

Epilog: *Erneuere deine innere und äußere Landschaft*

7. Juni 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Guru, Gurumayi Chidvilasananda, hat uns seit März dieses Jahres *Erneuere deine innere und äußere Landschaft*, eine Zusammenstellung von sechs Lehren, zuteilwerden lassen. Seitdem haben wir unsere Einsichten dazu gelesen, uns damit beschäftigt und uns darüber ausgetauscht. Der Geltungsbereich dieser Lehren ist riesig – mehr als einmal habe ich sie im Geiste das „A bis Z“ der Siddha Yoga *sadhana* genannt. Und doch findet sich bei all ihrem Reichtum und ihrer Vielfalt ein ganz bestimmtes Ethos, das diese Lehren durchzieht, und das kommt im Titel auf prägnante Weise zum Ausdruck.

Als Gurumayi mir gegenüber zum ersten Mal erwähnte, dass sie diese Lehren *Erneuere deine innere und äußere Landschaft* nennen wollte, fiel mir sofort auf, wie *richtig* dieser Satz sich anfühlte, ja wie unvermeidlich er schien. Es war, als hätte das schon immer der Titel sein *sollen*, und Gurumayi hätte ihn einfach aus duftendem Äther herausgezupft, damit auch wir ihn einatmen können. Auf dem Siddha Yoga Weg sprechen wir häufig von Erneuerung. Wir feiern viele Neuanfänge; wir ehren die Neujahrstage verschiedener Kulturen und Traditionen. Das alles ist fester Bestandteil dessen, was ich schon immer von Gurumayi erfahren habe, nämlich des Glaubens an die unendliche Fähigkeit des Menschen, sich zu verändern, sich zu entwickeln, sich auf eine Weise neu zu erschaffen, die ihn – paradoxerweise – zu dem Selbst zurückführt, das er immer schon war.

Gurumayi hat mir einmal die Geschichte eines Mannes erzählt, der am Ende eines *satsangs* nach vorne kam, um Baba Muktanandas *darshan* zu erhalten. Der Mann war achtzig Jahre alt und neu auf dem Siddha Yoga Weg. Als er vor Baba trat, fragte er

Baba, ob er zu alt sei, um mit seiner *sadhana* zu beginnen. Baba lächelte ihn an und sagte: „Du bist nie zu alt, um mit der *sadhana* zu beginnen. Du kannst in jedem Alter damit anfangen. Und wenn du dich ihr widmest, wirst du ganz sicher die Früchte der *sadhana* erhalten.“

Wenn ich diese *Erneuere*-Lehren von Gurumayi lese, habe ich, wie ich glaube, dasselbe Gefühl, das dieser Mann gehabt haben muss, als er Babas Worte gehört hatte. Einerseits fühle ich mich bestärkt, dass ich mich doch hier und jetzt erneuern kann – ganz gleich, wie alt ich werde oder was gestern geschah oder wie oft ich das Gefühl habe, dass ich mich bemüht und doch versagt habe. Ich bekomme auch ein Gefühl von Ausdehnung und Möglichkeiten – eine Einladung, bestimmte Arten der Weltsicht und der Lebensweise neu zu betrachten – Arten, die ich vielleicht als „richtig“ akzeptiert habe oder zumindest als das Äußerste, was ich mit meinen speziellen Eigenheiten und unter meinen speziellen Lebensumständen anstreben konnte. Ich habe Gurumayi darüber sprechen hören, dass Menschen auf die Frage hin, warum sie auf eine bestimmte Weise agieren, die Hände in die Luft werfen und töricht erklären: „So bin ich nun mal!“ Sie treffen diese Aussage, als wäre es eine unumstößliche Tatsache, als hätten sie keine Handlungskraft, um ihr eigenes Verhalten und ihre Persönlichkeit zu formen, und keinen Anlass, in Frage zu stellen, wie sie bisher stets durchs Leben gegangen sind.

Aber wenn wir uns wirklich das, was Gurumayi uns sagt, zu Herzen nehmen – dass unsere innere und äußere Landschaft tatsächlich *erneuert* werden kann – dann beginnen wir, den Trugschluss in den Beschränkungen zu sehen, die wir solange als die Wahrheit hochgehalten haben. Wir schaffen Raum dafür, dass sich etwas Neues und *wirklich* Wahres zeigen kann. Wir können mit den Lehren des Gurus als Anleitung und der Gnade des Gurus im Rücken erstaunliche Fortschritte erzielen.

Gurumayi hat bei vielen Gelegenheiten gesagt, dass sie, wenn sie Siddha Yoga Lehren erteilt, das in der Absicht tut, dass die Menschen sich selbst wirklich kennenlernen. Eine große Rolle spielt es dabei, *das* Selbst zu erkennen – das heißt,

das höchste Selbst, die Göttlichkeit, die allem im Universum, uns selbst als Person eingeschlossen, innewohnt. Aber es bedeutet auch, dass wir mit den Besonderheiten unserer Individualität zutiefst vertraut werden: mit unseren Gewohnheiten, unseren Geschichten, unseren einzigartigen Neigungen. Schließlich ist es ja das individuelle Selbst, durch das wir das höchste Selbst erkennen können.

Ich bewundere immer wieder, wie Gurumayi sich in ihren Lehren auf die scheinbar weltlichen Aktivitäten unseres alltäglichen Lebens stützt – die Handlungen, die wir bewusst oder unbewusst ausführen, die routinemäßigen Phänomene, auf die wir treffen – und uns zeigt, dass auch diese uns Gelegenheiten bieten, mit der Wahrheit dessen, wer wir wirklich sind, in Kontakt zu kommen.

Das ist ganz gewiss der Fall bei den sechs *Erneuere*-Lehren. Schau dir zum Beispiel den Vorgang des Neu-Benennens an, über den Gurumayi in der ersten dieser Lehren spricht. So viel von dem, wie wir die Welt verstehen und uns in ihr verhalten, hat mit den Namen zu tun, die wir Menschen, Orten, Objekten gegeben haben. Namen sind eine unmittelbare Kennzeichnung der Identität und ein Mittel, um die Informationen, die unsere Sinne beständig aufnehmen, zu klassifizieren und zu organisieren. Ein Name zeigt an, wer jemand ist. Er kann auch eine Aussage darüber treffen, woher der Mensch kommt, zu welcher Gruppe oder Kultur er gehört, selbst darüber, wie er wahrgenommen werden sollte. Auf diese Weise kann ein Name Verbreitung fördern und genauso leicht Beschränkung bewirken.

Das ist vielleicht der Grund, warum wir viele Beispiele – historische und heutige – von Menschen finden, die sich mit dem Prozess des Neu-Benennens beschäftigen. Wir sehen das in Ländern, die ihre Unabhängigkeit erlangt haben, nachdem sie von einer fremden Macht beherrscht wurden. Unter der Kolonialherrschaft wurden Kleinstädten, Städten und Staaten in diesen Regionen vielleicht bestimmte Namen gegeben; sobald diese Herrschaft zu Ende geht, können diese Namen verworfen werden und mit betonter Wiederbehauptung nationaler und kultureller Identität durch die Namen ersetzt werden, die diese Örtlichkeiten ursprünglich besaßen.

Wir beobachten das auch bei religiösen und spirituellen Traditionen. Diejenigen, die Gelübde als Mönch oder Nonne ablegen, geben ihre Rufnamen auf und nehmen einen Namen oder Titel an, der dem Orden entspricht, dem sie jetzt angehören. Ihre Neu-Benennung ist ein Sinnbild ihrer Entscheidung, den Fallstricken des weltlichen Lebens zu entgehen. Sie ist ein Zeichen ihrer Entsagung und ihrer Hingabe an den gewählten Weg.

In ihrer Lehre fordert uns Gurumayi auf, dieses Prinzip des Neu-Benennens zu nutzen – uns die den Namen innewohnende Kraft zunutze zu machen – und so auf unsere innere Göttlichkeit anzuwenden. So wie ein neuer Name für einen äußeren Aspekt unseres Lebens uns ermutigen kann, diesen Aspekt auf neue Weise zu sehen, so kann auch ein neuer Name für unser inneres Selbst uns dazu anregen, das Selbst und unsere Beziehung zu ihm zu überdenken. So wie ein Name dazu dienen kann, Anspruch auf ein physisches Territorium zu erheben, so kann er uns auch dabei helfen, ein *inneres* Terrain, von dem wir vielleicht nicht einmal wussten, dass es existiert, wieder in Besitz zu nehmen. (Bezeichnenderweise sind die zwei Aktivitäten, die Gurumayi neben dem Neu-Benennen in dieser Lehre hervorhebt, das *Neu-Erlangen* und das *Neu-Erfassen*.)

Ein noch unmittelbarer Beispielfür etwas, das wir ständig tun – und das ebenfalls ein Tor zu unserer inneren Göttlichkeit ist – ist das *Atmen*. Gurumayi spricht über das Atmen in den *Erneuere*-Lehren, besonders deutlich in Lehre 6. Mich hat fasziniert, dass Gurumayi gesagt hat, dass selbst ein *unwillkürlicher* Atemzug uns auf die Tiefen unserer inneren Welt einstimmen kann. Gurumayi weist auf die Geschichte *Der lange Seufzer* hin, in der ein einfacher Seufzer der Hauptperson der Beweis für seine tiefste Sehnsucht ist. Findet ihr das nicht auch sehr nachvollziehbar? Denkt einmal über Folgendes nach: Du kannst an einem Jahrestag nicht bei deinem Partner oder deiner Partnerin sein oder du verpasst den Auftritt deines Kindes oder es gibt einen anderen Menschen, bei dem du gern sein würdest, oder du möchtest an einem bestimmten Ort sein, kannst es aber einfach nicht – musst du dann nicht einfach seufzen? Ausatmen? Und doch ist dein Ausatmen genauso ein Anzeichen für deine Liebe, die tiefe und andauernde Zärtlichkeit in deinem Herzen, wie es eines für Bedauern ist. In der Traurigkeit liegt eine

Gelegenheit, etwas über dich selbst zu erkennen, dich noch mehr auf die Stimme deines Herzens einzustimmen.

Das sind nur zwei Beispiele, eines vom Anfang und eines vom Abschluss der *Erneuere*-Lehren. Aber es gibt viele weitere Werkzeuge und Übungen, die uns Gurumayi in diesen Lehren gibt, Wege, um deine *innere und äußere Landschaft zu erneuern*, die wir genauso detailliert erforschen können.

Nach meiner Erfahrung summieren sich die Anstrengungen, die wir in der *sadhana* zeigen. Sie bauen aufeinander auf und befeuern sich gegenseitig, und die Gnade des Gurus erhält sie aufrecht und gibt ihnen Auftrieb. Ich habe in letzter Zeit viel über die Affirmation nachgedacht, die Gurumayi uns in der dritten Lehre zu wiederholen aufgibt. Sie schließt mit der Zeile: „All meine Anstrengungen, *sadhana* zu machen, geschehen jetzt wie von selbst, weil ich weiß, dass die Gnade immer an meiner Seite ist.“

Vor einiger Zeit hatte ich Gurumayi nach diesen Zeilen gefragt, insbesondere nach der Beziehung zwischen Anstrengung und Mühelosigkeit. Gurumayi antwortete mir mit der Analogie eines Künstlers – einer Musikerin, eines Malers, einer Schriftstellerin, eines Schauspielers, einer Tänzerin. Für Künstler und Künstlerinnen ist es notwendig, zunächst die Technik zu meistern, also die erforderliche Zeit aufzubringen, um die Grundlagen ihres Handwerks zu lernen. Wenn sie das schließlich tagein, tagaus gemacht haben, können sie über diese Einschränkungen hinauswachsen. Sie entdecken die Freiheit in einer Taktbezeichnung, die Emotion in einem Pinselstrich, die Art und Weise, wie ein Satz Beine bekommen kann und ein ganz eigenes Tempo vorgibt. Die Disziplin verwandelt sich in Kunst.

Gurumayi erklärte mir auch: Wenn dir *gefällt*, wofür du dich anstrengst – wenn du Freude daran hast, dich dafür anzustrengen, oder du irgendeine andere Motivation hast – dann fühlt es sich nicht wie eine „Anstrengung“ als solche an. In diesem Sinne, so Gurumayi, gleicht Anstrengung der Liebe. Ja, das Potential für Liebe ist

vielleicht überall da – aber wenn du jemanden oder etwas findest, das du *leicht* lieben kannst, ist es dann nicht ein wenig natürlicher, dieser Liebe Ausdruck zu verleihen?

Es war mir eine Freude, als Mit-Siddha-Yogi mit euch zu sprechen und eure Beiträge darüber zu lesen, wie ihr diese Lehren von Gurumayi angewendet habt. Was ihr geschrieben habt, veranschaulicht all die Punkte, die ich erwähnt habe – das Engagement in der *sadhana*, den Schneeball-Effekt, den solch engagierte Anstrengungen mit sich bringen, und die subtilen und großen Transformationen, die das Ergebnis sind. So schrieb eine von euch vor kurzem:

Einer der bemerkenswertesten Vorteile, die ich aus dieser Zusammenstellung von Lehren von Gurumayi ziehe, ist für mich der, dass sich meine Beziehung zu meiner eigenen *sadhana* verändert hat. Ich nehme wahr, dass diese Lehren mir größere Zuversicht geben sowie auch ein größeres Vokabular, um meine eigene „innere Landschaft“ zu verstehen, zu beschreiben und zu erfahren. Und vor allem ermutigen mich diese Lehren, meine *sadhana* mit spielerischem Abenteuergeist anzugehen...“

Ich kann mir gut vorstellen, dass viele von euch, so wie auch ich, zu diesen Lehren zurückkehren werden. Wenn ihr das tut, werdet ihr bestimmt etwas Neues ausgraben – über die Lehre selbst und über euch. Ihr könnt auch die Geschichten erneut lesen, die in jeder Lehre erwähnt werden und zu denen ihr unten einen Link findet. Sie werden in ganzer Länge erzählt, um euer Studium zu unterstützen und zu bereichern, und viele von ihnen stehen als Audioaufnahmen zur Verfügung.

Vielleicht möchtet ihr auch bei den Bildern verweilen, die diese Lehren begleiten. Ich habe schon früher geschrieben, dass die Designs auf der Siddha Yoga Path Website oft eine konkrete und beabsichtigte Bedeutung haben. Die *Erneuere*-Lehren bilden da keine Ausnahme. Jede Lehre wird, wie ihr vielleicht bemerkt habt, auf einem Hintergrund von gehämmertem Silber präsentiert. Gurumayi hat mir erzählt, dass das Bild von gehämmertem Silber ihr einfiel, als sie diese Lehren schrieb.

Ich habe stets Synchronizität mit Gurumayi assoziiert, von daher ist es vielleicht nicht überraschend – und gleichzeitig ganz und gar wundersam – zu erfahren, dass Silber, vor allem gehämmertes Silber, Eigenschaften hat, die zu diesen Lehren zu passen scheinen. Reines Silber glänzt, es ist eines der Metalle, die am stärksten Licht reflektieren, und es rostet oder korrodiert nicht. Und gleichzeitig ist Silber dafür bekannt, weich und formbar zu sein, so sehr, dass es zu dünnen Blättchen oder wunderschönen Formen gehämmert werden kann, ohne dass es reißt oder bricht. Durch eine solche Bearbeitung wird Silber stärker und haltbarer. Zu allen Zeiten ist gehämmertes Silber zu hochwertigen Objekten verarbeitet worden, zum Beispiel zu Schmuck, Münzen, Dekorationsgegenständen und Gegenständen, die in religiösen und spirituellen Zeremonien verwendet wurden.

Ich glaube, die Analogie ist offensichtlich. Sie ist auch ermutigend. Viele von euch haben geschrieben, dass diese Lehren von Gurumayi anscheinend zum genau richtigen Zeitpunkt für euch kamen. Ihr wart euch sicher, dass Gurumayi direkt zu euch und über eure besonderen Umstände sprach. Wie wunderbar ist es also, dass wir mit diesen Lehren als Führung uns selbst und unser Leben als eine strahlende Leinwand aus Silber betrachten können – wir werden stärker, schöner und auf wundersame Weise veredelt durch unsere *sadhana*.

Herzlichst,

Eesha Sardesai

