

Die Lehren des Gurus ganz in uns aufnehmen

Ausführungen zum Begriff „Verinnerlichung“

von Swami Apoorvananda

Als Lernende machen wir die Siddha Yoga Lehren zu einem Teil unseres Lebens, indem wir uns darum bemühen, diese Lehren vollständig zu verstehen, sie in uns aufzunehmen und sie uns ganz und gar zu eigen zu machen.

Du fragst dich vielleicht, was hier mit „ganz und gar“ gemeint ist. Stell dir einen Tropfen blauer Tinte vor, der in ein Glas mit Wasser fällt. Anfangs hat die Tinte eine sichtbare Gestalt, als ob Rauchschwaden durch das farblose und vollkommen durchsichtige Wasser treiben würden. Am Ende ist das Wasser gleichmäßig gefärbt: blassblau. Zu diesem Zeitpunkt hat sich die Tinte vollständig im gesamten Wasser ausgebreitet.

Das Bemühen darum, die Lehren zu verinnerlichen, ist in der *sadhana* entscheidend. Gurumayi sagt:

„Das Wichtigste für einen Suchenden ist es, die Lehren zu verinnerlichen. Niemand anders kann das für dich tun. Du musst die Lehren verinnerlichen. Aus diesem Grund betonte Baba Muktananda, wenn er seine Lehren weitergab, eines immer mehr als alles andere. Er pflegte zu sagen: *ātmasāt karo* – „Verinnerliche das. Beherrze das.“ⁱ

Das Verinnerlichen ist eines der vier wesentlichen Elemente der Siddha Yoga Schülerschaft: Studieren, Üben, Verinnerlichen und Umsetzen. Die vier sind engstens miteinander verbunden. Jedes beeinflusst das andere und jedes spielt eine ganz bestimmte, wichtige Rolle dabei, wenn wir die Lehren des Gurus beherrzigen wollen.

Verinnerlichung geschieht beispielsweise in der ruhigen Zeit des Nachdenkens nach einer Aktivität – in der Kontemplation im Anschluss an das Studieren und Üben. Am Ende einer Hatha Yoga Einheit legen wir uns traditionellerweise auf den Rücken und ruhen in *shavasana*. In der Ruhe dieser Haltung integrieren wir den Nutzen unseres aktiven Übens auf einer subtilen inneren Ebene. Dasselbe gilt,

wenn wir uns nach einer intensiven Periode des Studierens Zeit zum Nachdenken nehmen.

Das Verinnerlichen erfordert unsere fortdauernde Beschäftigung mit den drei übrigen Aspekten der Schülerschaft – Studieren, Üben und Umsetzen. Der Vorgang des Aufnehmens der Lehren vollzieht sich allmählich, zum Beispiel während wir *seva* anbieten oder während wir uns bemühen, eine Passage aus den Schriften zu verstehen. Wenn wir immer wieder zu den Lehren zurückkehren, vertieft sich unser Verständnis und beginnt, Wurzeln zu schlagen.

Das *Pratyabhijna-hridayam*, ein Text aus dem elften Jahrhundert über die Philosophie des Kaschmirischen Shivaismus, spricht im Sutra 15 über die höchste Form der Verinnerlichung. Dort heißt es:

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

balalābhe viśvam ātmasāt karoti

Durch die Erlangung von Stärke
macht man sich das Universum zu eigen.

Im Sanskrit-Ausdruck „*ātmasāt karoti*“, „sich zu eigen machen“, klingt Babas Ermahnung auf Hindi an – *ātmasāt karo*. Das Sutra lehrt, dass, wenn wir die volle Kraft unseres eigenen Selbst erlangen, wir wahrnehmen, dass alles eins mit dem Selbst ist. Wir verankern uns in der unermesslichen Glückseligkeit, die unsere wahre Natur ist.

Wie also machen wir uns etwas wahrhaft „zu eigen“? Solch ein tiefes und nachhaltiges Lernen erfordert sowohl wiederholtes Bemühen als auch die Absicht, etwas ganz in sich aufzunehmen – und das gilt nicht nur für unsere spirituellen Anstrengungen, sondern für jeden Bereich unseres Lebens. SportlerInnen oder TänzerInnen trainieren ihre Geschicklichkeit oder Kunst immer wieder. Schließlich ist ihr Streben so gut in ihr Wesen integriert, dass das Publikum bei der Vorführung ihrer Bewegungen den Eindruck von Mühelosigkeit erhält. Ein Gefühl von *sārūpya*, „Gleichsein,“ durchdringt denjenigen, der eine Aktivität oder eine Form von Wissen meistert. Das ist ein Zeichen der Verinnerlichung: Sie haben etwas ganz und gar in sich aufgenommen.

Hier können wir unser Verständnis von Babas Aufforderung „*take it to heart* –

beherzige das“ vertiefen. Wir bezeichnen das Lernen durch Wiederholen oft als Auswendiglernen, im Englischen „learning by heart“ [wörtl. „mit dem Herzen lernen“], typischerweise verbunden mit der Fähigkeit, etwas wortwörtlich zu wiederholen. Etwas in diesem Sinne „by heart – mit dem Herzen“ zu lernen, wie Baba es ausdrückt, würde bedeuten, etwas auf der tiefsten Ebene unseres Wesens vollkommen zu verinnerlichen. Wenn wir einmal die Lehren ganz in uns aufgenommen haben, werden sie zu einem Teil von uns; sie werden zu einem integralen Bestandteil dessen, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen.

Baba Muktananda erzählte oft die folgende Geschichte aus dem *Mahabharata*, um einen Reifegrad der vertieften Verinnerlichung zu illustrieren. Der große Lehrer Dronacharya weist eine Gruppe von jungen Kaurava- und Pandava-Prinzen an, die Unterweisung „Sprich die Wahrheit. Werde nie zornig.“ in sich aufzunehmen. Am nächsten Tag sollen sie zurückkehren und das Gelernte demonstrieren.

Die meisten verstehen unter der Aufgabe einfaches Auswendiglernen und wörtliches Wiederholen der Lehre. Am nächsten Tag tun sie genau das – alle außer Yudhishtira, der nur die erste Hälfte wiederholt und sagt: „Die zweite Hälfte konnte ich noch nicht lernen.“ Er macht das eine ganze Woche lang jeden Tag so, bis Dronacharya ihn zur Rede stellt: „Eine ganze Woche ist vergangen, und du warst nicht in der Lage, deine Aufgabe zu lernen!“

Yudhishtira wird angesichts dieses Tadels durch seinen Lehrer nicht aufgebracht oder zornig, sondern antwortet stattdessen: „Herr, ihr habt gesagt, dass eine ganze Woche vergangen ist, aber ich bin nicht sicher, dass ich diese Aufgabe wirklich lernen könnte, selbst wenn mein ganzes Leben vergehen würde. Mein Verständnis dieser Aufgabe ist nicht, sie einfach zu wiederholen und bloß zu sagen: „*Werde nie zornig*“. Mein Zugang zu dieser Lehre ist es, auch nie zornig zu *sein*, und solange ich das nicht bin, kann ich nicht wirklich sagen, ich hätte meine Aufgabe gelernt.“ⁱⁱ

In dieser Geschichte haben wir den Beweis für Yudhishtiras eingehende und reflektierende Auseinandersetzung. Er setzte sich mit der tieferen Bedeutung der Lehre, die zu lernen ihm aufgetragen war, auseinander und kontemplierte dabei tatsächlich die tiefere Bedeutung des „Lernens“ an sich. Er weigerte sich, die Worte einfach nur nachzuplappern, sondern entschied sich stattdessen dafür, sie wirklich in sich aufzunehmen. Die Tatsache, dass die Zurechtweisung keine Spur

von Zorn in ihm hervorrief, demonstriert, dass er dabei war, die Lehre zu verinnerlichen. Dronacharya erkennt an, dass Yudhisthira der wahre Schüler ist.

Hier sind ein paar Möglichkeiten, wie du als Siddha Yoga SchülerIn das Verinnerlichen bewusst üben kannst:

- Denke als Teil deines Verinnerlichens von Gurumayis Botschaft über die Einsichten nach, die du in diesem Jahr durch deine Beschäftigung damit gewonnen hast. Frage dich, was du tun kannst, um dir diese Einsichten zu Herzen zu nehmen.
- Nimm dir nach jeder Siddha Yoga Übung oder nach dem Studieren jeder Lehre die Zeit, um ruhig dazusitzen und dir das, was dazu in dir auftaucht, zu notieren.
- Schau dir regelmäßig deine Aufzeichnungen an und kontempliere, wie dein Verständnis Fortschritte macht.
- Übe, deine Erfahrungen immer klarer zu formulieren, so dass du zu ihrer Essenz vorstoßen kannst.
- Denke über dein Üben einer Lehre nach, um dir klar darüber zu werden, wie sehr diese Lehre zu einem Teil deiner täglichen Denk- und Handlungsweise geworden ist.

Schritt für Schritt wirst du die Lehren des Gurus verinnerlichen. Von deinem festen Vorsatz geleitet, dir die Lehren zu eigen zu machen, werden deine hingebungsvollen und wiederholten Bemühungen im Laufe der Zeit erhabene Früchte tragen.

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations from the Words of Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) 12. Juli.

ⁱⁱ Swami Muktananda, *Sadgurunath Maharaj ki Jay: The Story of Swami Muktananda's Visit to Australia in March and April 1974* (Canberra, Australia: National Library of Australia, 1975) S. 163.