

# Babas Worte genießen

## Kommentar 2

Von Rami Curry-Sartori

Baba Muktananda lehrt uns:

**Halte dir, während du deine Arbeit verrichtest, im Geiste das Selbst gegenwärtig.i**

In dieser prägnanten Aussage verknüpft Baba das unmittelbare, tägliche Tun, die Arbeit, mit der erhabensten, höchsten Realität, dem [Höchsten] Selbst“. Damit leitet er uns an, uns mit unserer grundlegendsten Natur zu verbinden, während wir unsere täglichen Aufgaben verrichten. Ja, genau jetzt, heute, kannst du bei dem, was du bereits gerade tust, deine höchsten, spirituellen Bestrebungen verwirklichen. Wie kann das sein?

Um dir Möglichkeiten an die Hand zu geben, Babas Lehre zu kontemplieren und anzuwenden, werde ich drei zentrale Begriffe herausgreifen und deren Bedeutung ausloten: „Arbeit“, „Geist“ und „Selbst“.

### Die drei Begriffe im Fokus

Ein Sanskrit-Wort für „Arbeit“ lautet कर्मन् (*karman*), das auch die Bedeutung von „Aktivität, Pflicht, Auftrag, Beruf, Beschäftigung, Verpflichtung, Verantwortung, Aufgabe“ hat. Darüber hinaus kann es auch als „das, was getan werden sollte“ übersetzt werden. Wenn wir über all diese mit karman assoziierten Wörter nachdenken, fallen uns möglicherweise als Erstes unser Beruf oder die verschiedenen Rollen in unserem Leben ein, wie etwa Managerin, Lehrer, Elternteil oder Studentin. Im weiteren Sinne kann Arbeit auch all die Aufgaben umfassen, die in unserer Verantwortung liegen. Wir müssen uns mit den Notwendigkeiten des Lebens befassen – nicht nur Geld verdienen, sondern auch unser Zuhause sauber

halten, Essen einkaufen, uns um die Familie kümmern, etwas für die Gemeinschaft tun und so weiter. Wenn nun also Arbeit so viele Stunden unserer Tage füllt, wie können wir dann das Ziel der *sāadhanā* verfolgen, während wir uns eben dieser Arbeit widmen? Baba beantwortet diese Frage, indem er uns lehrt, uns bei unserer Arbeit „das Selbst im Geiste gegenwärtig zu halten“.

Das Wort „Geist“ kann auf unzählige Weisen verstanden und definiert werden. Im Sanskrit lautet ein Wort für Geist *मनस् (manas)*, was auch „Wahrnehmung, Vorstellung, Bewusstsein, Intelligenz, Verstehen, Denken, Reflexion, Intention, Neigung, Stimmung, Herz“ bedeuten kann. Daraus können wir ableiten, dass unser Geist das Instrument der Intelligenz und des Verstehens ist. Eine Möglichkeit, das [Höchste] Selbst in Bezug auf Arbeit im Geiste zu behalten, besteht darin, die Intelligenz und Kraft des Geistes zu nutzen, um unsere Energien zu bündeln, unsere Gedanken auf die Weisheit des Selbst auszurichten und auf dieser Weisheit basierend segensreiche Gedanken und Handlungen zu wählen.

Mit Hilfe unserer spirituellen Übungen stärken wir unser Vermögen, zu wählen, was wir denken, was wir „im Geiste behalten“. Wir beschäftigen uns eingehend mit der Natur des Geistes; wir schließen mit ihm Freundschaft und fokussieren ihn, so dass er immer leichter im Selbst zur Ruhe kommen kann. Daraus lernen wir, dass die Beschaffenheit unserer Handlungen und die Ergebnisse unserer Arbeit unmittelbar davon abhängen, worauf wir unseren Geist von Augenblick zu Augenblick richten. Angesichts dessen können wir wertschätzen, wie wichtig es ist, uns das Selbst zu vergegenwärtigen, während wir unsere Arbeit verrichten. So wie wir vielleicht einen Freund oder ein Familienmitglied liebevoll im Geiste halten, während wir für sie Essen kochen oder ein Geschenk für sie aussuchen, können wir auch unsere täglichen Aufgaben mit dem Gedanken angehen, das Selbst zu ehren. Bei jeder Handlung können wir uns das Selbst im Geiste als Ziel unserer Handlungen vergegenwärtigen, und uns daran erinnern: „Ich widme diese Handlung dem Selbst.“

Ein Sanskrit-Wort für das „Selbst“ ist *आत्मन् (ātman)*, wörtlich übersetzt „das, was atmet und alles durchdringt“. Es ist die höchste Seele, das alles vereinende

Lebensprinzip, unsere grundlegende Natur. Das Selbst ist die universelle Energie, die unentwegt in uns und um uns in allen Dingen pulsiert. Baba lehrt, dass das Selbst das Ziel der *sāadhanā* ist. Wenn wir das Selbst im Geiste behalten, während wir Handlungen verrichten, üben wir uns darin, in jedem Augenblick ganz gegenwärtig zu sein, wir lauschen auf die leise Stimme der Klarheit und Weisheit und wählen die segensreichste Reaktion. Das kann in Form dessen geschehen, dass wir jemanden trösten, eine kreative Lösung anbieten oder die Initiative ergreifen, um etwas Notwendiges zu tun. Unsere Arbeit – „das, was getan werden sollte“ – wird zu einem Werkzeug, durch das wir den Sinn unseres Lebens erkennen und unseren einzigartigen Dharma erfüllen können.

### Babas Worte anwenden

Wie können wir ganz praktisch das Selbst im Geiste behalten, während wir unsere Arbeit verrichten? Lass mich beschreiben, wie ich Babas Lehre bei meiner Arbeit in die Praxis umsetze. Ein Großteil meiner Arbeit besteht darin, schriftliche Unterlagen und Workshops zu entwickeln. Das erledige ich in meinem Büro bei mir zuhause. Es gibt ein paar einfache, von den Siddha Yoga Lehren inspirierte Handlungen, die ich in die Herangehensweise an meine Arbeit integriert habe und die mich dabei unterstützen, das Selbst im Geiste gegenwärtig zu halten.

- Wenn ein neuer Tag oder ein neues Projekt beginnt, halte ich oft inne, singe Mantras vor meiner *pūjā* und bringe dabei meine Absicht dar, dass meine Arbeit von der Weisheit des Selbst durchdrungen sein möge.
- Meistens verwende ich einige Minuten darauf, meinen Arbeitsplatz vorzubereiten, meine Agenda noch einmal durchzusehen und meine Aufgaben zu priorisieren. All das bringt ein Gefühl von Klarheit und Zielgerichtetheit mit sich – Eigenschaften des Selbst.
- Über den Tag hinweg halte ich öfter inne, um den Energiefluss in meinem Körper zu unterstützen: Ich lehne mich zurück, nehme meine Rückseite am Stuhl wahr und spüre meine Füße im Kontakt mit dem Boden. Durch diese

Veränderung in meiner Körperhaltung entspannt sich mein Atem, und ich verbinde mich von neuem mit dem weiten Blickwinkel des Selbst.

- Manchmal stehe ich von meinem Schreibtisch auf und verbringe einige Augenblicke in der Natur, entweder in Form eines Spaziergangs in der Umgebung oder indem ich einfach vor die Haustür trete, um die Sonne zu spüren und frische Luft zu atmen.
- Wenn ich schreibe, sitze ich manchmal einfach still da, um offen zu sein für die Eingebungen und das Wissen, das aus dem Inneren aufsteigt.
- Zu guter Letzt stelle ich mir oft vor, für wen ich schreibe oder mit wem ich arbeite. Ich vergegenwärtige mir das Selbst in dieser Person und überlege mir, wie meine Arbeit sie dabei unterstützen kann, Zugang zu den Eigenschaften des Selbst zu finden und diese hervorzubringen.

Diese Methoden, um das Selbst im Geiste zu behalten, haben eine zutiefst segensreiche Auswirkung auf meine Arbeit. Gleichzeitig ist es nicht immer einfach, sie zu praktizieren – ich verfange mich eventuell in der Euphorie der Produktivität, in der Entmutigung angesichts von Hindernissen oder in der Bindung an erwünschte Ergebnissen. Es ist also ein fortwährendes Bemühen, achtsam, ausdauernd und mitfühlend mit mir selbst zu sein, während ich entdecke, wie ich das Selbst beim Arbeiten im Geiste behalten kann. Und die Früchte dieses Bemühens sind süß. Wenn ich am Ende des Tages nachdenke oder ein abgeschlossenes Projekt nachbespreche, nehme ich bewusst wahr, auf welche Weise ich das Selbst erlebt habe – als Gefühl der Gelassenheit, als Vergnügen des Enthusiasmus, als Aufwallen von Inspiration, als Segen des Mitgefühls oder als Überzeugung, mutig zu handeln. Mit dem Selbst im Geiste verwandelt sich Arbeit in eine erhabene, spirituelle Übung.

Babas Lehre lautet:

**Halte dir, während du deine Arbeit verrichtest, im Geiste das Selbst gegenwärtig.**

Halte kurz inne und stell dir vor, dass Baba diese Worte unmittelbar zu dir spricht.

Wie könnte es für dich aussehen, Babas Lehre anzuwenden?

Such dir eine bestimmte Aufgabe aus und überlege dir, wie du diese Aufgabe mit dem Selbst im Geiste verrichten könntest.

Stell dir vor, auf welche Weise du, deine Mitmenschen und dein Umfeld von dieser Übung profitieren würden.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

i Deutsche Übersetzung nach: Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) S. 54; vgl. Swami Muktananda, *Ich bin zum Leben erwacht* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) S. 61