

Babas Worte genießen

Kommentar 4

Von Paul Hawkwood

Heute hast du die Gelegenheit, über eine Lehre von Baba Muktananda nachzudenken. Hier sind Babas Worte:

Was auch immer du tust, wo auch immer du hingehst, wo auch immer du hinschaust: Du solltest das Gewahrsein besitzen, dass das Selbst dort gegenwärtig ist.i

Die Wörter, die Baba in dieser Lehre verwendet, sind einfach und tiefgründig zugleich, und ich werde drei davon erklären: *Gewahrsein*, *Selbst* und *gegenwärtig*. Diese drei Wörter sind höchst bedeutsam für deine *sadhana*, und das Nachdenken über sie kann dir helfen, deine Erfahrung vom [Höchsten] Selbst zu vertiefen. Achte darauf, welche Erkenntnisse in deinem Inneren aufsteigen, während du die Bedeutung von Babas Worten kennenlernst.

Die drei Begriffe

Baba lenkt deine Aufmerksamkeit zuerst auf eine zentrale Eigenschaft deines Wesens: **Gewahrsein**. Im Sanskrit ist ein wichtiges Wort für Gewahrsein बोध – *bodha*. Dieses Wort stammt von der Wurzel *budh* ab, was „erwachen, verstehen, bewusst sein, erkennen“ oder „gewahr werden“ bedeutet. Das Hauptwort *bodha* bedeutet „Gewahrsein, Verständnis, Wissen, Wahrnehmung“ oder „Gedanke“. In diesem Kontext bedeutet *bodha*, sich der eigenen wirklichen Natur, des Selbst, gewahr und bewusst zu sein, und ebenso das Gewahrsein, dass das Selbst in jedem Aspekt dieser Welt gegenwärtig ist.

Deine Erfahrung mit dieser Art verfeinerten Gewahrseins hängt davon ab, wie du es einsetzt. Erfährst du die Welt – und dich selber – nur durch deinen Geist und die körperlichen Sinne? Oder erkennst du, dass da etwas tiefer gegenwärtig ist, etwas, das sowohl im Inneren als auch jenseits der physischen Welt vorhanden ist? Babas Lehre ermutigt dich, eine weitaus größere Wahrheit im Leben zu verstehen: dass das reine, strahlende Selbst sowohl im Inneren von allem auf dieser Welt existiert als auch *als* alles. Wie könnte irgendetwas *außer* dem Selbst existieren?

Doch was ist das **Selbst**? Wie du wohl in den vorangegangenen Kommentaren gelernt hast, ist das Sanskrit-Wort für „das Selbst“ आत्मन् – *ātman*, die ewige, bewusste Essenz dessen, was du jenseits deiner persönlichen Geschichte, deiner Persönlichkeit und der Inhalte und Gewohnheiten deines Geistes bist. Die Veden führen das Wort *ātman* auf zwei Sanskrit-Wurzeln zurück: अत् -*at*, was „das, was alles bewegt und durchdringt“ bedeutet, und die Wurzel अन् -*an*, was „atmen“ bedeutet. Die Schriften sagen auch, dass du den *ātman* erfahren kannst, indem du dich nach innen wendest und dich auf das Pulsieren des reinen „Ich bin“ konzentrierst, das die Essenz eines jeden Lebewesens ist. Ebenso kannst du wissen, dass der *ātman* die ewige Wirklichkeit ist, die sich als jedes bewegende, atmende menschliche Wesen inkarniert. Es ist das [Höchste] Selbst, das die pulsierende Kraft hinter allen Bewegungen, Gedanken und Wahrnehmungen von Körper, Geist und Sinnen ist.

Babas Lehre verweist auf eine weitere Wahrheit: Um zu erkennen, dass du wahrhaftig das höchste Selbst bist, musst du üben, **gegenwärtig** zu sein, so dass du das Selbst in deinem Innern und in deinem Umfeld erkennen kannst. Ein Sanskrit-Wort für den Begriff „gegenwärtig“ ist उपस्थित – *upasthita*. *Upasthita* bedeutet auch „nahebei, existierend, zugänglich, dicht dabei“. *Upasthita* vermittelt das Gefühl, sowohl physisch nahe als auch geistig präsent zu sein – vollständig im Geist und im Herzen zu existieren. Im Kontext von Babas Lehre deutet *upasthita* darauf hin, dass das Selbst als du und auch als die ganze Welt um dich herum gegenwärtig ist. Ich stelle mir das Selbst so nahe vor wie die Luft, die ich atme – es ist so nah, so *gegenwärtig*, dass ich es nicht einmal sehen muss, um zu wissen, dass es da ist.

Die Anwendung von Babas Worten

Eine Art, wie ich Babas Lehre übe, besteht darin, dass ich mir häufig in Erinnerung rufe, mein Gewahrsein auf die Gegenwart des Selbst zu richten. Oft mache ich das so, dass ich meine Aufmerksamkeit auf meine Herzregion lenke und mich auf das An- und Abschwollen meines Atems beim Wiederholen des Mantras konzentriere. Ich wiederhole das Mantra innerlich bei jedem Ein- und Ausatmen. Wenn ich mich innerlich darauf konzentriere, erlebe ich, wie mich ein Gefühl von Frieden zu durchdringen beginnt. Wenn ich mich auf diese Weise innerlich mit dem Selbst verbinde, hilft mir das, dann das Selbst in der Aktivität, mit der ich gerade beschäftigt bin, oder in dem Schauplatz, der vor mir liegt, wahrzunehmen.

Eine weitere Möglichkeit zum Üben von Babas Lehre besteht darin, die Natur zu beobachten. Ich sehe gerne die Wolken an, die aussehen können wie göttliche Pinselstriche, die über die Leinwand des Wüstenhimmels tanzen. Es fällt mir leicht, das Selbst zu erkennen, wenn ich diese Art von Schönheit in der natürlichen Welt anschau.

Ich erinnere mich auch daran, dass Babas Anweisung lautet, mir dessen gewahr zu sein, dass das Selbst in jedem Aspekt meines Lebens existiert, indem er die Wörter „was auch immer“ und „wo auch immer“ verwendet, die für alles stehen, was um mich herum existiert, einschließlich der Ansichten und Situationen, die weder schön noch angenehm sind – etwas, das ich vielleicht auf meinem Computer oder in den Fernseh-Nachrichten sehe. In solchen Augenblicken erinnere ich mich mit innerster Überzeugung an die Wahrheit, dass diese gesamte Schöpfung eine Form des [Höchsten] Selbst ist, ganz gleich, was mein Geist davon hält.

Dann bemühe ich mich darum, das Selbst in dieser Situation, dieser Person oder Handlung zu würdigen. Das bedeutet nicht, dem, was jemand sagt oder was geschieht, zuzustimmen. Doch ich stelle fest, dass es mich zentriert, daran zu denken, dass immer noch das Selbst die wahre Essenz jener Person ist, auch wenn diese vielleicht das Selbst nicht erkennt. Das Nachdenken über diesen Gedanken

kann mich zu dem Gewahrsein führen, dass das Selbst genau hier gegenwärtig ist, in diesem Augenblick oder dieser Situation – so wie Baba sagt.

Mit seinen Worten erläutert Baba, wie du den ganzen Tag über das Selbst erkennen und in seiner Gesellschaft bleiben kannst, ganz gleich, mit welcher Aufgabe du dich beschäftigst und wo du gerade bist.

Du magst in der Lage sein – oder auch nicht – die Umstände, die du schwierig oder sogar schmerzhaft findest, zu ändern. In jedem Fall kannst du Zuflucht in dem Frieden und der Stärke suchen, die aus deinem *bodha*, deinem Gewahrsein, aufsteigen, dass der *ātman*, das Selbst, immer *upasthita*, „gegenwärtig“, ist – so nah wie die Luft, die dich umgibt und dich erhält.

Lass uns Babas Lehre noch einmal ansehen:

Was auch immer du tust, wo auch immer du hingehst, wo auch immer du hinschaust: Du solltest das Gewahrsein besitzen, dass das Selbst dort gegenwärtig ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du Babas Lehre im täglichen Leben umsetzen könntest. Eine Möglichkeit, wie du anfangen kannst, besteht darin, dass du die drei wichtigen Wörter, die Baba verwendet, zusammen mit den entsprechenden Sanskrit-Begriffen „Gewahrsein“ (*bodha*), „Selbst“ (*ātman*), und „gegenwärtig“ (*upasthita*) aufschreibst und über sie nachdenkst. Überlege, während du die Bedeutung eines jeden Wortes erforschst, auf welche Weise das Wort ein Schlüssel dazu ist, dir neue Blickwinkel in deiner *sādhana* und im täglichen Leben zu eröffnen. Lass dir von deiner Vorstellungskraft Möglichkeiten zum Verständnis und zur Anwendung von Babas Worten offenbaren.

Entdecke in deinen täglichen Interaktionen Möglichkeiten, das Selbst zu erkennen und zu würdigen, ganz gleich, in welcher Gestalt es sich manifestiert. Das Selbst *ist* allgegenwärtig – kannst du es entdecken? Es erfahren? Es *sein*?

Erinnere dich einfach während des Tages immer wieder daran, innezuhalten und Babas Worte in die Praxis umzusetzen.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) S. 54.