

Gedanken zu Gurumayis Botschaft

Die innere Stille wachsen lassen

von Carol Overy

Einer der Gründe, warum ich gerne an meinem Wohnort lebe, ist der, dass ich von Natur umgeben bin. Von meinem Fenster aus schaue ich auf die Sträucher und Blumen im Garten, auf den Rasen, der sich bis zu majestätischen Bäumen hin erstreckt, und auf die sanft geschwungenen Hügel des Waldgebietes dahinter. Die Vögel versammeln sich in den Bäumen und am Vogelhäuschen sind Rehe und Füchse oft zu Besuch. Dann und wann sieht man auch Igel. Ich genieße diese ruhige Umgebung wirklich sehr.

Nun, ich genoss sie bis vor ein paar Monaten, als die Verlegung von Einflugschneisen zu einem der größten Flughäfen Englands meine Erfahrung der Beschaulichkeit veränderte. Seither fliegen Flugzeuge beim Landeanflug direkt niedrig über mein Haus.

Nach dem ersten Schock konnte ich nicht fassen, wie das passieren konnte, und dann wurde ich wütend. Mein Geist war völlig von diesem Thema besessen. Ich hörte zu, wenn mein Geist unentwegt und haargenau das Ausmaß des Lärmes, die Flughöhe der Maschinen und sogar die Zeit zwischen den Flügen kommentierte. Ich weiß nicht, welcher Lärm lauter war: der im Inneren oder der im Äußeren!

Nach einem Tag oder so stellte ich zweierlei fest: Meine Reaktion auf diese Veränderung meiner Umwelt verzehrte fast jeden meiner Gedanken, und, die Situation änderte sich nicht. Mir war klar, dass ich etwas unternehmen musste, um den Fokus meines Geistes neu auszurichten. Ich erinnerte mich daran, dass Gurumayi in der *Wundervollen Überraschung* 2019 gelehrt hat, dass es dem Geist

helfen würde, zu seinem wahren Wesen zurückzukehren, wenn man das Mantra mit der Bewegung des Atems verbindet. Ich hatte bereits mit dem Mantra *So'ham* nach Gurumayis Anleitung aus dem Vortrag zur Jahresbotschaft meditiert, aber nun erkannte ich, dass ich diese Lehre auch anwenden konnte, um meinem Geist in dieser Lage zu helfen.

Inspiriert von dieser Erkenntnis ging ich sofort zu meinem Lieblingsstuhl und sagte sanft zu meinem Geist: „Diese ständige Aufregung ist wirklich zu unangenehm. Wir müssen unseren Fokus ändern. Warum wiederholst du nicht mit mir zusammen das Mantra?“

Ich begann mich auf meinen Atem zu konzentrieren und koordinierte *ham* mit dem Einatmen und *sa* mit dem Ausatmen. Fast sofort merkte ich, wie das Atmen langsamer und gleichmäßiger wurde. Nach und nach verspürte ich eine leichte Entspannung. Ich schloss die Augen und sah das Bild eines dichten Bündels aus Fäden, die aus ineinander verhakten Energiesträngen bestanden. Ich begriff, dass das mein Geist zu diesem Zeitpunkt war.

Während ich mich weiter auf den Atem und das Wiederholen des Mantras konzentrierte, lockerte sich ein Strang nach dem anderen. Das Bündel wurde immer durchsichtiger, während die Energiestränge sich im Licht des Mantras auflösten. Während das geschah, entspannte sich auch mein Körper, der ganz verkrampft war, was ich gar nicht bemerkt hatte. Ich konzentrierte mich darauf, weiter eine Zeitlang beim Atmen das Mantra zu wiederholen, und mein innerer Zustand wandelte sich von Aufruhr zu Stille. Während ich allmählich aus diesem meditativen Zustand herauskam, wurde ich mir wieder des in Abständen auftretenden Lärms der Flugzeuge gewahr. Jedoch befand sich der Lärm jetzt eher am Rand meiner Bewusstheit, und mein Geist blieb ruhig auf das Mantra konzentriert.

Diese Erfahrung hat mir eindringlich gezeigt, wie der Geist hartnäckig am Ziel seines Blickfeldes festzuhalten vermag, ob das nun negativ oder positiv ist, und wie er auf diese Weise die Qualität meines Erlebens bestimmt. Genauso, wie ich durch das unentwegte Denken an eine unangenehme Situation besorgt und ruhelos

geworden war, führte ich meinen Geist durch das konzentrierte Wiederholen des Mantras an einen Ort tiefer Ruhe. Beim Nachdenken darüber, wie ruhig und still ich mich fühlte, als der Geist im Mantra ruhte, verstand ich, dass ich das wahre Wesen meines Geistes erfahren hatte, der reines Bewusstsein, das Selbst, ist. Um also dem Geist beim Zurückkehren in diesen Raum zu helfen, beschloss ich, das Mantra bewusst in meinen Alltag hineinzunehmen.

Ich entschied mich als Erstes für meinen täglichen einstündigen Spaziergang mit meiner begeisterten Hündin, einem Border Collie namens Maggie. Anfangs lud ich meinen Geist ein, mit mir zusammen das Mantra mit dem Atem zu wiederholen, während wir durch das Gelände in der Nähe spazierten. Ich konzentrierte meinen Geist auf die Bedeutung der Silben des Mantras – ich bin Das, ich bin das Selbst. Wenn ich merkte, dass mein Geist abschweifte, konzentrierte ich mich einfach wieder auf den Atem und das Wiederholen des Mantras.

Mit der Zeit habe ich durch diese täglichen *japa*-Spaziergänge eine Erfahrung der inneren Stille ausgebildet. Aus dieser Stille heraus kommen oft Eingebungen oder Erkenntnisse – manchmal eine Antwort auf ein bestehendes Problem oder eine Frage zur Kontemplation. Auf den Vorschlag eines Freundes hin habe ich nun immer ein kleines Notizbuch dabei, um ein Wort oder Bild skizzieren zu können, damit ich diese Erkenntnisse zuhause nicht schon vergessen habe.

Ich stelle auch fest, dass ich mich durch das Fortführen dieser Übung mehr im Einklang mit der mich umgebenden Natur befinde, mir mehr der lebensbejahenden Schönheit der Bäume und der sich mit den Jahreszeiten stets verändernden Umgebung gewahr bin. Manchmal halte ich einfach nur inne, um ganz da zu sein und meine Verbindung mit der Natur, die großzügig ihre Segnungen austeilt, zu genießen. Bei einer dieser Gelegenheiten schaute ich nach oben und entdeckte, dass direkt über mir auf einem der unteren Äste einer alten Eiche ein Schwarm Stieglitze ganz still von Zweig zu Zweig flatterte, das sanfte Licht der Sonne erfasste ihr rotgoldenes Gefieder. Eine süße Freude wallte in meinem Herzen auf, und ich spürte, wie der Geist noch tiefer in das Mantra einsank.

Auf ganz natürliche Weise ist das Wiederholen des Mantras in den Rest meiner täglichen Aktivitäten und Übungen hinübergeflossen. Wenn es zu Situationen kommt, die mich aus dem Gleichgewicht bringen, ist mein Geist, wie ich festgestellt habe, leichter und anpassungsfähiger geworden: Er nimmt die Umstände zur Kenntnis, erkennt, was meine Aufmerksamkeit erfordert, und kehrt dann wieder zum Mantra zurück. Er ist nicht mehr daran interessiert, sich in ein Gefühl oder einen Gedanken zu verstricken. Er ruht zufrieden in sich.

Die Flugzeuge ziehen weiterhin ihre Bahn. Mein Geist folgt weiterhin dem Weg des Mantras zum Herzen, und ich erfahre wachsende Grade der Stille, während ich fortgesetzt *Gurumayis Botschaft für 2019* studiere und erforsche.

