

Gedanken zu Gurumayi Chidvilasananda 2017

Die Verbindung, die mich trägt

von Rachana Karron

Im Alter von sechs Jahren kam ich in die erste Klasse einer neuen Schule und fühlte mich in den ersten Monaten schüchtern und einsam. Ich hatte Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Oft saß ich in der Pause am Rande des Pausenhofs und las ein Buch, während die anderen Kinder Fußball oder Fangen spielten.

Eines Tages kam ich weinend nach Hause und erzählte meiner Mutter, wie sehr ich mir einen Freund wünschte. Sie nahm mich in den Arm und schlug mir vor, ein neues Siddha Yoga Video für Kinder mit dem Titel *Ein Freund für immer* anzusehen. Meine Mutter hatte mich bereits als kleines Kind mit Gurumayi und dem Siddha Yoga Weg vertraut gemacht, weswegen ich freudig zustimmte. Wir setzten uns, um zusammen das Video anzusehen, und ich war berührt von der sanften und aufmerksamen Art, mit der Gurumayi sich jedem Kind widmete. Die Kinder sprachen darüber, welche Verbindung sie zu Gott, zu Gurumayi und zu ihrem eigenen Herzen fühlten. Es kam darin auch ein Auszug aus dem Vortrag von Gurumayi „*Willst du nicht Freundschaft mit Gott schließen?*“ vor.

In diesem Vortrag sagt Gurumayi: „Du hast Zugang zu deinem eigenen Herzen. Das bedeutet, Gott hat dich bereits als Freund angenommen.“

Ich entspannte mich, während ich das Video anschaute. Gurumayis Worte halfen mir, zu verstehen, dass ich niemals alleine bin, denn Gott ist immer bei mir, Gurumayis Liebe ist immer bei mir, und ich kann diese Liebe jeden Tag fühlen, wenn ich mich nach innen wende und mich mit meinem eigenen Herzen verbinde.

In den folgenden Wochen gab mir dieses neue Gewahrsein den Mut, mich meinen Klassenkameraden beim Spielen und in den Unterhaltungen anzuschließen. Ich

begann, Freundschaften zu schließen. Immer wenn ich mich einsam fühlte, visualisierte ich mein Herz als kleine Höhle, gefüllt mit rötlich-goldenem Licht, und ich stellte mir vor, wie ich diesen Raum betrat, um Gurumayis *darshan* zu erleben. Erneut fühlte ich mich geliebt, beschützt und wohl.

Als Jugendliche strebte ich danach, mein Gewahrsein von Gott im Inneren durch die Übung der Meditation zu vertiefen. Fast jeden Abend saß ich vor dem Zu-Bett-Gehen zwanzig Minuten lang im Schneidersitz in meinem Zimmer, um zu meditieren. Zuerst schien das Geplapper meiner eigenen Gedanken das Einzige zu sein, worauf ich achten konnte. Je mehr ich versuchte, die Gedanken zu vertreiben, desto mehr wanderte mein Geist umher und desto weiter schien auch Gott entfernt zu sein.

Eines Tages dachte ich: „*Als ich noch jünger war, war es so einfach für mich, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und Gott und Gurumayis Liebe zu fühlen. Weshalb ist das heute schwerer?*“ In diesem Moment der Besinnung erinnerte ich mich an Gurumayis Lehre: „Du hast Zugang zu deinem eigenen Herzen, das bedeutet, Gott hat dich bereits als Freund angenommen.“ Ich erkannte, dass der Versuch, meine Gedanken zu kontrollieren, es mir erschwerte, die Erfahrung Gottes im Inneren zu finden. Ich beschloss, leise das Mantra *Om Namah Shivaya* zu wiederholen, wann immer Gedanken während der Meditation aufstiegen, um so meine Aufmerksamkeit wieder zurück auf das Herz zu lenken. Das führte dazu, dass ich viel leichter in einen Zustand tiefer Meditation gelangte.

Nachdem ich im Herbst 2014 aufs College gekommen war, fand ich es schwierig, Zeit für die Meditation zu finden. Ich musste hart arbeiten, um mit meinen Kursarbeiten Schritt halten zu können, und wollte jede freie Minute damit verbringen, die schlaunen, witzigen und begabten Studenten um mich herum kennenzulernen. In dieser extrem anregenden Umgebung verfiel ich der Denkweise, die auch viele meiner Altersgenossen teilten, dass allein verbrachte Zeit verlorene Zeit sei.

Auf dem Weg zum nächsten Kurs holte ich oft mein Handy heraus, um E-Mails zu lesen und SMS zu beantworten. Wenn ich den Speisesaal betrat und niemanden sah,

den ich kannte, schnappte ich mir ein Tablett mit Essen, setzte mich mit meinen Büchern und dem Computer hin und versuchte, mit dem Lesen weiterzukommen. Nach ein paar Monaten begann ich mich ausgebrannt zu fühlen.

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, wieder Balance in mein Leben zu bringen, erkannte ich, dass es nicht nur erhebend für mich war, mich in Momenten der Einsamkeit mit meinem Herzen zu verbinden, sondern dass mir das auch half, in so turbulenten Momenten wie der Collegezeit die Bodenhaftung zu bewahren. Statt auf dem Weg von einem Kurs zum nächsten die Botschaften auf meinem Handy durchzublätern, begann ich, mich bewusst dafür zu entscheiden, *mantra japa* zu üben. Ebenso begann ich die Erfahrung zu schätzen, ab und zu alleine im Speisesaal zu essen. Ich nutzte es als Gelegenheit, ganz präsent zu sein und den Geschmack und die Beschaffenheit eines jeden Bissens zu genießen und dafür Dankbarkeit zu empfinden.

In jenem Winter fand ich heraus, dass es an meiner Universität im Keller eines schönen, steinernen Glockenturms einen kleinen Meditationsraum gab, und ich begann, sonntagabends dorthin zu gehen, um zu meditieren. Ich befinde mich jetzt in meinem dritten Collegejahr und schätze diese Übung weiterhin sehr. Wenn ich mir jede Woche Zeit nehme, um mich nach innen zu wenden und Gurumayis Liebe zu erfahren, bringt mir das für jeden Aspekt meines Lebens mehr Konzentration, Klarheit und Mitgefühl, sowohl in Bezug auf mein Studium als auch im Umgang mit Freunden. Eine meiner engsten Freundinnen meditiert auch, und wir gehen oft gemeinsam in den Meditationsraum unserer Universität. Jeden Sonntagabend simst eine von uns der anderen: „Meditieren?“