

Gelassenheit

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend
für *Birthday Bliss – Geburtstagsglückseligkeit*

Ein Kommentar der Siddha Yoga Meditationslehrerin
Gita Haddad

Gelassenheit – englisch: easefulness – wird im englischen Wörterbuch als Zustand des Wohlbefindens und der inneren Ruhe beschrieben, als friedvoller Geisteszustand. Im Sanskrit lautet eine Übersetzung für Gelassenheit *sukham*, was „Behaglichkeit“ sowie „Unbeschwertheit“ bedeutet.

Wahre Gelassenheit resultiert daraus, dass wir mit dem ekstatischen Zustand der Stille in unserem eigenen Wesen verbunden bleiben. Ein unbeschwertes Leben wird oft damit assoziiert, dass man nicht hart arbeiten muss oder dass man über materiellen Reichtum verfügt. Aber ein äußerer Anschein von Unbeschwertheit garantiert keinen gelassenen inneren Zustand – schließlich können wir auch dann geistige Unruhe erleben, wenn wir an einem wunderschönen Tag in der Hängematte liegen.

Den Zustand von Gelassenheit in unsere Aktivitäten in der sich stets verändernden Welt einzubringen ist eine Fertigkeit, die wir lernen können. Wenn wir uns zu dieser Unternehmung aufmachen, müssen wir uns darum bemühen, und eine der wirksamsten Bemühungen, denen wir uns unterziehen können, besteht darin, eine unbeschwerte Übung der Meditation einzurichten.

In den *Yoga Sutras* verwendet der Weise Patanjali den Begriff *sukham*, um die vollkommene Meditationshaltung zu beschreiben:

स्थिरसुखमासनम् ||३.४६||

sthirasukham āsanam.

Asana ist sowohl stabil als auch angenehm.¹

Dies beschreibt nicht nur das Ideal für die Körperhaltung (*asana*) bei der Meditation, sondern spiegelt auch das Zusammenspiel von Bemühen und Gelassenheit wider, das den Kern der spirituellen Übung selbst ausmacht.

Wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, bedarf es unseres eigenen Bemühens, unsere Sitzhaltung auszurichten und sie stabil zu halten. Diese Stabilität in der Sitzhaltung hilft uns dabei, uns nach innen zu fokussieren und – gelassen – in die Meditation zu gleiten. Wenn wir uns Tag für Tag beständig darum bemühen zu meditieren, dann wird die Stille, die wir in der Meditation erleben, zur Grundlage jeder unserer Handlungen. Wir erleben, dass wir jederzeit willentlich innehalten, uns erinnern und uns mit dem weiten, entspannten Ort vollkommener Gelassenheit verbinden können, bevor wir sprechen oder handeln – genauso, wie wir in der Meditation willentlich unsere Aufmerksamkeit weg von unseren Gedanken und zurück zum Selbst lenken können.

Gurumayi spricht darüber, dass wir in einen Zustand vollständiger Stille gelangen, dem Zustand, aus dem Gelassenheit entsteht, wenn wir lernen, uns auf die vor uns liegenden Aktivitäten zu konzentrieren. Gurumayi sagt:

Im Zentrum all deiner Handlungen ist vollkommene Stille. Und es ist nicht mehr Ruhelosigkeit, die dich dazu drängt, etwas zu tun, es ist die innere Stille. Wenn deine Handlungen hier entstehen, aus dieser inneren Stille

heraus, erlebst du große Ekstase, große Glückseligkeit. Dann bist du äußerst gelassen, wo auch immer du dich befindest, du fühlst dich rundum wohl.²

Durch Übung gelangen wir in Berührung mit der natürlichen Gelassenheit unseres eigenen Wesens, sogar mitten in einem geschäftigen Leben. Wir freuen uns an der Stille im Inneren, und wir kommunizieren mit der Welt aus dem Ort der inneren Stabilität und Ruhe heraus – in Gelassenheit.

Affirmation für Gelassenheit

Mit einem ausgewogenen Geist blicke ich auf die Welt.

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

¹ *Yoga Sutra* 3.46; Christopher Chapple and Yogi Ananda Viraj (trans.), *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* (Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1990) p. 77.

² Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* magazine, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.