

Erneuere deine innere und äußere Landschaft

Lehren von Gurumayi Chidvilasananda

Reinigen, erquicken, anfachen ...

So lange du dir der Schwere in deinem Körper, im dich umgebenden Raum und in deiner eigenen Welt nicht bewusst bist, wirst du nicht bemerken, dass das, was du Tag für Tag tust, Schlamm aus den Untiefen deines Geistes, aus den Überresten deiner vergangenen Überzeugungen zutage befördert.

Aber dann geschieht eines Tages etwas, wie aus dem Nichts heraus. Es kann irgendetwas sein – ein auf den ersten Blick unscheinbares Ereignis oder eine Begebenheit ungeahnten Ausmaßes. So oder so stellt es deine Welt auf den Kopf. Was du in deinem Leben einst für wahr gehalten hast, erscheint nun nicht mehr so sicher. Der Boden, auf dem du dieses Leben aufgebaut hast, die Säulen, die es tragen, beginnen zu schwanken. Du stehst kurz davor, zu zerbrechen.

Es ist jedoch keine ausgemachte Sache, dass du tatsächlich zerbrechen wirst. Du musst nicht der Vergessenheit anheimfallen. Das Universum kontrahiert und dehnt sich aus. Wie Ebbe und Flut. Vor allem ist es großzügig. Wenn es scheint, als sei dir alles genommen, dann verstehe, dass im Raum der Möglichkeiten bereits etwas Großartiges aufkeimt. Es ist schon dabei, sichtbar zu werden. Ein erstaunlicher Prozess hat begonnen.

Diejenigen, die den Wortschatz besitzen, der einen solchen Prozess beschreibt, nennen ihn vielleicht *sadhana*. Ein inneres Auftauchen von Erstaunen, Verwunderung und Verblüffung veranlasst dich, dich mit einer etwas außergewöhnlichen und gelegentlich nicht-so-ganz-angenehmen Arbeit zu befassen, sowohl im Inneren wie im Äußeren. Diese langsame und konstante innere Arbeit wird Reinigen genannt, und dieses Reinigen ... ist etwas anderes. Dir begegnen viele Wunder und Herausforderungen. Du entwickelst die glühende Überzeugung, dass

diese *sadhana* dazu führt, dass dein Wesen erquickt und ein Licht in deiner Welt entzündet wird – in der gefühlten Welt und in der sichtbaren Welt.

Worauf es dabei ankommt, ist deine aktive Beteiligung an diesem Prozess. Über die Jahre hinweg habe ich gesehen, dass Menschen verkünden, dass sie Gott erfahren wollen. Sie wollen das Selbst erkennen. Sie wünschen sich, das gleiche wunderschöne Licht zu besitzen, das sie in jemand anderem sehen, den oder die sie für fromm halten, diese Aura der Gelassenheit, die sie bei jemandem wahrnehmen, der oder die an einem einmonatigen Schweige-Retreat teilgenommen hat, dieses Gefühl von Vitalität und Disziplin, das sie mit jemandem verbinden, der oder die 40 Tage gefastet hat oder einfach nur regelmäßig meditiert. Aber wenn es an der Zeit ist, wirklich auf alle Viere herunterzukommen und dafür zu arbeiten – zögern sie plötzlich. Sie versuchen, den erforderlichen Aufwand zu umgehen. Oder sie entscheiden sich dafür, zu vergessen, dass sie überhaupt jemals das Erlangen eines solchen Ziels erwogen haben. Sie wollen die Rose ohne Dornen, die Ernte ohne Aussaat, und wenn dann nichts aus dem Boden sprießt, sind sie verblüfft. Sie suchen verzweifelt nach irgendjemandem oder irgendetwas, dem sie die Schuld dafür geben können.

Im Sanskrit gibt es eine Redewendung: *sādhyate 'neneti sādhanā*. „*Sadhana* ist das, was du erlangst.“ *Sadhana* erfordert Handeln, Bemühen, konstanten Fokus, Ausdauer. Sobald es in der *sadhana* ein wenig hart auf hart kommt wird es nicht genügen, die Schuld bei allen anderen zu finden. Es kann nicht sein, dass die Welt auf einmal öde und bitter wird. Mit anderen Worten: Es ist unabdingbar, dass du erkennst, wann dein eigenes Gift dein Denken beeinträchtigt. Deshalb ist das innere Reinigen notwendig.

Wenn du dich dieser Reinigung – und der darauffolgenden Erquickung und Anfachung – hingibst, wirst du feststellen, dass diese Prozesse in deinem ganzen Wesen ablaufen. Sie finden in deinem physischen Körper, in deinem emotionalen Körper, in deinem geistigen Körper und in deinem spirituellen Körper statt. Genau genommen gibt es natürlich nur einen Körper. Es ist alles eine Einheit. Die vielen Systeme dieses Körpers, seine vielen Facetten, die vielen Ebenen, auf denen er

funktioniert, sind alle miteinander verbunden. Im Hinblick auf die *sadhana* – zum besseren Verständnis und zum Zweck der Umsetzbarkeit dieses mystischen Prozesses – wollen wir uns vorstellen, dass der Körper in diese unterschiedlichen Aspekte unterteilt ist.

In jedem dieser Körper wird der Prozess des Reinigens, Erquickens und Anfachens des Lichts anders aussehen. Er wird sich anders anfühlen. Er wird jeweils unterschiedliche Höhen und Tiefen, spezifische Siege und Niederlagen, besondere Einflüsse auf deine Gedanken, deine Gefühle, deine Energie, deine Haltung in Bezug auf das Leben entstehen lassen und diese immer wieder verändern. Er wird auch bei jeder und jedem Suchenden variieren; keine zwei Leute werden dieselbe Verwandlung erfahren.

Was auch immer in deiner *sadhana* geschieht: Folge weiter mit Entschlossenheit dem vor dir liegenden Weg. Bleibe voller Überzeugung bei deinen Bestrebungen. Es gibt eine Geschichte, die ich schon oft erzählt habe. Sie handelt von einem jungen Schüler, der bereits bei seiner ersten Begegnung mit dem Meister Erleuchtung erwartet. Der Meister sagt ihm, dass er bis zum nächsten Morgen warten müsse und dass er in der Zwischenzeit helfen könne, 108 Lichter für das Abendgebet anzuzünden. Der Schüler reagiert mit Spott und Unverständnis; er kann nicht ermessen, wozu dieser Aufwand gut sein soll. Also gibt ihm der Meister eine andere Aufgabe: nämlich vor dem Schlafengehen alle Lichter zu löschen. Der Schüler verbringt daraufhin die ganze Nacht mit dem Versuch, die Lichter zu löschen, die jedoch nicht ausgehen wollen. Schließlich erlebt er bei Anbruch des neuen Tages eine tiefgehende Erfahrung des alldurchdringenden Lichts.

Der Schüler in dieser Geschichte konnte anfangs nicht wertschätzen, wie wichtig das eigene Bemühen auf dem Weg zur Vollendung der eigenen Suche ist. Am Ende jedoch war es sein Bemühen – seine aufrichtiger Versuch, den Auftrag seines Meisters zu beherzigen, das ihn zum Ziel brachte.

Wenn du deine *sadhana* mit Zielstrebigkeit verfolgst, wirst du dich ungemein gesegnet fühlen. Du entwickelst ein größeres Gewahrsein dessen, was im Inneren

geschieht, du bist immer mehr bereit, dich an diesem Prozess zu beteiligen, und wirst schließlich tief beeindruckt von dem sein, was du entdeckst. Bei jedem Schritt dieser Reise ist es äußerst wichtig, dass du dich in Dankbarkeit übst. Wirst du dann nicht ausnahmslos aus einem Gefühl der Selbstachtung heraus handeln wollen? Wirst du dann nicht akzeptieren wollen, dass du dein eigener wahrer Freund werden kannst? Wo auch immer du hingehst, wirst du dich in guter Gesellschaft befinden. Ist das nicht ein außergewöhnliches Gefühl?

Im Vedanta gibt es eine Geschichte von zehn Pilgern, die einen Fluss überqueren. Auf der anderen Seite angekommen, beschließen sie durchzuzählen, um sicherzustellen, dass alle da sind. Doch jeder zählt nur neun Leute. Schließlich kommt ein weiser Mann vorbei und erklärt ihnen, dass jeder von ihnen sich selbst übersehen hat. Sie hatten ihre eigene Existenz nicht mitgezählt!

Es ist grundlegend wichtig, dir deines eigenen Selbstwerts bewusst zu sein, deine Verbindung zu dem Licht, das du in dir trägst, immer wieder zu stärken. Sage jetzt einfach zu dir, im Stillen oder laut:

„Wo auch immer ich hingehe, bin ich in meiner eigenen guten Gesellschaft. Ich spüre Gnade. Ich spüre Licht. Ich spüre, dass ich in Ordnung bin. Ich spüre meine Stärke. Ich schmecke die Süße der Demut. Ich bin dankbar für den, zu dem ich durch *sadhana* werde.“

~ 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.*