

Babas Worte genießen

Kommentar 3

Von Barrie Risman

Baba Muktananda gibt uns diese Lehre über die Siddha Yoga *sāadhanā*:

Wenn du mit jemandem sprichst, solltest du das [Höchste] Selbst vor Augen haben.i

Um dein Studium zu bereichern, werde ich die zentralen Wörter dieser Lehre erklären und beschreiben, wie du sie in die Praxis umsetzen kannst. Für mich gleicht diese Herangehensweise in etwa der Freude an einem erlesenen Blumenarrangement, wenn ich die Form, Farbe und Textur jeder einzelnen Blüte wahrnehme, um so die Komposition und Schönheit des ganzen Straußes besser zu würdigen.

Die zentralen Wörter und Ausdrücke in dieser Lehre sind *sprechen*, *Selbst* und *vor Augen*.

Die drei Begriffe im Einzelnen

„Sprechen“ bedeutet, Gedanken mithilfe gesprochener Wörter auszudrücken oder auszutauschen. „Mit jemandem sprechen“ beinhaltet beides, sprechen und zuhören. Daher werde ich beide Wörter untersuchen.

Einer der Sanskrit-Begriffe für „sprechen“ ist वचन (*vacana*), und einige seiner Bedeutungen sind „reden“, „sprechen“, „ausdrücken“ und „aussagen“.

In den indischen Schriften wird die Macht der Sprache, *vāc* auf Sanskrit, als eine göttliche Kraft verehrt. Das Verständnis für die Heiligkeit der Rede erhöht unsere

Achtung vor der Macht der Sprache. Wir berücksichtigen die Wirkung unserer Worte, bevor wir sprechen. Wir sind umsichtig, was den *Zeitpunkt* des Sprechens angeht, und wählen Worte, die freundlich, hilfreich und aufbauend sind.

Im Sanskrit verweist das Wort श्रवण (*śravaṇa*) auf den Akt des Hörens oder Zuhörens und als natürliche Folge auf den Vorgang des Studierens oder Lernens. *Śravaṇa* ist auch ein Begriff für das Lauschen auf die Worte des Gurus und die Weisheit der Schriften, um das Wissen vom Höchsten Selbst zu erlangen. Im Kontext des Sprechens mit einer anderen Person impliziert „zuhören“, *śravaṇa*, mehr, als nur jemandes Stimme zu hören. Es bedeutet, wahrhaft aufmerksam, gegenwärtig und empfänglich für das Gesagte zu sein.

Wenn wir zum Beispiel, während die andere Person noch spricht, anstatt zuzuhören, über unsere von unseren eigenen Ansichten geprägte Antwort nachdenken, dann sind wir nicht fähig, dem zuzuhören, was sie tatsächlich gerade sagt. So verstärkt sich unser Gefühl, von der Person, mit der wir sprechen, getrennt zu sein. Wenn wir andererseits das Licht des Selbst in einer anderen Person erkennen, sind wir in der Lage, ihr mit Großzügigkeit, freundlicher Rücksichtnahme und offenem Geist zuzuhören. Wir schenken ihr unsere volle Aufmerksamkeit, und als Folge davon ist sie in der Lage, sich auf eine Weise gehört zu fühlen, die echte Verbundenheit und wechselseitigen Respekt fördert.

Ein Sanskrit-Begriff für das „Selbst“ ist आत्मन् (*ātman*), wie du in Swami Akhandanandas Kommentar 1 in *Babas Worte genießen* gelernt hast. Dieses Wort leitet sich von zwei Wurzeln ab: *-āt*, was „das, was alles bewegt und durchdringt“ bedeutet, und *-an*, was „atmen“ bedeutet. Der *ātman* wird zu allen Gegenständen und Wesen. Er ist die bewusste Kraft, die uns lebendig und bewusst macht. Des Weiteren wird *ātman* als das Licht des Höchsten Bewusstseins beschrieben, das in allen Menschen als ihre wahrste Natur leuchtet. Wenn wir das schließlich erkennen und erfahren, verstehen wir, dass jede Person, gerade so wie sie ist, das Licht des Höchsten Selbst verkörpert.

Der Ausdruck „vor Augen“ bezieht sich auf den Ort dessen, was sich direkt vor dir befindet, worauf du gerade schaust und das klar und deutlich für dich sichtbar ist. Ein Sanskrit-Begriff, der diesem [deutschen] Ausdruck entspricht, ist साक्षात् (*sākṣāt*), was „vor Augen“ bedeutet, „unmittelbar sehen“, „das sehen, was direkt da ist“ und „unmittelbare Wahrnehmung“.

Wenn uns Baba also sagt: „Wenn du mit jemandem sprichst, solltest du das [Höchste] Selbst vor Augen haben“, betrifft seine Lehre jeden Menschen, der sich vor dir befindet, sowie auch deine Wahrnehmung dieses Menschen.

Diese „Sicht“ des Selbst ist mehr als nur das, was du mit deinen Augen siehst. Es bedeutet, das Höchste Bewusstsein, das in dir und im Inneren der anderen Person leuchtet, zu würdigen. Wenn du mit einer anderen Person zusammen bist, siehst du sie als eine Form des Selbst. Wenn du dann mit ihr sprichst, kannst du spüren, dass du das Selbst in ihr anredest. Wenn du erst einmal wahrnimmst, dass das Selbst in ihrem Inneren scheint, dann wirst du in der Lage sein, ihr zuzuhören, auch wenn du anderer Meinung bist. Und während du mit ihr sprichst, wirst du imstande sein, ihre eigentliche Güte zu erkennen und deine eigene Güte zu erfahren.

Neulich gab es bei meiner Arbeit eine Situation, in der ich Zweifel an der Fähigkeit eines Kollegen hatte, seinen Verpflichtungen bei einem Projekt, das ich beaufsichtigte, nachzukommen. Mir wurde bewusst, dass meine Gedanken zu Schlüssen sprangen, was seine Motivationen und den Grad seiner Einsatzbereitschaft betrafen.

Bevor ich das mit der Person direkt ansprach, hatte ich den Entschluss gefasst, sie als das Selbst zu sehen. Als Folge davon war ich in der Lage, meine Bedenken klar und freundlich zu formulieren. Ich bemühte mich darum, mit aufrichtigem Interesse zu hören, was sie zu sagen hatte. Während sie sprach, konnte ich meine Vermutungen beiseitelassen und mit offenem Geist zuhören.

Dadurch, dass ich diese Person als das Selbst wahrnahm, konnte ich ihr mit Empathie und Mitgefühl zuhören. Ich gelangte zu einem größeren Verständnis ihrer

Situation, und unser Projekt konnte sich auf harmonische und produktive Art und Weise entwickeln. Später sagte sie mir, dass sie durch unseren Austausch Anteilnahme und Unterstützung gespürt habe, und unsere Wertschätzung für einander wuchs.

Babas Worte umsetzen

Nun möchte ich die Schritte beschreiben, wie ich diese Lehre praktiziere.

Wie in der Situation, die ich gerade beschrieben habe, fasse ich in der Vorbereitung auf ein Gespräch den Entschluss, während der Interaktion den Blick des Selbst beizubehalten.

Zu Beginn des Gesprächs mache ich alles weich, was ich als Verspannung oder Festhalten im Körper spüre. Wenn ich mich körperlich wohl fühle, ist es viel leichter für mich, mit meinem Gewahrsein des Selbst in der Person, mit der ich spreche, verbunden zu bleiben.

Als Nächstes werde ich mir meiner Atmung gewahr. Die Konzentration auf den Atem hält mich im gegenwärtigen Augenblick und hilft mir, im Blick des Selbst gegründet zu bleiben.

Während ich spreche, spüre ich die Rückseite meines Körpers. Mein Fokus richtet sich normalerweise auf meinen oberen Rücken, meinen Hinterkopf oder die Kontaktpunkte mit dem Stuhl, auf dem ich sitze. Ich entspanne die Muskeln hinter meinen Augen und werde mir des peripheren Sehens gewahr. Das verankert mich in einem weiten Gewahrsein des Selbst in mir und in der anderen Person.

Wenn ich in diesem Gewahrsein zentriert bin, bin ich in der Lage, mit größerer Empathie zuzuhören. Ich kann meine eigenen Vermutungen erkennen, so dass sie nicht beeinflussen, wie ich die andere Person höre. Ich bin in der Lage, die Blickwinkel einer anderen Person zu achten, auch wenn sich ihre Perspektive von meiner unterscheidet.

Tatsächlich ist das Üben von Babas Lehre außerordentlich wertvoll, wenn sich Unterhaltungen *nicht* so entwickeln, wie ich gehofft habe, weil es mir die Fähigkeit gibt, mögliche Gefühle von Frustration oder Enttäuschung loszulassen und mir stattdessen des Selbst in der anderen Person weiter gewahr zu bleiben.

Das Üben von Babas Lehre gibt mir die Möglichkeit, Fröhlichkeit und Wohlwollen zu verbreiten – durch eine aufbauende Stimmung, ein Kompliment oder ein verständnisvolles Nicken und Lächeln. Tägliche Interaktionen werden zu Gelegenheiten, die freudvolle und wohlwollende Sichtweise des Selbst zum Ausdruck zu bringen. Andere als das Selbst wahrzunehmen, nährt und stärkt meine Verbindung mit dem Selbst in meinem Inneren. Das sind einige der vielen Vorteile, die ich durch die Anwendung von Babas Worten erlebe.

Lass uns Babas Anweisung noch einmal ansehen:

Wenn du mit jemandem sprichst, solltest du das [Höchste] Selbst vor Augen haben.

Wiederhole innerlich Babas Worte und lasse sie in dein Wesen einsinken.

Stell dir eine Person vor, mit der du regelmäßig sprichst.

Stell dir vor, dass du mit ihr in dem Gewahrsein sprichst, dass sie dasselbe Höchste Selbst verkörpert, das auch in deinem Inneren wohnt.

Wie fühlt es sich an, „das Selbst vor Augen zu haben“, während du sprichst und zuhörst?

Wie würde diese Übung dir und deinem Umfeld nützen?

Studiere weiter Babas Lehre. Erfreue dich dabei daran, den Tag über Gelegenheiten zu finden, sie zu üben, und entdecke, wenn du zu einer Person sprichst und das Selbst in ihr siehst, die vielen Möglichkeiten, wie das dich und dein Umfeld aufbaut.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

¹ Swami Muktananda, *Ich bin zum Leben erwacht* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) S. 61.