



Schütze Körper, Geist und Herz als wertvollen Freund

von Rami Curry-Sartori

„Sei im Tempel“-*satsang* zur Feier von Raksha Bandhan
Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum
Samstag, 1. August 2020

Lasst uns beim Nachdenken über Schutz anlässlich von Raksha Bandhan überlegen, was wir, die wir die Gnade und die Lehren unseres Gurus erhalten haben, tun können, um das zu schützen, was uns als menschlichem Wesen gegeben ist. Wir haben diese erstaunliche Ausstattung erhalten: diesen Körper, diesen Geist, dieses Herz. Welch wertvolle Güter sind uns da anvertraut worden! Wie übernehmen wir Verantwortung dafür, sie zu schützen, so dass wir unserer Welt wahrhaft dienen und den höchsten Zweck unseres Lebens erfüllen können?

Wenn wir das Wohlbefinden unseres Körpers schützen, besitzen wir eine dynamische Energie, um uns mit *sadhana* zu befassen und der Menschheit in den kommenden Jahren unseren Dienst darzubringen. Wenn wir die Gesundheit unseres Geistes schützen, haben wir Zugang zu unserer inneren Weisheit und schreiten selbst angesichts von Schwierigkeiten mutig voran. Wenn wir unser Herz, unser gefühlsmäßiges Sein, schützen, sind wir in der Lage, unsere zahlreichen Emotionen zu verarbeiten und sie in positive Energie umzuwandeln, die wir dann durch unsere Interaktionen mit anderen weitergeben können.

Wie gehen wir vor, wenn wir den Zustand von Körper, Geist und Herz schützen wollen? Ich möchte euch von einer Lehre berichten, die ich zutiefst erhellend und

anregend finde. Sie stammt aus der *Katha Upanischade*, und Gurumayi und Baba haben sie oft in ihren Vorträgen erwähnt. In der Upanischade heißt es: „Beide, das Nützliche wie das Angenehme, präsentieren sich dem Menschen. Der Weise prüft sie, stellt den Unterschied fest und gibt dem Nützlichen den Vorrang. Der Unkluge jedoch wählt das Angenehme statt des Nützlichen.“ⁱ Dieser Vers lehrt uns, die Kraft unseres eigenen *Viveka*, unseres Entscheidungsvermögens, einzusetzen. *Viveka* ist unsere erweckte Fähigkeit, zu erkennen, was in der jeweiligen Situation nützlich ist.

Wir lernen, das herauszufinden und auszuwählen, was auf lange Sicht für alle Beteiligten aufbauend ist, anstatt das, was vielleicht im Augenblick Erleichterung oder Erfüllung unserer persönlichen Wünsche verspricht. Der Ausbau der Fähigkeit, das Nützliche auszuwählen, erfordert jedoch Übung. Wie beim Muskelaufbau wächst unser Unterscheidungsvermögen mit der Wiederholung, jeweils eine Interaktion auf einmal, ein Augenblick, eine Erfahrung.

Wie können wir das in unserem Leben in jedem Augenblick üben? Wenn wir uns selbst erforschen und unsere innere Erfahrung betrachten, gewinnen wir die Kraft, uns bewusst dafür zu entscheiden, wie wir unser Leben führen wollen. Wir können uns zum Beispiel zum Schutz unseres Körpers auf die Signale einstellen, die uns der Körper den ganzen Tag lang sendet. Wir können den Zustand unserer Atmung und unserer Muskeln, die verspannt oder locker sind, und die Schwankungen unseres Energiepegels untersuchen. Wenn wir mit unserem Körper vertraut werden und auf seine Mitteilungen achten, können wir uns vernünftig verhalten, um die Bedürfnisse unseres Körpers zu berücksichtigen, Pflege über Genuss zu stellen und die Energie im Fluss zu halten.

Zum Schutz unseres Geistes können wir schlau sein, was die Natur des Geistes betrifft. Der Geist ist der Speicher unserer Lebenserfahrungen, Überzeugungen und Vorstellungen und der Art, wie wir sie verarbeitet haben, im Guten wie im Schlechten. Wenn aktuelle Erlebnisse diese Gedankenmuster wieder aktivieren, können wir die Quelle unserer Gedanken erkennen. Wenn wir verstehen, wie unser eigener Geist funktioniert, kann uns das vom Kreislauf gewohnheitsmäßiger Reaktionen befreien. Wir können in jedem Augenblick darüber nachdenken: „Was

läuft in meinem Geist ab? Wo kommen diese Gedanken her und wohin führen mich meine Gedanken? Bringen sie mich meinem Ziel näher?“ Und wenn das nicht so ist, dann nehmt euch Zeit zum Nachdenken, macht euch euer Ziel klar und nehmt die Zügel eures Geistes in die Hand.

Und wie schützen wir unser emotionales Wesen, unser Herz? Wenn wir merken, dass unsere Emotionen uns aus der Bahn werfen, können wir sanftes Unterscheidungsvermögen einsetzen. Anstatt mit ihnen zu kämpfen, können wir einen Schritt zurücktreten, durchatmen, uns Zeit geben, sie zu verarbeiten, und dann unsere Energie zurück zum Ursprung unseres Wesens, dem inneren Selbst, lenken.

Es passiert so viel um uns herum. Wie sich das in unserem Inneren auswirkt, ist bei jedem von uns einzigartig. Es liegt in unserer Kraft, liebevoll über den Zustand von Körper, Geist und Herz zu wachen und für sie wie für unseren liebsten Freund zu sorgen. Dadurch öffnen wir uns der Möglichkeit, dem Allgemeinwohl zu dienen und unsere Welt zu erheben.



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Englische Übersetzung von Patrick Olivelle, *Upanishads* (Oxford: Oxford University Press, 1996), S. 235 (deutsch zitiert in: Gurumayi Chidvilasananda *Sadhana des Herzens*, S. 129).