

Babas Worte genießen

Kommentar 1

Von Swami Akhandananda

Heute möchte ich über eine Lehre sprechen, die Baba Muktananda zum Thema Siddha Yoga *sāadhanā* gibt. Ich werde erklären, wie du dein Verständnis dieser Lehre vorantreiben und sie in die Praxis umsetzen kannst.

Baba Muktananda sagt:

Die Essenz von *sāadhanā* besteht in der beständigen Erinnerung an das Ziel von *sāadhanā*, das [Höchste] Selbst.i

Ich möchte deine Aufmerksamkeit auf die Sprache lenken, die Baba in dieser Lehre verwendet. Die Lehre besteht aus fünfzehn Wörtern. Die sechs wesentlichen Wörter sind *Essenz, sāadhanā, ständig, Erinnerung, Ziel und Selbst*.

Als ich anfangs auf den Siddha Yoga Weg stieß und Hunderte von *satsangs* mit Baba besuchte und ihn diese Wörter in seinen Vorträgen verwenden hörte – *Essenz, sāadhanā, ständig, Erinnerung, Ziel und Selbst* – erlebte ich, dass diese Wörter wie kraftvolle Mantras wirkten. Und diese Wörter haben meine *sāadhanā* in den Jahren und Jahrzehnten seither geleitet, sehr ähnlich einem Kompass, wenn ich meine Richtung und meinen Fokus neu ausrichten musste.

Um mehr Klarheit in euer Verständnis dieser Lehre zu bringen, werde ich euch die Sanskrit-Begriffe dieser sechs Wörter nennen.

Das Wort für „Essenz“ im Sanskrit ist सार (*sāra*), was auch den wesentlichen Teil von etwas bedeutet. *Sāra* bezeichnet das, was wirklich, wahr und echt ist.

साधना (*sādhana*) ist das Sanskrit-Wort, das im Allgemeinen verwendet wird, um spirituelle Disziplin oder Übung zu bezeichnen. *Sādhana* ist vom nahe verwandten Begriff *sādhana*, was als „Mittel“ und „Werkzeug“ definiert wird, abgeleitet. *Sādhana* ist das, was hilfreich dabei ist, dich zum Ziel zu führen.

Ein Wort für „beständig“ im Sanskrit ist निरन्तर (*nirantara*). Wenn wir eine Handlung ohne Unterbrechung oder Fehler durchführen, ist sie *nirantara*.

Ein Begriff für „Erinnerung“ im Sanskrit ist अभिज्ञान (*abhijnāna*), was bedeutet, Wissen aus der Vergangenheit oder Wissen, das schon in dir existiert, hervorzuholen. *Abhijnāna* bedeutet auch „Wiedererkennen“, was ein Synonym für Erinnerung ist.

Ein Wort für „Ziel“ im Sanskrit ist ध्येय (*dhyeya*) und bedeutet das, was man jederzeit kontemplant, das, woran man immer denken, worüber man meditieren, oder was man studieren sollte.

Ein Begriff für „Selbst“ auf Sanskrit ist आत्मन् (*ātman*), was das [Höchste] Selbst, die höchste Seele bedeutet; *ātman* ist das Lebensprinzip und das [Höchste] Bewusstsein.

Als Baba seine Vorträge hielt, sprach er hauptsächlich Hindi. Sanskrit ist die Ursprungssprache von Hindi. Deshalb gibt uns die Kenntnis der Sanskrit-Begriffe für die Wörter in Babas Lehre einen tieferen Einblick in das, was Baba wohl mit dieser Lehre beabsichtigt hat.

Ein Text der Philosophie des Kaschmirischen Shivaismus, die Shiva Sutras, besagt in einer seiner Aphorismen: *katha japaha*. „Das Wort des Gurus ist ein Mantra.“ Dieser Aphorismus erläutert, wie wir in diesem Monat an das Studium von Babas Lehren herangehen können. Wenn wir die Worte des Gurus als Mantra betrachten, hilft uns

diese Sichtweise, die in ihnen enthaltene lebendige Wahrheit aufzunehmen. Darüber hinaus sagt uns der Aphorismus, dass in den Worten des Gurus – wie in einem Mantra – das Licht der Höchsten Wahrheit leuchtet, das unseren Weg zu Gott unfehlbar erleuchten kann.

Da ich so enorm vom Verstehen und Üben von Babas Lehre profitiert habe, möchte ich für dich noch tiefergehender erläutern, was die Wörter in dieser Lehre bedeuten und wie diese Wörter für dich zu einem Kompass werden können.

Lass uns mit „Essenz“, *sāra* auf Sanskrit, beginnen. Im Kontext von Babas Lehre bedeutet *sāra* auch: das, was am besten, höchsten, exzellentesten und gesundesten ist. Das heißt, dass die Erinnerung an das Selbst, neben einer wirksamen Methode für spirituellen Fortschritt, auch der nützlichste und höchste Fokus für unseren Geist ist. Dieses Wissen hilft uns, weise auszuwählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Eine andere Bedeutung von *sāra* verweist auf das, was die feinste Essenz von etwas enthält. Obwohl du den Duft einer Gardenie nicht sehen oder berühren kannst, verstehst du beim Riechen, dass das die reine Essenz ist, die allen Gardenienblüten gemeinsam ist. Auf ähnliche Weise ist die beständige Erinnerung an das Selbst der „Duft“ der *sāadhanā*. So wie wir beim Riechen des Duftes einer bestimmten Blüte wissen, dass es eine Gardenie ist, so wissen wir, wenn wir beständig an das Selbst denken, dass wir *sāadhanā* machen.

Das Sanskrit-Wort *sāadhanā* verweist in Babas Lehre auf unsere spirituelle Disziplin als Ganzes und umfasst die hauptsächlichen Siddha Yoga Übungen, um die wir uns regelmäßig bemühen – Singen, Meditation, *seva* und *dakshina*. Babas Lehre unterstreicht, dass die beständige Fokussierung unserer Aufmerksamkeit auf das Selbst die durchgängige Linie, der rote Faden ist, der unsere *sāadhanā* vereint und stärkt. Es ist unser Fokus auf das Selbst bei jeder Übung, der wiederum die darauffolgende anreichert, so wie jeder Edelstein in der Krone von indischen Gottheiten durch die benachbarten Steine noch verschönert wird.

In den indischen Schriften wird der Begriff für „beständig“, *nirantara*, als unerlässliche Eigenschaft eines Suchenden gepriesen. Um das erhabene Ziel der Erkenntnis des Selbst zu erlangen, muss sich der Suchende ausdauernd und hartnäckig bemühen. Hast du jemals beobachtet, wie ein Schwan von der Oberfläche eines Sees abhebt? Er muss einige Zeit mit den Flügeln schlagen, um die Geschwindigkeit zum Abheben zu gewinnen und anmutig zu fliegen. Auf dieselbe Weise gewinnen wir den Schwung, in unserer *sāadhanā* abzuheben, wenn unsere Gedanken an das Höchste Selbst *nirantara* sind.

Auf dem Yoga-Weg bedeutet *abhijnāna*, Erinnerung, den Geist auf spirituelle Wahrheiten zu fokussieren. Im Kontext von Babas Lehre bedeutet *abhijnāna*, sich an das, was man schon weiß, zu erinnern oder ins Gewahrsein zu rufen. Wir verwenden die alchemistische Kraft des Geistes, um unser Gewahrsein, unser Gefühl dessen, wer wir sind, zu verwandeln, so dass wir allmählich unsere wahre Natur als das Höchste Selbst zurückgewinnen. Im *Yoga Vāsishtha* heißt es: „Wie du denkst, so wirst du.“ Entsprechend lehrt uns Baba, dass wir uns, um das Ziel der *sāadhanā* zu erreichen, immerfort an das Selbst erinnern müssen, was bedeutet, dass wir uns darum bemühen müssen, es in jedem Augenblick als unser eigenes inneres Gewahrsein zu erfahren.

Eine bewährte Übung, um sich an das Selbst zu erinnern, ist *mantra japa*. Die Berührung jeder Perle deiner *japa mala* erinnert dich an die spirituelle Wahrheit, die du wiederholst. Nach einer Weile erinnert dich der bloße *Anblick* deiner *japa mala* oder der Perlen einer Halskette oder von Früchten oder Beeren, die Perlen gleichen, an deinen Fokus auf das Selbst. Wenn du die Erinnerung nährst, entstehen dadurch Wege in deinem Geist, die deinen Geist immer wieder zurück auf dein Ziel in der *sāadhanā* lenken.

Dhyeya, der Sanskrit-Begriff für „Ziel“, verweist auf das, was man zu allen Zeiten kontempliert und was man stets im Sinn behält. Es bedeutet auch das, worüber man meditieren oder was man studieren sollte. Die Definition von *dhyeya* vermittelt uns ein differenzierteres Verständnis von Babas Lehre, weil es unterstreicht, dass die

Festlegung vom Selbst als unserem Ziel mehr ist als ein einmaliger Entschluss, ein „Leg es fest und vergiss es“. Das Selbst als unser Ziel zu behalten, verlangt vielmehr ein aktives Engagement unsererseits. Nur wenn *wir* über das Selbst nachdenken und meditieren, wird es wirklich unser Ziel.

Das Steuern eines Segelboots illustriert diesen dynamischen Fokus. Wenn du gegen den Wind zu einem Hafen segelst, musst du im Zickzack segeln und ständig die Segel anpassen und die Richtung neu ausrichten, um den wechselnden Wind zu erwischen und die veränderten Luftströmungen zu berücksichtigen. Du richtest deinen Kurs beständig neu aus, um dein Fahrtziel zu erreichen. Genauso ist es mit der Konzentration auf dein Ziel der *sāadhanā* – du wägst beständig ab und tust dann das, was der Augenblick verlangt.

Ātman ist ein verehrter Begriff für das Höchste Selbst auf Sanskrit. Die Veden führen dieses Wort auf zwei Wurzeln zurück: अत् *at*, was „das, was alles bewegt oder durchdringt“ bedeutet, und die Wurzel अन् *an*, was „atmen“ bedeutet. Das Selbst wird als das ewige, glückselige und alldurchdringende Höchste Bewusstsein definiert, das die wahre Natur eines Menschen ist. Das Selbst ist in unserem Inneren und um uns herum, und es ist der Ursprung unseres eigenen Atems. Ich habe von Baba gelernt: „Der *ātman* durchdringt alles vollständig und unterstützt alles. Daher ruht jedes sichtbare Objekt im *ātman*.“ii

Ich habe gerade die sechs hauptsächlichen Wörter aus Babas Lehre erläutert:

Die Essenz von *sāadhanā* besteht in der beständigen Erinnerung an das Ziel von *sāadhanā*, das [Höchste] Selbst.

Immer wenn ich spürte, dass ich anfang, mich im dichten Dschungel meines eigenen Geistes zu verlieren, musste ich mich einfach nur an Babas Lehre erinnern. Das Nachdenken über Babas Worte war wie der Blick auf einen Kompass – ich konnte

mich sofort neu auf einen Fokus auf das Selbst hin ausrichten. Die Erinnerung an diese Lehre brachte mich zurück in den *satsang*, zurück in den Intensive-Raum, zurück zu Babas Füßen.

Lass mich dir beschreiben, wie ich diese Lehre übe, so dass du vielleicht eine Vorstellung davon gewinnst, auf welche Weisen du sie in dein Leben einbauen könntest.

Zuerst bitte ich innerlich die Gnade des Gurus darum, mein *Verständnis* der Lehre zu erhellen, und dann untersuche ich sie näher mithilfe einiger Siddha Yoga Bücher oder der Schriften, um Tiefergehendes über die Hauptkonzepte der Lehre zu erfahren.

Als Nächstes setze ich mich ruhig hin und behalte die Lehre in meinen Gedanken und im Herzen, und das mit der Absicht, die Lehre in meinem eigenen Inneren zu *erfahren*. Manchmal tauchen Bilder oder Analogien auf, die ich dann in meinem Tagebuch notiere, um sie weiter zu untersuchen.

Als Drittes halte ich die Lehre in meinem Gewahrsein, während ich *seva* anbiete, meditiere, Routinetätigkeiten ausführe und – das ist wichtig – in den Augenblicken, in denen ich im Laufe des Tages von einer Tätigkeit zur anderen übergehe. Alle paar Minuten frage ich mich: „Wie kann ich mich in diesem Moment an das Selbst erinnern?“ Je nach Aktivität oder Situation wähle ich, mich auf den inneren Zeugen, das Mantra, das reine Gewahrsein oder auf „Ich bin“ zu konzentrieren. Oder ich konzentriere mich darauf, eine Eigenschaft des Selbst, zum Beispiel innere Glückseligkeit, heitere Gelassenheit oder Liebe, zu erkennen.

Dieser dritte Schritt geht von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag weiter. Dadurch, dass ich die Lehre in meinem Bewusstsein halte und wiederholt zu ihr zurückkehre, wird die Lehre zu meinem „Heimatort“, ein sicheres Zentrum, das ich jeden Augenblick betreten kann.

Entscheidend für unser Studieren und Üben der Lehren des Gurus ist es, dass wir jedes Wort mit dem Gewahrsein der ihm innewohnenden tiefen Kraft und Bedeutung entgegennehmen. Hier sind noch einmal die sechs wichtigsten Wörter von Babas Lehre. Lass sie beim Lesen in deinen Gedanken und deinem Herzen nachklingen:

Essenz सार – *sāra*

Sāadhanā साधना – *sāadhanā*

beständig निरन्तर – *nirantara*

Erinnerung अभिज्ञान – *abhijnāna*

Ziel ध्येय – *dhyeya*

Selbst आत्मन् – *ātman*



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (SYDA Foundation, New York, USA, 1992), S. 54.
(Deutsch: Ich bin zum Leben erwacht, S.60)