

Was ist *Svādhyāya*?

Von Swami Akhandananda

Am Anfang dieser Woche, am Montag, den 7. September, habe ich euch allen, euch Siddha Yogis und neuen Suchenden, die ihr die Siddha Yoga Path Website besucht, einen Brief geschrieben. In diesem Brief habe ich mitgeteilt, dass mit Unterstützung der SYDA Foundation neue wöchentliche Studieneinheiten auf der Siddha Yoga Path Website gefördert werden – und dass mir die große Ehre zufällt, als Produktionsleiter für diese Studieneinheiten zu dienen.

In der ersten Studieneinheit, die per Live-Videostream am Samstag, 12. September, angeboten wird, werdet ihr lernen und studieren, wie man effizient und wirksam auf der Siddha Yoga Path Website navigiert. Diese Schulung wird euch zeigen, wie ihr die genaue Siddha Yoga Lehre findet, nach der ihr sucht, um ein Verständnis von ihr auszubilden und diese in eure *sadhana* einzubauen. Ihr werdet lernen, wie man Zugang zu dem reichen Schatz an Wissen auf der Website findet, um euer Verhalten zu verfeinern und zu verbessern und dadurch größere Fortschritte im weltlichen wie auch im spirituellen Leben zu machen.

Ich hatte euch in meinem Brief informiert, dass Gurumayi Chidvilasananda den neuen Studieneinheiten einen Titel gegeben hat, und dieser Titel lautet: *Svādhyāya*.

Ihr fragt euch vielleicht: Was hat *svādhyāya* mit dem Navigieren auf der Siddha Yoga Path Website zu tun? Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Warum spreche ich beides gemeinsam an?

Wenn ihr diese Fragen habt, lasst mich euch versichern: euer Lernen und Studieren haben schon begonnen! Ihr habt einen Vorsprung, was die Studieneinheit am

Samstag angeht! Als Lehrer stelle ich schon eure Begeisterung für das Thema fest: *svādhyāya*.

Lasst mich Folgendes fragen: Habt ihr, seit ihr meine Ankündigung des Titels dieser Studieneinheiten bekommen habt, dieses Wort laut ausgesprochen? Habt ihr diese Sanskrit-Silben laut artikuliert? *Svādhyāya*.

Ich bin sicher, dass dieses großartige Wort *svādhyāya* den meisten von euch nicht neu ist. Dennoch möchte ich daran erinnern, wie bedeutsam es ist, ein Wort vom Guru zu erhalten. Wenn der Guru ein Wort ausspricht, wird die Kraft dieses Wortes – die Kraft, die seiner Bedeutung innewohnt – verstärkt. Und dieses eine Wort treibt dann die *sadhana* von allen voran, die seine *shakti* aufnehmen. Die indischen Schriften sagen, dass sogar *ihre* Wörter – die Wörter der Schriften – nur dann lebendig werden, wenn der Guru sie einem Schüler weitergibt. Genau dann werden die Wörter *chaitanya*; in ihnen pulsiert die *shakti* des Gurus.

Das ist der Grund für meine Frage: „Habt ihr dieses Wort laut ausgesprochen?“

Svādhyāya. Habt ihr dieses erlesene Wort im Inneren eures Mundes und in eurem ganzen Körper nachklingen lassen?

Dieses Wort ist ein wahrer Edelstein – *svādhyāya*. Damit meine ich, dass es viele Facetten hat. Es ist reich an sehr vielen tiefgründigen Definitionen, Assoziationen und Verwendungsmöglichkeiten. *Svādhyāya* ist eine Leiter, um die eigenen spirituellen Ziele zu erreichen.

Dieses Bild einer Leiter zu betrachten ist hilfreich, wenn man etwas über *svādhyāya* lernt. Man steigt eine Leiter Sprosse für Sprosse hinauf, und genau darum geht es bei *svādhyāya*. Für mich ist das Erste, was mir bei *svādhyāya* in den Sinn kommt, tägliche Disziplin.

In allen Kulturen und Traditionen ist es das Einhalten einer täglichen Disziplin, das die Menschen dabei unterstützt, Wissen, Bräuche und Rituale dieser Kulturen zu erlernen. Zum Beispiel werden in Indien die Kinder von Brahmanenpriestern bis auf den heutigen Tag im Alter von zwei Jahren (oder sogar noch früher!) darin unterrichtet, wie man das Sanskrit-Alphabet rezitiert, und sie beginnen mit dem täglichen Unterricht in den Veden im Alter zwischen fünf und sieben Jahren.

In der japanischen Kultur lehrt man die kleinen Kinder, immer das Bestmögliche zu geben und immer wieder etwas Neues zu lernen – auch wenn viele Versuche dafür nötig sind. Anstatt den Kindern „viel Glück“ zu wünschen, sagen ihre Eltern und die Älteren „*Ganbatte*“, was so viel bedeutet wie „Gib alles“, „Mach weiter“ und „Gib nicht auf“.

Tägliche Disziplin ist erforderlich für die Beherrschung jedes Berufes, jedes Talents und jeder Kunstform. Denkt an einen Musiker – jemanden, der oder die ein gewähltes Instrument meisterhaft beherrscht. Denkt an eine Ballett-Tänzerin, einen Maler, eine Schriftstellerin, einen Wissenschaftler, eine Chirurgin. Wie haben sie den Grad an Geschick und Wissen, den sie in ihrem Handwerk besitzen, erreicht? Wie haben sie auf ihrem jeweiligen Gebiet Hervorragendes erreicht und Erfolg gehabt?

Durch regelmäßiges Üben. Durch ständigen eigenen Einsatz – tagein, tagaus.

Denkt über Folgendes nach. Wenn ihr Leute fragt, die „es geschafft haben“ – die den Gipfel ihres Fachgebiets erreicht haben – wie sie dahin gelangt sind, was sagen sie? „Durch harte Arbeit.“ Auf Hindi: *kaṛī mehnat*.

Viele große Führungspersönlichkeiten haben über die Notwendigkeit und die Verdienste von harter Arbeit gesprochen. Sie sagen zum Beispiel:

Erfolg ist das Ergebnis harter Arbeit.

Gewinner widmen sich harter Arbeit.

Eine der wesentlichen Voraussetzungen, um irgendetwas Wertvolles zu erreichen, ist harte Arbeit.

Ich habe den Wert harter Arbeit kennengelernt.

Es gibt keinen Ersatz für harte Arbeit.

Macht bedeutet harte Arbeit.

Nachdem wir jetzt festgestellt haben, dass *svādhyāya* Bemühen, regelmäßige Disziplin, harte Arbeit verlangt, lasst uns nun untersuchen, welcher Art diese Arbeit ist.

In Indien geht es bei *svādhyāya* um Selbststudium und Studium des Höchsten Selbst.

Ich möchte erklären, was ich damit meine. Im Sanskrit besteht *svādhyāya* aus zwei Teilen, *sva* und *adhyāya*. Die Vorsilbe *sva* bedeutet „Selbst“, und sie kann sich entweder auf das individuelle Selbst oder auf das Höchste Selbst beziehen.

Das *individuelle Selbst*, ein Begriff, der [im Englischen] klein geschrieben wird, verweist auf alles, was eine Person einzigartig macht. Deine Besonderheit als Individuum umfasst, deinen Körper, deinen Geist, deine Emotionen und deinen Intellekt. Sie umfasst auch deine Identifikation mit einer bestimmten Familie, Kultur, Nationalität oder Sprache.

Wenn *sva* als „das Höchste Selbst“, [im Englischen] groß geschrieben, übersetzt wird, verweist es auf dein ewiges Wesen – das heißt, die alldurchdringende, lebenspendende Kraft in allen Wesen und der gesamten Schöpfung.

Sva bedeutet also „Das, was dein Eigen ist.“

Es gibt viele wunderschöne Wörter im Sanskrit, die die Vorsilbe *sva* enthalten. Es sind Wörter wie

- *Svabhāva* – die eigene Natur, der eigene innere Seinszustand.

- *Svadharmā* – der eigene Dharma; die eigene spezielle Aufgabe im Leben, die mit den Gesetzen des Universums übereinstimmt und dem Wohle aller dient.
- *Svābhimāna* – Selbstachtung.
- *Svāgatam* – Dieses Wort bedeutet wörtlich „die Ankunft des eigenen Selbst“ und wird in Indien auch als Gruß verwendet. Wenn ihr *svāgatam* sagt, begrüßt ihr einander, als würdet ihr euer eigenes Selbst begrüßen.
- *svādhīna* – vom eigenen Selbst abhängen. *Svādhīna* ist Eigenständigkeit, sowohl auf weltlicher Ebene (im Sinne von körperlicher, emotionaler und finanzieller Unabhängigkeit) als auch auf spiritueller Ebene, wenn du z.B. verstehst, dass das Höchste Selbst deine wahre Unterstützung ist.
- *Svadhā* – die eigene individuelle Kraft, die eigene einzigartige Energie und Seinsweise.
- *Svarūpa* – die eigene wahre Gestalt; die wahre Gestalt eines Menschen oder einer Sache.
- *Svajana* – die eigenen Leute oder die eigene Person. *Svajana* verweist auf diejenigen, die dir lieb sind, die dich verstehen, denen du wichtig bist und die dich lieben.
- *Svānanda* – deine eigene innere Freude und Glückseligkeit.

Sva. Das Selbst [klein geschrieben]. Das, was einem gehört. Das Selbst [groß geschrieben]. Beginnt ihr nicht auch, große Zuneigung zu diesem Wort zu entwickeln? *Sva. Svādhyāya.*

Es ist ein Merkmal von Wörtern im Sanskrit, dass sie eine unglaubliche Tiefe und Breite an Bedeutung besitzen. Jedes Sanskrit-Wort besitzt eine Palette an Definitionen, Feinheiten und *rasas*, die mit ihm assoziiert sind. Die akkurate und verständliche Übersetzung auch nur eines dieser Wörter in moderne Sprachen verlangt in diesen Sprachen oft die Verwendung *mehrerer* Wörter und Ausdrücke oder sogar ganze Erklärungen.

So ist es auch mit *sva*. Wie ihr sehen könnt, verweist diese eine Vorsilbe auf uns als Menschen auf ganzheitliche Art: sowohl auf uns als einzigartiges, individuelles, begrenztes Selbst, als auch auf uns als das ewige, universelle Höchste Selbst.

Eine von Baba Muktanandas zentralen Lehren lautet „Gott wohnt in dir als du“. Da ihr gerade mehr über die Vorsilbe *sva* erfahren habt, stellt ihr vielleicht fest, dass eure Einsicht in diese tiefgründige Lehre von Baba noch gewachsen ist.

Lasst uns jetzt den zweiten Teil des Wortes *svādhyāya* ansehen. Es ist das Wort *adhyāya*.

Adhyāya bedeutet „Studium“. Es verweist auf die Verwendung der kognitiven Fähigkeiten von Geist und Intellekt wie z.B. Denken, Unterscheiden, Fokussieren und Erinnern. Durch *adhyāya* gewinnen wir Zugang zu unserem eigenen, uns innewohnenden Wissen, wenn wir die Lehren des Gurus oder der Schriften studieren. Es ist das Wissen, das spontan aus dem Inneren aufsteigt – das Wissen, das jenseits formaler Schulbildung oder irgendwelchen von außen erworbenen Lerninhalte liegt. Wir rufen unsere angeborene Weisheit ab, die wir oft als Instinkt, Intuition, die innere Stimme, als ein „einfach wissen“, ein „Bauchgefühl“ oder ein tiefes Gefühl verstehen.

Wenn wir uns mit *adhyāya*, mit Studieren, beschäftigen, setzen wir auch unsere Fähigkeit ein, etwas in unserem Gewahrsein zu halten. Ihr fragt vielleicht, was das etwa sein könnte, was wir in unserem Gewahrsein halten? In der *sadhana* halten wir zum Beispiel das Mantra in unserem Bewusstsein. Wir halten in unserem Gewahrsein das Wissen: „Ich bin das [Höchste] Selbst.“ Wir behalten die uranfängliche Erinnerung an unsere Herkunft und an die Notwendigkeit, zu diesem Licht zurückzukehren.

Wir können also sagen, dass *adhyāya* der Vorgang ist, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken oder uns auf etwas zu konzentrieren, in der Absicht, zu studieren, zu lernen, zu erforschen, zu untersuchen, zu kontemplieren, zu erwägen, zu erkunden und nachzuforschen. Wenn *sva* mit *adhyāya* kombiniert wird, bilden sie den Begriff *svādhyāya*, was den Vorgang bezeichnet, in dem wir unsere gesamte

Aufmerksamkeit, unseren Fokus, unseren Geist und Intellekt auf das [Höchste] Selbst richten – in der Absicht, unser eigenes Höchstes Selbst zu studieren, zu untersuchen, zu prüfen und zu erforschen.

Svādhyāya bezeichnet das Bemühen, das du als Lernender, als Schülerin, aufwendest, um dich nach innen zu wenden und deine innere Welt zu erforschen. Es ist, als hieltest du dir einen Spiegel vor, bereitwillig und mutig.

Auf dem spirituellen Weg ist *svādhyāya* die Übung, die Schriften und Lehren von Shri Guru zu studieren, um die Natur von Geist, Körper, den Sinnen und der Seele zu erforschen und sich in dem Wissen zu verankern, dass das individuelle Selbst und das Höchste Selbst ein und dasselbe sind.

Nachdem ihr diese Definitionen des Wortes gehört habt, bin ich mir sicher, dass ihr angefangen habt, die Bedeutung dieser Übung zu ermessen. Tatsächlich ist *svādhyāya* seit Tausenden von Jahren eine Übung, die für die Menschheit entscheidend und relevant ist. Sie ist ein Anker für die Menschen auf diesem Planeten und wird das auch weiterhin sein – für diejenigen, die sich auf einem spirituellen Weg befinden, als auch für diejenigen, die sich darauf konzentrieren, in ihrem gewählten Bereich Herausragendes zu leisten.

Ihr habt von Rohini Menon, der Produktionsleiterin für die „Sei im Tempel“-*satsangs*, die per Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum stattfanden, gehört, dass Gurumayis Intention für diese *satsangs* darin bestand, alle Siddha Yogis und neue Suchende zu einer Zeit zu unterstützen, in der die Welt durch den Ausbruch der globalen Pandemie auf den Kopf gestellt wurde. Was für ein Geschenk von Gurumayi – was für ein *prasad* – waren doch diese *satsangs*! Durch die Teilnahme an diesen *satsangs* und das Nachdenken über das, was wir aus ihnen gelernt haben, haben wir uns sehr darum bemüht, unsere *sadhana* zu vertiefen und unsere Einsicht dahingehend zu stärken, wie wir mit den neuen Lebensumständen, in denen wir uns befinden, umgehen. Wir müssen weiter stark sein angesichts

dessen, was unbekannt und unvorhersehbar ist und wofür kein klares Ende absehbar ist.

Was *geschieht gerade* auf dieser Welt? Es scheint eine Schwierigkeit nach der anderen aufzutauchen, die uns alle und den Planeten als Ganzes betrifft. Einige davon sind natürliche oder biologische Katastrophen – eine weltweite Pandemie, wütende Buschbrände, Erdbeben, Stürme in vielen Teilen der Welt – und dann gibt es da all die Gräueltaten, die Menschen begehen. Doch trotz allem, was gerade geschieht – und tatsächlich *wegen* dieser Dinge – dürfen wir nicht unseren Mut verlieren. Wir müssen Gurumayis Intention für uns treu bleiben und in guter Stimmung bleiben; wir müssen fest zu unserem Vorsatz stehen, unser eigenes Höchstes Selbst zu erkennen. In dieser Zeit könnte nichts wesentlicher sein, als uns im Wissen vom Selbst zu verankern. Denn wenn wir stark und mutig im Inneren sind, sind wir in der Lage, anderen eine helfende Hand zu reichen. Denn genau dann werden andere den Glauben, das Vertrauen, haben, dass wir ihnen *tatsächlich* helfen werden – dass man sich auf uns verlassen kann.

Auf dem Siddha Yoga Weg verwenden wir das Wort *svādhyāya* oft in Verbindung mit der Rezitation heiliger Texte wie *Shri Guru Gita*, *Shri Rudram*, *Shri Vishnu Sahasranama* und *Shri Bhagavad Gita* – zusammen mit *vielen weiteren Hymnen und Texten*, die wir zum Glück als Teil unserer Siddha Yoga *sadhana* haben. Ich rezitiere diese heiligen Texte so gerne! Wie viele von euch wissen, badet ihr beim lauten Rezitieren eines heiligen Textes euer inneres Wesen und euer Umfeld in der wohltuenden Kraft seiner Mantras. Was ich auch so sehr an dieser Art des *svādhyāya*-Übens mag, ist die Tatsache, dass wir unsere persönliche Rezitation einsetzen können, um tatsächlich positive und wohltuende Veränderungen in der Welt zu bewirken. Wir fassen einen Vorsatz, formulieren Gebete und senden Segenswünsche zum Wohle und Schutz aller.

Zuvor habe ich beschrieben, dass die tägliche Disziplin ein universeller Aspekt ist, wenn man etwas von Wert lernen möchte, und dass solches Lernen oft in jungem Alter beginnt. Kinder lernen zum Beispiel ihre Muttersprache zuhause; später studieren sie diese Sprache in der Schule und verfeinern ihr Wissen über sie. Mit

eurer Beschäftigung mit *svādhyāya* ist es ähnlich. Ihr übt *svādhyāya* in der ein oder anderen Form und tut das schon länger. Und jetzt werdet ihr euch in diesen Studieneinheiten in einem formalen Prozess des Lernens und Studierens damit beschäftigen, was *svādhyāya* ist. Ich habe es vorhin schon gesagt und sage es noch einmal: Ihr habt einen Vorsprung!

Mittlerweile habt ihr vielleicht schon angefangen, die Frage zu beantworten „Was hat *svādhyāya* mit dem Navigieren auf der Siddha Yoga Path Website zu tun?“ Lasst mich mehr zu dieser Verbindung sagen.

Wie ihr entdeckt habt, hat die SYDA Foundation die Siddha Yoga Path Website als eine der Hauptressourcen zum Studium der Siddha Yoga Lehren und Übungen für die heutige Zeit eingerichtet.

Lasst mich euch einige Informationen geben, wie es dazu kam. In den Jahren 2004 und 2005 durchlief die SYDA Foundation einen größeren Umstrukturierungsprozess und führte den *seva*-Anmeldeprozess ein. Das bedeutete, dass Besuche von Siddha Yogis und neuen Suchenden im Shree Muktananda Ashram speziell dazu dienen sollten, *seva* anzubieten, und dass Siddha Yoga Retreats in Siddha Yoga Ashrams und Meditationscentern überall auf der Welt angeboten werden würden.

Sobald die SYDA Foundation im Jahr 2009 ihre Neustrukturierung beendet hatte, verlangte Gurumayi von der Foundation, sich wieder darauf zu konzentrieren, die Verbreitung der Siddha Yoga Lehren überall auf der Welt zu fördern.

Zu dem Zeitpunkt hatte sich die digitale und Internet Technologie weit verbreitet und verbessert, und Gurumayi wusste, dass eine solche Technologie ein unmittelbareres und effektiveres Mittel sein würde, um ihre Lehren an Suchende auf der ganzen Welt weiterzugeben. Aus diesem Grund verlangte Gurumayi von den Trustees der SYDA Foundation, die Siddha Yoga Path Website wieder einzuführen.

Gurumayi gab sehr klare Anweisungen für die Siddha Yoga Path Website, und es wäre nicht übertrieben, zu sagen, dass sie in den folgenden etwa zehn Jahren die Website mit betreut hat. In der Vergangenheit hatte Gurumayi die Welt auf Lehrbesuchen bereist, um ihre Lehren Menschen aus allen Gesellschaftsschichten weiterzugeben. Ich habe das Gefühl, dass durch die Wiedereinführung der Siddha Yoga Path Website Gurumayi *täglich* die Welt auf Lehrbesuchen bereist. Noch mehr Menschen können Gurumayis kostbare Weisheit erhalten; noch mehr Menschen erhalten ihre Anleitung für ihre *sadhana*.

Gurumayi gab dem Führungsteam der SYDA Foundation die Anweisung, dass die Website ein Reservoir an Wissen für Siddha Yoga Lernende und neue Suchend werden solle – dass sie ein Allerheiligstes und eine Quelle des Lernens und der Inspiration sein solle, die sie dabei unterstützt, ihre Siddha Yoga *sadhana* zu festigen. Die Siddha Yoga Path Website sollte eine universelle Bibliothek sein, die die Siddha Yoga Lehren und die Erfahrungen von Siddha Yogis beim Umsetzen der Lehren und Üben im täglichen Leben enthält. Auf Grund von Gurumayis Vision für die Siddha Yoga Path Website und ihres unaufhörlichen Engagements bei ihrer Entwicklung ist die Website immer reicher an Siddha Yoga Lehren geworden.

Was ich sagen möchte, ist dies: Obwohl die Technologie im digitalen Zeitalter aufblühte, haben nicht alle auf der Welt eine angemessene Anleitung erhalten, wie man die verschiedenen Geräte verwendet oder wie man sich im Internet bewegt. Was die Siddha Yoga Path Website angeht, so hat das SYDA Foundation Website Department tatsächlich hier und da ein paar Schulungen gegeben, und Siddha Yogis tauschten sich selbstständig darüber aus, wie man sich auf der Website bewegt. Es hat jedoch nie eine ganz methodische Herangehensweise gegeben, um diese Informationen weiterzugeben – bis jetzt.

In meinem Brief zur Ankündigung der ersten Studieneinheit habe ich darüber gesprochen, dass ihr euch für gewöhnlich am Ende eines *satsangs* auf euer Gedächtnis verlassen musstest, um euch an die gehörte Weisheit zu erinnern, aber dass uns dank der Website dieses Wissen zum Studium jederzeit zur Verfügung

steht. Ich habe auch erwähnt, dass man, um diese Lehren zu studieren, wissen muss, wie und wo sie zu finden sind.

Daher wird sich die erste *svādhyāya*-Studieneinheit darauf konzentrieren, wie man auf der Siddha Yoga Path Website navigiert. Ich möchte euch alle ermutigen, daran teilzunehmen, sogar diejenigen von euch, die das Gefühl haben, schon gut damit klarzukommen, wie man sich auf der Website bewegt und die Lehren findet. Ihr entdeckt dann vielleicht, dass es noch *mehr* über die Website für euch zu lernen gibt, dass es noch *mehr* Lehren für euch zu studieren gibt – noch *mehr* Möglichkeiten zum Üben von *svādhyāya*, als ihr gewusst oder euch vorgestellt hattet. Und ihr erhaltet vielleicht Tipps dazu, wie ihr andere coachen könnt, damit sie ihre Fähigkeit zum Navigieren auf der Siddha Yoga Path Website optimieren können – so dass auch sie eine bestmögliche Erfahrung beim Beschäftigen mit der Website machen können.

Ich freue mich darauf, morgen, am Samstag, den 12. September, mit euch allen im Universellen Siddha Yoga Raum zusammen zu sein.

