.

Als sein Freund ihn daraufhin fragt, warum er weiter bei diesem Zeitungsstand seine Zeitung kauft und so höflich zu dem Verkäufer ist, sagt der Mann: „Warum sollte ich ihn entscheiden lassen, wie ich mich verhalte?“<sup>i</sup>

In der vorigen Folge von „Meditation über Gurumayis Worte“ habe ich von der

inneren Haltung geschrieben, die wir kultivieren müssen, wenn wir das Glück auf der Welt vergrößern wollen. Wenn wir nicht nachlassen, gut zu anderen zu sein, uns gütig ihnen gegenüber zu verhalten, ihre Güte anzuerkennen, dann ist das ebenso sehr ein Bekenntnis zu uns selbst wie eine gute Tat für sie. Es ist ein Bekenntnis zu der Weltsicht, die wir gewählt haben – das heißt zu dem, was *wir* aus dieser Welt machen wollen, was unserer Meinung nach diese Welt sein kann und wie wir uns dementsprechend verhalten wollen.

Und wieder können wir uns Shiva, den Herrn, vor Augen führen, als Musterbeispiel für die Eigenschaften, denen wir in dieser Hinsicht nacheifern wollen. Selbst unter indischen Gottheiten wird Shiva, der Herr, für seine vorbehaltlose Großzügigkeit gepriesen. Er gibt und gibt und *gibt*, ohne zu urteilen, ohne Voreingenommenheit, und das, während er Menschen von Leiden befreit. Der Herr benötigt keine Gegenleistung für sein Geben. Er ist Svayambhu, der aus sich selbst Geborene, äußerst unabhängig, ohne Anfang oder Ende. Er ist Vishva-bheshaja, der universelle Heiler, die Medizin für alle Wesen. Er ist Augharadani, der, der freigebig Segnungen und Wissen schenkt.

Bis hierher habe ich beschrieben, dass gütig und freundlich sein so ist, als würden wir uns in unbekanntes Terrain vorwagen. Wir wissen nicht immer, wie die Menschen auf uns reagieren werden. Wie Gurumayi sagt, sagen wir vielleicht etwas Nettes zu einer Person und die ist vielleicht einfach nicht in der Stimmung, das zu hören. Aber Gurumayi lässt es in ihrer Lehre nicht dabei bewenden. Sie fährt fort, indem sie uns versichert, dass die Güte, die wir anderen zeigen, für sie *bestehen bleiben* wird. Unsere Worte werden, wie Gurumayi sagt, „ihnen in einer Zeit zu Hilfe kommen, in der sie sie am meisten brauchen.“

Dazu fällt mir dieser klassische Ausspruch aus Aesops Fabeln ein: „Kein Akt der Güte, mag er auch noch so klein sein, geht jemals verloren.“ Wir haben die Zusicherung – und von niemand Geringerem als von unserem *Guru* – dass unsere gut beabsichtigten Bemühungen ankommen werden. All die Unsicherheit, mit der wir uns vielleicht herumgeschlagen haben – „Werden sie *empfänglich für meine Worte* sein? Was werden sie sagen? Was werden sie von mir denken?“ – all das fällt weg.

Wir können darauf vertrauen, dass unsere Bemühungen zu einem positiven Ergebnis führen – wenn nicht jetzt, dann zu einem späteren Zeitpunkt. In ihrer Lehre hat uns Gurumayi das wunderschöne Bild eines *maha* Baumes, eines großen Baumes, gegeben, der aus den Samenkörnern der Güte erwächst, die wir pflanzen. Es hat mich an das Prinzip der sieben Generationen erinnert, einen Verhaltensgrundsatz, der in vielen indigenen Kulturen beachtet wird und den ich zuerst bei Gurumayi kennengelernt habe. Er gibt vor, dass wir, wenn wir handeln, die Weisheit der vergangenen sieben Generationen berücksichtigen und dabei das Wohl der *nächsten* sieben Generationen im Auge behalten sollten.

Nachdem ich jetzt all dies geschrieben habe, bin ich gespannt zu hören, was ihr denkt. Wir sind alle sehr verschieden. Einige von uns sind introvertiert. Einige von uns sind extrovertiert. Einige Menschen sind von Natur aus ruhig. Andere besitzen ein überschäumendes Naturell. Doch wir alle sind wertvoll. Was wir alle geben, ist wertvoll. Ich freue mich also sehr darauf, eure Beiträge zu erfahren.

Wie schenkt ihr der Anwesenheit der Menschen in eurem Leben Anerkennung? Wie gebt ihr ihnen den Raum dafür, so zu sein, wie sie sind, und zu Wort zu kommen? Wie heißt ihr sie in eurem Umfeld willkommen? Wie vermittelt ihr ihnen, dass es auf sie ankommt – dass ihre Gedanken und Gefühle wichtig sind – ganz gleich, ob sie etwas für euch oder die Allgemeinheit getan haben oder nicht?



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.