

# Erneuere deine inneren und äußeren Landschaften

## Lehren von Gurumayi Chidvilasananda

### **Sich entwickeln, innehalten, aufsteigen...**

Sobald ein menschliches Baby geboren wird, beginnt seine Entwicklung. Sobald ein Tierjunges geboren wird, setzt seine Entwicklung ein. Sobald eine junge Pflanze durch ihre harte Schale lugt, möchte sie nur wachsen, sich entwickeln und blühen.

So sollte das Leben sein.

Nicht wahr?

Es geht darum, deine Hülle zu durchbrechen – ob diese Hülle klein oder groß, dick oder dünn, einfach oder komplex ist.

Es geht darum, sich von Unwissenheit zu befreien und dem Licht entgegenzustreben.

Es geht darum, deinen Egoismus abzulegen und deine umgänglichen Eigenschaften zu zeigen – deine Güte, deine Ernsthaftigkeit, deine Aufrichtigkeit, deine Freundlichkeit.

Bei jeder Art von Entwicklung in einem Lebewesen wurde jedoch beobachtet, dass das kein ununterbrochener Prozess ist. Es geht nicht darum, nur einfach immer *weiter* zu gehen. Es gibt Momente des Innehaltens, und manchmal dauern diese ziemlich lange.

Bei Menschen und Tieren ist das vielleicht offensichtlichste Beispiel dafür der Schlaf. Diese regelmäßigen Ruhephasen sind entscheidend, damit sich der Organismus neu organisieren kann –

damit sie ihre Energie zurückgewinnen und wiederherstellen können;

damit sie sich revitalisieren, verjüngen

und den Geist wieder anfachen können, um das Leben von Neuem zu leben;

damit sie sich erneut stärken und festigen und sich auf die nächste Stufe des Fortschreitens vorbereiten können.

Das gleiche Prinzip gilt für den Aufstieg im spirituellen Bereich. Es gibt einen Rhythmus in deiner *sadhana*, ein Zeitmaß, das einzigartig für dich ist, dem du zuhören und auf das du dich ausrichten musst. Wenn du diesem Rhythmus nicht folgst, blockierst du deinen Fortschritt. Wenn du versuchst, ihn zu überholen, riskierst du einen Burnout.

Es ist wie in einer der Geschichten, die über Siddhartha Gautama erzählt wurden, bevor er zu Buddha, dem Herrn, wurde. Als junger Suchender unterwarf Siddhartha Gautama seinen Körper strengen asketischen Übungen, fand aber heraus, dass ihn das der Erleuchtung nicht näherbrachte. Als er eines Tages darüber grübelte, warum das so war, hörte er zufällig, wie ein Meistermusiker seinen Schülern Anweisungen gab. Der Musiker sagte den Schülern, dass die Saiten ihrer Instrumente weder zu fest noch zu locker gespannt sein sollten. Siddhartha Gautama hatte eine Erleuchtung, als er das hörte. Das Stimmen der Instrumente diente ihm als Analogie für seine eigenen Versuche, das *nirvana* zu erreichen.

Das Aufsteigen im spirituellen Bereich erfordert eine subtile Art von Anstrengung, eine Kenntnis dessen, was im Innern vorgeht, und die Bereitschaft, sich bei Bedarf neu zu kalibrieren. Darin unterscheidet es sich deutlich von den meisten anderen Arten der Entwicklung, die ein Lebewesen erlebt. Entwicklung kann ganz natürlich geschehen. Eine Blume erblüht. Eine Raupe wird zu einem Schmetterling. Der menschliche Körper wächst. Diese fortschreitenden Veränderungen geschehen einfach – unabhängig davon, wie bewusst sich die Organismen dessen sind oder wie aktiv sie an ihnen teilnehmen.

Um spirituell aufzusteigen, musst du eine bewusste Entscheidung treffen.

Du musst dich entscheiden und *immer wieder* entscheiden, die innere Reise weiterzuverfolgen.

Die Sinne richten sich nach außen, deshalb geht der Fokus der Menschen tendenziell dorthin. Sie sind damit vertraut, was es bedeutet, sich in der Welt einen Namen zu machen. Sie wissen, wie sie die Leiter zum materiellen Erfolg erklimmen können. Es mag herausfordernd sein, dorthin zu gelangen – und zweifellos erfordert es harte Arbeit – aber es *gibt* einen Weg nach vorn und er ist konkret. Er kann gesehen, gehört und bereitwillig besprochen werden.

Die innere Pilgerreise ist sehr viel geheimnisvoller.

Ihre Gestalt ist schwer fassbar.

Ihr Wesen widersetzt sich jeder Beschreibung.

Sie kann nicht so geplant werden wie die äußere Reise und ihre Belohnungen können nicht mit den gleichen Maßstäben gemessen werden wie die, die bei äußeren Erfolgen angelegt werden. Bei der Reise nach Innen geht es nicht darum, sich einen Namen zu machen. Es geht nicht darum, anderen zu zeigen, wie großartig oder talentiert oder wohlhabend du bist. Es geht nicht darum, Lob oder Applaus zu ernten. Du gehst nach innen, weil du das für dich selbst entscheidest. Und dann gehst du immer wieder nach innen, denn du bist dadurch motiviert, wie deine *sadhana* dir hilft, wie sie anderen zugutekommt und wie sie deine Umgebung aufbaut.

Die Weisen des alten Indiens haben gesagt, dass die richtige Zeit für *sadhana* jetzt ist. Ihre Weisheit wurde in vielen Schriften niedergelegt und so für die Nachwelt aufgezeichnet.

*Jetzt ist die Zeit für sadhana, sagen sie.*

*Sie ist jetzt,*

*Sie ist jetzt,*

*Sie ist jetzt.*

*Du darfst es nicht hinausschieben.*

Die Weisen wussten aus Erfahrung, dass man nach innen schauen muss, wenn man etwas wirklich Großes aus diesem Leben herausholen möchte. Mit immensem Mitgefühl drängten sie Suchende dazu, schnell zu handeln; sie wollten nicht, dass sie auch nur einen Moment verlieren, um die Wunder der inneren Welt zu entdecken. Jahrtausende später sind ihre Worte immer noch richtungweisend. Wenn du den Duft von Zeitlosigkeit atmen möchtest, musst du deine Zeit gut nutzen.

Ist es schließlich nicht wahr, dass wir alle das angeborene Bedürfnis haben, uns nach innen zu wenden? Wir alle sehnen uns zutiefst danach, zu erfahren, wer wir wirklich sind, und aus diesem Wissen heraus zu leben.

Die Frage ist die: Respektiert jeder dieses Bedürfnis?

Du hast vielleicht von Menschen gehört, die sich an Gott, an eine höhere Macht wenden, wenn sie von einer großen Katastrophe heimgesucht werden. Anscheinend suchen sie erst in ihrer dunkelsten Stunde nach irgendeiner Kraft, die sie stützen kann. Aber wäre es dann nicht schon zu spät, zumindest was ihre aktuellen Umstände betrifft? Der Schlag wäre bereits erfolgt. Und sie hätten ihre inneren Reserven noch nicht aufgebaut.

Daher, meine Lieben, möchte ich, dass ihr das Wort *jetzt* als das wichtigste Wort in eurem Leben betrachtet.

*Jetzt,*

*jetzt,*

*jetzt.*

*Du darfst nicht warten.*

Vorhin sprach ich in dieser Lehre vom Burnout und davon, dass es dazu kommen kann, wenn eine Person es versäumt, innezuhalten. Im Leben brennt die Person aus, wenn sie nicht genügend Zeit darauf verwendet hat, sich um ihre innere Welt zu

kümmern – um gute Energie in ihrem Inneren und um sich herum zu pflegen. Diese Energie schützt, sie ist ein Kraftfeld, das ihr dabei hilft, sich gegen jede Art von auftretenden Schwierigkeiten zu verteidigen.

Aus diesem Grund wiederholen wir auf dem Siddha Yoga Weg das Mantra.

Wir erzeugen heilsame Schwingungen.

Das Mantra ist ein Schutzschild. Das Mantra ist eine Rüstung.

Es ist zwingend erforderlich, diese Rüstung durch regelmäßiges Üben zu stärken.

Du kannst das Mantra singen oder es wiederholen, während du *mantra japa* praktizierst. Was auch immer du wählst, bleib dabei, bis du diesen Ort des Innehaltens erreichst – bis sich die heiligen Silben in Stille auflösen.

Im Yoga *Vasishtha* gibt es eine wunderbare Geschichte über den jungen Lord Rama, der den Weisen Vasishtha bittet, ihm die Natur Gottes zu erklären. Als Lord Rama diese Frage stellt, sitzt der Weise still da. Mehrere lange Augenblicke der Stille vergehen. Schließlich fragt Rama Vasishtha, warum er nicht gesprochen hat. Der Weise erklärt Rama, dass das Schweigen seine Antwort gewesen sei. Das liegt daran, dass Gott *nishabda* ist – unaussprechlich, vollkommen still, die Verkörperung der Stille.

Je mehr du dich auf das Innehalten einstellst, desto mehr wirst du aufsteigen.

Je mehr du aufsteigst, desto tiefer und reicher werden deine Erfahrungen des Innehaltens sein.

Neben dem Mantra kannst du auch deinen Atem zu Hilfe nehmen. Am Ende deiner Einatmung gibt es eine natürliche Pause; am Ende deiner Ausatmung gibt es eine weitere Pause. In diesen Pausen kannst du dieselbe Stille entdecken, von der der Weise Vasishtha spricht. Du kannst die Form Gottes erleben.

Und wenn du diese Erfahrung wirklich gemacht hast, dann bleib bei ihr.

Du weißt das doch jetzt, oder?

Verweile bei deiner Erfahrung. Bleibe bei ihr.

Wenn du dich hier und jetzt deiner *sadhana* widmest, wirst du feststellen, dass die Kraft, die du aus dem Aufstieg in den spirituellen Bereich gewinnst, sehr viel beständiger ist als alles, was du im Äußeren erlangst. Äußere Gewinne können fortdauern oder auch nicht. Aber die Verbindung zu deinem inneren spirituellen Bereich – das Wissen, das du dort erwirbst, die Tiefe deiner Erfahrungen – kann dir niemand nehmen. Ich habe bewegende Geschichten darüber gelesen, was Menschen auf ihrem Sterbebett ihren Kindern und Enkeln mitteilen. Sehr oft verbringen sie ihre letzten Augenblicke auf dieser Erde damit, ihre mühsam gewonnene Weisheit darüber weiterzugeben, was es bedeutet, ein gutes Leben zu führen. Sie verstehen: Wenn alles gesagt und getan ist, ist dies letztendlich das, was für die geliebten Menschen am wertvollsten sein wird.

Die innere Kraft wird dir auf deinem Weg durch die Welt auch als Anker dienen. Andernfalls wird sich das, was draußen geschieht, weiterhin unverhältnismäßig stark auf das auswirken, was innerlich passiert. Das betrifft nicht nur den Umgang mit schlechten Nachrichten. Manchmal können Menschen nicht einmal mit *guten* Nachrichten umgehen. Hast du nicht auch schon Geschichten darüber gehört? Eine Person ist so schlecht darauf vorbereitet, mit einem plötzlichen Glücksfall, einem Aufschwung ihres Schicksals, umzugehen, dass ihr Atem abhebt! Sie sind *wortwörtlich* nicht mehr auf diesem Planeten!

Achte also darauf, was in dir vorgeht. Bemühe dich jeden Tag um deine innere Arbeit und das so umsichtig wie möglich. Um dich zu zentrieren, kannst du Folgendes leise oder laut sagen:

„Ich habe die Kontrolle über das Geschehen in meinem Wesen.“

Ich überwache mein tägliches Leben.

Ich freue mich darüber, wie mein Atem ganz natürlich innehält, bevor er wieder aufsteigt und seine Aktivität neu beginnt.

Ich bin bereit aufzusteigen, da ich mir meiner inneren und äußeren Landschaft bewusst bin.

Ich bin bereit aufzusteigen, da ich mit meinem eigenen Gewissen in Kontakt stehe.

Ich bin bereit aufzusteigen, da ich mich davon angezogen fühle, die Schönheit und das Mysterium dieses kosmischen Bewusstseins zu erkunden.“

~ 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.*