

Erneuere deine inneren und äußeren Landschaften

Lehren von Gurumayi Chidvilasananda

Sich erinnern, atmen, beleben...

Ich möchte deine Aufmerksamkeit auf ein Geschehnis richten, das dir vermutlich ziemlich vertraut ist, aber du hast dir vielleicht noch nicht die Zeit genommen, darüber nachzudenken.

Stell dir Folgendes vor: Du gehst deinen täglichen Aufgaben nach und sozusagen aus heiterem Himmel fällt dir plötzlich etwas Kostbares ein, etwas Bemerkenswertes, etwas, das du vergessen hattest, an das du dich jetzt aber sehr dankbar erinnerst. Oder jemand anders macht eine Bemerkung, die genau diese Erinnerung heraufbeschwört. Was genau tust du dann?

Du atmest tief ein und lang aus.

Manche von euch äußern sich vielleicht überschwänglich,
sie rufen laut etwas aus oder schnappen hörbar nach Luft.

Manche von euch sind vielleicht eher in sich gekehrt,
das besondere Ein- und Ausatmen
ist nur für sie allein hörbar.

Was auch immer du tust, dieser Ablauf ist sehr belebend – nicht wahr? Das glaube ich. Ich habe die Freude und den „Heureka!“-Moment Hunderte von Malen in euren Augen gesehen, wenn der Geist sich mit dem Atem verbindet und der Atem das Herz berührt.

Wenn du dich zur Meditation hinsetzt, kommen dir solche Erinnerungen.

Du erinnerst dich an die Göttlichkeit in deinem Innern.

Du erinnerst dich an die Göttlichkeit, die, wie du entdeckt hast, in der Stille deines Herzens wohnt, ungeachtet dessen, dass du unterwegs ein paar Falten und Runzeln erlebt hast, verschiedene Probleme und Mühen, die dir Verletzungen gebracht und dich Schweiß gekostet haben – Erinnerungen, die du jetzt loslassen möchtest. Du erinnerst dich an die Göttlichkeit, nachdem du mit diesen Schwierigkeiten gerungen und auch einige wunderbare Schätze gefunden hast, die du in Erinnerung behalten möchtest.

Dein Weg hin zur Erinnerung an die Göttlichkeit fühlt sich vielleicht voller Umwege an. Es mag so aussehen, als bräuchtest du unnötig lange, um zu erkennen, was sich unmittelbar vor dir befindet, um dich an das zu erinnern, was dir immer schon gehört. Aber genau das ist die Natur des Geistes, nicht wahr? Seit langer Zeit versuchen Forschende, die Natur des Geistes und der in ihm ablaufenden Gedanken zu verstehen. Obwohl sie nicht in der Lage sind, sich auf eine Zahl zu einigen, gehen jüngste Schätzungen davon aus, dass der Mensch etwa sechstausend Gedanken täglich hat und dass die meisten dieser Gedanken sowohl negativ als auch wiederkehrend sind.

Der springende Punkt ist der: Der Mensch hat die Tendenz, über negativen Dingen zu brüten. Die Wissenschaft hat darauf hingewiesen, dass diese Tendenz teilweise das Relikt eines Überlebensmechanismus ist, den unsere frühen Vorfahren nutzten – sie mussten ständig auf ein Raubtier gefasst sein oder auf irgendeine andere Gefahr, die an der nächsten Ecke lauerte.

Wenn du wegen der schleppenden Natur deines Fortschritts frustriert bist, dann tröste dich damit, zu wissen, dass dieses Dilemma nicht nur dich betrifft. Und finde Trost in dem Wissen, dass du etwas dagegen tun kannst. Auf dem Siddha Yoga Weg hast du viele wunderbare Hilfsmittel, um deine Gedanken sanft auf einen nützlicheren Fokus zu lenken.

Eine Technik, die du versuchen könntest, ist Summen. Studien bestätigen jetzt das, was wir durch Übung gelernt haben – dass Summen den Geist beruhigen und den Körper entspannen kann. Wenn du summst, dann vibriert der Klang in deinem Schädel und das parasympathische Nervensystem wird aktiviert. Das führt dazu, dass die Nerven sich beruhigen und der Körper in einen ausgewogeneren und positiveren Zustand gelangt. Du stellst fest, dass du klarer denken kannst.

Wenn sich also das nächste Mal deine Gedanken im Kreis drehen und in keinerlei hilfreiche Richtung zu führen scheinen, könntest du deine Lieblingsmelodie summen – oder welche Melodie auch immer dir im Augenblick gefällt. Wenn du diese Übung ausweiten möchtest, kannst du auf den uranfänglichen Summton zurückgreifen – den Summton, der immer in deinem Inneren ist, den Summton, der dieses Universum in Gang setzt und es weiterhin mit Kraft versieht. AUM.

Wenn du *AUM* summst, erlaube dem Klang, deinen Schädel zu erfüllen. Erlebe, wie seine Vibration die Wirbelsäule hinabgleitet und die restlichen Knochen streichelt, während sie sich im Körper ausbreitet. Nimm wahr, wie dein Geist in die Stille gleitet. Es ist möglich, dass ein umherirrender Gedanke immer noch im Hintergrund deines Geistes auftaucht, aber das unaufhörliche Schwirren solcher Gedanken wird unterbrochen. Deine Aufmerksamkeit bleibt auf das Summen gerichtet und du kannst diesem Summen an seinen Ursprung folgen.

Das erinnert mich an die Geschichte über einen bedeutenden Meister, der zwei Schüler hatte. Einer der Schüler war ein Gelehrter, der theoretisches Wissen hoch einschätzte, und der andere war stolz darauf, sehr praktisch veranlagt zu sein.

Eines Tages ließ der Meister eine Nadel in einen großen Heuhaufen fallen, und fragte seine Schüler, wie sie vorgehen würden, um die Nadel wiederzufinden. Der Gelehrte sagte, er würde das Heu durchsuchen und jedes Stück daraufhin prüfen, ob es die Nadel enthielte. Der praktisch veranlagte Mann sagte, er würde einfach den Heuhaufen verbrennen und binnen Sekunden die Nadel finden. Der Meister saß ein paar Minuten ruhig da. Und dann – zog er einen großen Magneten aus den Taschen seines Gewandes.

Wenn die Nadel in dieser Geschichte der Gegenwart des Göttlichen in deinem Innern entspricht, dann kannst du das Summen von *AUM* als deinen Magneten betrachten. Gleiches zieht Gleiches an; dein Summen zieht dich unausweichlich hin zum großen Summen, das dieses Universum untermauert.

Einer der Gründe dafür, dass Summen so kraftvoll ist, liegt darin, dass es den Atem einbezieht. Allein der Atem kann schon dabei helfen, deine Gedanken zu klären. Er kann Verspannungen lösen. Er kann dich erneut mit den tiefsten Sehnsüchten deines Wesens vertraut machen und dich wieder zum Gewahrsein deiner eigenen Göttlichkeit bringen.

In der Sufi-Tradition gibt es die Geschichte eines Mannes, der zu spät zu einem Gottesdienst in der Moschee ankommt. Als er erfährt, dass die Gebete schon geendet haben, stößt er einen langen Seufzer aus – eine lange, aus tiefster Seele kommende Ausatmung, die seinem Bedauern, seinem schlechten Gewissen, seiner unerfüllten Sehnsucht danach, seinen Gott anzuflehen, eine Stimme verleiht.

Einer der Menschen, die diesen Gottesdienst besucht hatten, hört diesen Seufzer und macht dem Mann ein Angebot, nämlich die Früchte seines eigenen Gebets gegen den Seufzer des Mannes einzutauschen. Der Mann ist entzückt und nimmt das Angebot an. Später in der Nacht jedoch hat er einen Traum. In diesem Traum sagt ihm eine Stimme, dass er ein Narr gewesen sei, seinen Seufzer gegen die Gebete eines anderen einzutauschen. Tatsächlich hatte dieser Seufzer die Früchte und Tugenden *vieler* Gebete enthalten!

Als der Mann aufwacht, atmet er tief ein und lang aus. Er bedenkt, was ihm die Stimme gesagt hat. Er erkennt, dass dieser Seufzer selbst ein Weg zu Gott gewesen ist. Er war so in Eile gewesen, seine Gebete zu rezitieren, um sich mit Gott zu verbinden, dass er nicht erkannt hatte, dass diese Verbindung in seinem Inneren existiert!

Außerdem dämmert es dem Mann, dass er nicht einmal weiß, was er im Austausch für seinen Seufzer erhalten hat. In seiner Ungeduld hatte er gar nicht innegehalten,

um zu fragen, was sich die andere Person wohl gewünscht hat, während sie die Gebete rezitierte.

Dankbarkeit für diese Einsicht steigt im Herzen des Mannes auf und er erkennt, dass er, um voranzukommen, dieses neugewonnene Verständnis in seinem täglichen Leben anwenden muss.

Der Mann in dieser Geschichte fühlte sich durch seinen Traum belebt. Er atmete dieses Traumes wegen leichter. Er erinnerte sich an die Gegenwart des Göttlichen in seinem Inneren auf Grund dieses Traumes.

Der Atem ist ein Magnet.

Das Summen von *AUM* ist ein Magnet.

Hingabe ist ein Magnet, der Gottes Liebe zu dir heranzieht.

Atme tief ein und lang aus. Spüre, wie die belebte Energie durch dein Wesen summt. Wenn du nach der Meditation die Augen öffnest, bist du in der Lage, dich zu zentrieren und zu sagen:

„Ich bin glücklich, am Leben zu sein. Mir ist mein Umfeld wichtig. Ich wünsche mir wirklich, dass auch andere ihre eigene Freude finden und in der Lage sind, ein freies Leben zu führen.“

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Um die Geschichten zu lesen, auf die in dieser Lehre verwiesen wird, klicke auf die Links, die unterhalb der Lehre auf Englisch angegeben sind.