

Das Glück im Inneren

von Swami Akhandananda

Bhagavan Nityanandas Punyatithi ist nach dem Sonnenkalender der Jahrestag des Tages – des 8. August 1961 – an dem er seinen Körper verließ und im alldurchdringenden Bewusstsein aufging. Die Punyatithi ist eine Zeit des Segens, in der wir uns in der Erinnerung an Bhagavan Nityananda üben, über seine Lehren nachdenken, seine Gegenwart im eigenen Herzen herbeirufen und ihn ehren können.

Bhagavan Nityananda – oder Bade Baba, „älterer Baba“, wie er liebevoll genannt wurde – war Baba Muktanandas Guru. Er war in ganz Indien als großer Heiliger berühmt, als einer, der die *shaktipat*-Einweihung gewährte und Suchende zur Erfahrung ihrer eigenen Göttlichkeit erweckte. Tausende von Menschen reisten in das winzige Dorf Ganeshpuri im indischen Bundesstaat Maharashtra, um Bade Babas Segen zu erhalten. In seiner Gegenwart erlebten sie tiefste Zufriedenheit.

Bade Baba, der ständig in der Glückseligkeit des Selbst versunken war, verkörperte die Lehren der Schriften. Baba Muktananda beschreibt, wie sein Guru oft schweigend lehrte, durch eine Geste oder einen Blick. Gelegentlich pflegte Bade Baba zu sprechen. Und wenn er es tat, schwang in seiner Rede die Kraft seines Zustands mit. Seine Worte übertrugen das Wissen von der Wahrheit.

Eine von Bade Babas Lehren war:

Alles Glück, das du wünschst, liegt in dir.

Es ist da in seiner Gesamtheit, in seiner vollständigen Manifestation.i

In dieser Lehre leitet uns Bade Baba an, uns nach innen zu wenden. Zuerst sagt er uns: „Alles Glück, das du dir wünschst, liegt in dir.“ Alles Glück liegt aus einem

einfachen Grund in uns: Es ist unsere wahre Natur. Glück ist die Essenz unseres eigenen Selbst. Wir benötigen keinen Gegenstand, keinen Menschen, keine Erfahrung außerhalb von uns, um Glückseligkeit zu erfahren. Wir brauchen nicht zu denken: „Ich werde glücklich sein, wenn der so-und-so-Wunsch erfüllt ist.“ Wahres Glück ist in jedem Augenblick gegenwärtig.

Des Weiteren lehrt Bade Baba: Dieses Glück „ist da in seiner Gesamtheit, in seiner vollständigen Manifestation“. Das ist deshalb so, weil die Glückseligkeit des Selbst vollständig, voll und vollkommen ist – es braucht nichts mehr.

Wie können wir also Bade Babas Lehre in die Praxis umsetzen? Wie können wir das Glück erfahren, das immer in uns ist – und diese Erfahrung dann beibehalten?

Eine Methode besteht darin, unsere Aufmerksamkeit auf ein großes Wesen wie Bade Baba zu lenken. Wir konzentrieren unser Gewahrsein und die Energie unserer Sinne auf ein Bild, ein Gebet oder etwas anderes, das seine Gegenwart für uns heraufbeschwört. Dann richten wir unser Gewahrsein nach innen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unser Herz und gehen so über die Sinne hinaus, um die Essenz dieses großen Wesens, auf das wir uns konzentrieren, zu spüren. Auf diese Weise erleben wir seinen *darshan*, und wir erkennen das glückselige Bewusstsein, das unser eigenes Selbst ist.

Wir können Bade Babas *darshan* auf viele Weise erleben. Wir können auf ein Bild oder eine *murti* von ihm schauen. Wir können über seine Gestalt meditieren. Wir können Bade Babas Gegenwart in der Natur erkennen – in Tieren, in Bäumen, in den Elementen. Durch diese Übung führt uns Gurumayi in ihrem Gedicht *Ein Tempel ohne Form*. Wo und wann auch immer wir Bade Babas *darshan* erleben – unser Herz reflektiert wie ein Spiegel die Glückseligkeit, die Bade Baba verkörpert, und wir nehmen diese Glückseligkeit in uns selbst wahr.

Eine andere Möglichkeit, Bade Babas Lehre zu üben, besteht darin, den Augenblicken des Tages, in denen wir Glück erleben, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist eine klassische *dharana*, eine Zentrierungstechnik, die im *Vijnana*

Bhairava beschrieben wird. Diese shivaitische Schrift erklärt, dass Momente der Freude ein Tor oder Portal zur unveränderbaren, ewig dauernden Glückseligkeit des Selbst sind.

Diese Momente können entstehen, wenn wir einen Freund begrüßen, wenn wir einen süßen Duft einatmen, wenn wir in der Stille ruhen, die sich nach der Meditation einstellt, oder wenn wir zusammen mit anderen den göttlichen Namen singen. Sie können auftreten, wenn wir einen wunderschönen Sonnenuntergang oder das Lächeln eines Kindes sehen.

In solchen Augenblicken können wir unseren Fokus von dem, was unsere Freude hervorruft, auf die Freude selbst verschieben, und wir können uns subtil darum bemühen, zu bemerken, wie dieses Glücksgefühl tatsächlich aus dem Inneren aufsteigt. Wenn wir das tun, weitet sich der Moment des Glücks aus. Wir verbinden uns mit der unendlichen Glückseligkeit des Selbst.

Wenn wir uns dieser Übung widmen, wächst unsere Erfahrung des Glücks im Laufe der Zeit immer mehr – bis wir die Glückseligkeit als nektargleiches Substrat unseres Lebens erkennen. Wir erkennen schließlich, dass vollkommenes Glück schon in uns vorhanden ist, und lernen, jederzeit und in jeder Situation Zugang zu dieser Freude zu finden.

Anlässlich von Bhagavan Nityanandas Punyatithi lade ich euch ein, euch Bade Babas Lehre über die Freude im Innern zu Herzen zu nehmen. Bade Baba ist immer als die Glückseligkeit des Selbst gegenwärtig. Wenn wir ihn ehren, wenn wir uns an seine göttliche Gegenwart erinnern, wenn wir die Wahrheit seiner Worte wahrnehmen, erkennen wir das vollkommene und strahlende Glücksgefühl in uns selbst.



i Swami Muktananda, *Bhagawan Nityananda: His Life and Mission* (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), S. 29