

## *Vivekachudamani*

### *Vers 367*

Konzentriere dich mit einem ruhigen Geist und im Zaum gehaltenen Sinnen stets auf das allerinnerste Selbst; identifiziere dich mit „Dem“ und zerstöre so die Dunkelheit der Unwissenheit ohne Anfang.

*Vivekachudamani 367*

Übersetzung © 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Gurumayi fordert uns in ihrer Botschaft für das Jahr 2019 auf, uns unseren Geist zum Freund zu machen und ihn dahin zu führen, dass er das strahlende Licht des Selbst erfährt, das sein wahres Wesen ist. Dieser Vers stammt aus dem *Vivekachudamani*, dem „Kronjuwel des Unterscheidungsvermögens“, einem Text, der Adi Shankaracharya zugeschrieben wird, und preist die Tugend, den Geist beständig ruhig und außerhalb der Reichweite der Sinne zu halten. Solch ein Geist wird *santamanah* – ruhig und friedlich –, weil er von der Dunkelheit des begrenzten Selbstgewahrseins befreit worden ist. Auf diese Weise wird der Geist strahlend und immer auf das Selbst ausgerichtet.

Wir befreien uns von dem beschränkten Geist, indem wir im inneren Selbst aufgehen und uns gleichzeitig dem Sog der Sinne entwinden. Dadurch freunden wir uns mit unserem Geist an und sind imstande, immer wieder zu erkennen, dass wir mit der uns eigenen, innewohnenden Göttlichkeit eins sind. Dieser Vers erläutert weiterhin, dass dieses tiefgehende Verständnis letztlich das vernichtet, was der Weise in diesem Vers *dhvantamanadyavidyaya*, „die Dunkelheit der Unwissenheit ohne Anfang“ nennt.

In ihrem Buch *Sadhana des Herzens*, Band 1, lehrt Gurumayi: „Derselbe Geist kann also Freund oder Feind, Gold oder Schlacke, sein. Und ob du es glaubst oder nicht, du hast die Wahl. Du bist es, der sich den Geist zum Freund oder zum Feind macht.“<sup>i</sup> Lasst uns also den Geist zu unserem Freund machen – zu unserem *besten* Freund. Die Entscheidung liegt bei uns. Wenn wir unser wahrstes Wesen kennen, werden wir immer mehr der Glückseligkeit des Selbst gewahr, das jedem Teilchen der Schöpfung innewohnt. Nach und nach erfahren wir schließlich das Leben durch dieses erweiterte Gewahrsein, und unsere innere Welt erweitert sich entsprechend.

Eine Möglichkeit, wie wir sofort üben können, „uns auf das allerinnerste Selbst zu konzentrieren und uns mit ‚Dem‘ zu identifizieren“, besteht darin, zu meditieren und uns dabei beim Atmen auf jedes Einatmen und jedes Ausatmen zu konzentrieren und die Silben des Mantras *So ‘Ham*, „ich bin Das“, fest im Gewahrsein zu halten. Auf diese Weise lenken wir unseren Geist sanft zum strahlenden Zustand von *sacchidananda* – unserem eigenen göttlichen Zustand von reinem Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit.



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana des Herzens*, Band 1 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2006, deutsche Ausgabe 2007), S. 121.