

## Deine Wahrnehmung verfeinern

1. März 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

Erinnert ihr euch, wie der 1. Januar mit einem Vollmond – und noch dazu einem Supermond – eingeleitet wurde? In seinem perlmuttfarbenen Leuchten haben wir Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018 erhalten, eine Botschaft, die uns ungemein bezaubert, die uns in unseren spirituellen Übungen anspricht. Jetzt, wo wir uns auf all das freuen, was der März uns bringt, kündigt ein weiterer Vollmond einen neuen Zyklus in der Natur und in unserer *sadhana* an – der Vollmond von Holi Purnima. Es ist eine Freude, mich an diesem Tag mit euch zu verbinden – an diesem Tag, der so sehr für den Frühling steht und solch farbenprächtiges Feiern mit sich bringt. (Ich bin wirklich sehr glücklich, dass du dies liest. Bitte bleibe auch bis zum Schluss dieses *satsangs* bei mir.)

Aus der Zeit meiner frühen Kindheit hat sich eine Erinnerung in mein Gedächtnis eingepägt. (Ihr werdet gleich sehen, was ich meine.) Habt ihr schon einmal beobachtet, wie jemand ein Stück Teig ausrollt – um z.B. *chapatis* oder einen Mürbteig oder dünne Teigblätter für Pasta zu machen? Nun, es kann ein faszinierender Anblick sein. Ich stand als Kind auf einem Hocker in der Küche und sah hingerissen meiner Mutter zu, wie sie eine *chapati* nach der anderen ausrollte. Unter ihrer geübten Hand und dem gleichmäßigen Druck ihres Nudelholzes dehnte sich der Teig und zog sich dann wieder ein wenig zusammen, dehnte sich noch mehr und zog sich wieder ein wenig zusammen. Manchmal zog meine Mutter an den Enden des Teiges, betupfte ihn mit Öl, bestäubte ihn mit Mehl oder aber drehte ihn, um sicher zu gehen, dass er überall gleich dick war. Das Herstellen von *chapatis* war ihr in Fleisch und Blut übergegangen; es war etwas, über das sie nicht einmal nachdenken musste. Ich jedoch

lernte etwas über das Bemühen an sich, indem ich ihr zusah, indem ich beobachtete, wie geschickt ihre Hände waren und wie sie ständig das, was gerade geschah, wahrnahm und darauf reagierte. Ich erkannte, wie viel Wert – wie viel Effektivität – in einem Bemühen steckt, das durch sorgfältige Aufmerksamkeit, durch Feingefühl, durch eine gewisse intuitive Intelligenz gekennzeichnet ist.

Dieses Bild, so schlicht es auch erscheinen mag, kommt mir in den Sinn, wenn wir den Monat März beginnen. Wie schon erwähnt, beginnt mit diesem Monat eine neue Jahreszeit in unserem Üben von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018: सत्संग. *Satsang*. Bis gestern konnten wir über die Siddha Yoga Path Website noch am Webcast von *Eine wundervolle Überraschung* teilhaben. Wir können deshalb den heutigen Tag sowie die kommenden Tage und Wochen als Gelegenheit nutzen, das, was wir durch die Teilnahme an *Eine wundervolle Überraschung* in den letzten zwei Monaten gelernt haben, weiterzuführen. Wir können uns immer wieder neu ansehen, wie wir den Vorsatz, den uns Gurumayi in ihrer Botschaft gegeben hat, am besten umsetzen. Wir können noch einmal genau betrachten, auf welche Weise wir uns darum bemüht haben, unseren eigenen *satsang* zu erschaffen – wo auch immer wir sind und wann immer wir es wünschen.

Im Brief für den vorherigen Monat schrieb ich, dass die Höchste Wahrheit überall und in allem ist und dass sie auch unglaublich subtil ist. Sie gleicht dem Licht, das diffus durch den Nebel scheint – präsent, leuchtend und schwer fassbar. So sehr du auch mehr über dieses Nebellicht wissen und ihm näherkommen möchtest, weißt du doch, dass es sinnlos ist, es in eine Flasche stopfen zu wollen. Es braucht eine klügere, differenziertere Herangehensweise.

Genauso muss dein Bemühen, die Wahrheit zu erkennen, eine gewisse Feinheit besitzen. Deshalb ist Gurumayis Botschaft – *satsang* – so wichtig. *Satsang* ist ein Akt, der beachtlicher Feinheit bedarf, besonders was den Intellekt betrifft. Um in der Gegenwart der Wahrheit zu sein und immer wieder in diese Gegenwart zurückzukehren, brauchst du ein verfeinertes Verständnis von dir selbst. Du musst

zumindest eine Ahnung davon haben, wie es sich anfühlt, im eigenen Herzen zu sein, und musst unterscheiden können, welche Gedanken, welche Worte und welche Handlungen dich dort hinführen und welche dich von dort wegführen. Und dann musst du entsprechend handeln. Denn *satsang* ist keine passive Handlung. Es ist eine aktive, ständig fein abgestimmte Beschäftigung mit dem, was du im Innersten deines Wesens als wirklich erkennst.

Wenn sich das wie eine sehr große Aufgabe anfühlt – wenn du dir plötzlich nicht sicher bist, ob du weißt, was es bedeutet, im eigenen Herzen zu sein, oder wie du es anstellen sollst, diese Erfahrung wiederherzustellen – dann möchte ich dir versichern, dass du zum einen auf jeden Fall dazu in der Lage bist. Und dass es zum anderen konkrete Schritte gibt, die du unternehmen kannst. Zum Beispiel könntest du dich an einen Augenblick erinnern, in dem du das Gefühl hattest, mit etwas Größerem als dir selbst in Verbindung zu stehen. Es könnte ein Augenblick aus dieser Woche oder einer aus dem letzten Jahr sein, oder einer aus der Zeit, als du noch ein kleines Kind warst und staunend zum Nachthimmel aufblicktest und dich neugierig fragtest, was geschehen würde, wenn du diese Decke aus sternenbestreutem Samt wegziehen würdest. Oder...du könntest dich an eine Erfahrung aus einem Siddha Yoga *satsang* erinnern, denn dessen wahrer Zweck besteht ja darin, aus Liebe zu Gott zusammenzukommen, vom Ruhm Gottes zu singen, zu meditieren und den Gott zu finden, der in dir wohnt,.

In deinem Alltag kannst du dann versuchen zu beobachten, in welchen Momenten du Spuren dieser Erfahrung findest. Vielleicht gehst du frühmorgens mit deinem Hund Gassi – die Luft ist frisch und das Sonnenlicht schimmert durch die Bäume – und plötzlich nimmst du in der Ruhe des frühen Morgens die Stille der Meditation wahr. Und wenn du wieder nach Hause kommst, wer weiß? Vielleicht spürst du den Drang, ein paar Minuten zu meditieren, nur um sicher zu gehen, dass, *ja*, dass diese Erfahrungen ein und dasselbe sind – und um das nächste Mal besser in der Lage zu sein, die Übereinstimmung zu erkennen. Das ist ein Aspekt der Bedeutung von *satsang* als einer dynamischen Beschäftigung mit dem eigenen Selbst. Die spirituellen

Übungen sind wesentlich, um eine größere Feinsinnigkeit des Intellekts zu erlangen und die eigene Wahrnehmung zu verfeinern.

Um dir zu helfen, dich auf das auszurichten, was *satsang* für dich ist, ermuntere ich dich, deine Erfahrungen mit zunehmender Genauigkeit zu formulieren. Es spielt keine Rolle, ob du glaubst, gut im Schreiben zu sein oder nicht: Wenn du die Erfahrung gemacht hast, werden die Worte folgen. Und wenn du glaubst, dass es nicht möglich sei, deine Erfahrung zu beschreiben, da sie so immens und unbeschreiblich und jenseits von Sprache ist – dann lass mich dir eine Geschichte erzählen.

Vor einigen Monaten sprach ich mit Gurumayi über diese Zwickmühle, dieses Paradox, etwas zu beschreiben zu wollen, was jenseits der Beschreibung liegt. Ich erzählte Gurumayi, dass mich Sätze wie „es ist unbeschreiblich“ oder „es gibt keine Worte dafür“ aufgrund ihrer Vieldeutigkeit nie ganz zufriedengestellt haben – und doch sind viele Erfahrungen, die wir auf dem spirituellen Weg machen, tatsächlich schwer in Worte zu fassen! Gurumayi schaute mich einen Moment lang mit liebevollem Blick an. Dann sagte sie: „Deshalb bitten wir die Leute, uns nur von einer einzigen Kostbarkeit zu berichten.“

Wenn du also das Gefühl hast, dass du das vielfältige und weite Terrain von *satsang* nicht beschreiben kannst, konzentriere dich auf eine Kostbarkeit, eine Facette deiner Erfahrung. Ähnlich wie dein erster Eindruck von Gurumayis Botschaft wird es etwas sein, zu dem du immer zurückkehren kannst, das dir als Steuerruder dient, um zurück zur Wahrheit in deinem Inneren zu navigieren.

In der Mundaka Upanischad heißt es:

„Das Wesen des großen, strahlenden Atman ist von seiner Natur her unbegreifbar. Er ist subtiler als das Subtilste, entfernter als das Entfernteste. Er ist hier, in uns, und die Seher erkennen ihn als dasjenige, was im innersten Herzen wohnt.“<sup>i</sup>

Es liegt so viel Trost in diesen Worten, in dieser zeitlosen Weisheit, die in einem Atemzug anerkennt, dass die Wahrheit subtil ist, jenseits jeder Vorstellung, und doch bestätigt, dass sie erkannt werden kann. Ja, du *kannst* dieses Paradox überbrücken und das wahrnehmen, was sich der Wahrnehmung widersetzt. Die Lösung ist unausgesprochen, aber höchst lebendig in diesem Vers enthalten: Es ist dein Bemühen.

In diesem Monat bitte ich dich deshalb dringend, dir die Art der Bemühung, die von dir verlangt wird, noch genauer anzusehen. *Unternimm* diese Anstrengung. Je mehr du das tust, desto feiner und schärfer wird dein Intellekt, desto eher wirst du unterscheiden können, wann du *satsang* erfährst und wann nicht. Und du wirst erkennen, wie herrlich schlicht und erhaben *satsang* ist, obwohl er uns so einfach zur Verfügung steht.

Denn: *Satsang* ist nicht nur eine gute Gesellschaft oder ein angenehmes Gefühl, auch nicht das befriedigende Gefühl, das du nach einem guten Essen hast, oder das Vergnügen, das bei einem lustigen Spiel entsteht. *Satsang* ist etwas Größeres, etwas Grandioseres, etwas viel Kraftvolleres. Er ist die Frucht deines sorgsam und umsichtigen Bemühens, er ist das Geschenk der unendlichen Gnade des Gurus, er ist ein flüchtiges Erhaschen des großartigen, strahlenden Atman, er ist die Gegenwart der Wahrheit.

Herzlichst,  
Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> *Mundaka Upanishad* 3.1.7, deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © 2018 SYDA Foundation.