

Durch intensive Absicht aus dem Traum erwachen

von M.G. Satchidananda

Individuell und kollektiv „träumen wir mit offenen Augen“, weil wir ständig in unsere Gedanken, Emotionen und Sinneswahrnehmungen vertieft sind und uns dabei ganz und gar mit dem Drama unseres Lebens identifizieren. Die Siddhas haben gelehrt, dass wir deswegen blind für das göttliche, absolute Sein, Bewusstsein und Glück sind und unter den Folgen des Egoismus leiden: Begierde, Anhaftung, Abneigung und Angst vor dem Tod. So identifiziert mit dem Körper und dem Geist vergessen wir, was wir in Wirklichkeit sind, reines Bewusstsein. Diese Vergesslichkeit ist in unserer menschlichen Natur fest verankert. Um sie zu überwinden, haben spirituelle Traditionen allgemein vorgeschrieben, dass man den Kontakt mit allen Quellen der Begierde vermeiden sollte, die einen verzaubern oder ablenken könnten, oder in anderen Worten, den Vitalkörper jeglicher Quelle flüchtiger Freude zu entziehen. Ziel ist es, dieser unglücklichen Welt zu entfliehen, entweder in eine Art Himmelreich einzutreten, oder nicht mehr hierher zu reinkarnieren und sich seine spirituelle Bleibe in einer supra-kosmischen, zeit- und raumlosen Transzendenz zu sichern. Während wenige dazu fähig oder bereit sind, sich so von der Welt zurückzuziehen, ist der moderne Mystiker oder Yogi, der in der Welt verharret, darum bemüht, einen unsicheren Frieden zwischen seinem oder ihrem Bedürfnis nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und den Konflikten des Alltags mit all seinen Pflichten und all seinem Stress aufrecht zu erhalten.

In einer tantrischen Tradition wie Babaji's Kriya Yoga, einem integralen Yoga, strebt man jedoch nicht danach, zu fliehen. Er erfordert, dass die Wahrheit, das Licht, die Kraft und die Glückseligkeit, die im inneren Bewusstsein erkannt worden sind, auch Eingang in das äußere Wachbewusstsein finden und dort vollkommen wirksam werden sollten. Jede Meditationshandlung bekommt eine dynamische, äußere Wirkung und dies nicht nur subjektiv. Für uns bedeutet „zu meditieren“, das gesamte Bewusstsein subjektiv oder objektiv auf das Göttliche ausgerichtet und dafür offen zu halten und dies immer und überall und unter allen Umständen. Denn das Ziel der Meditation ist, die menschliche Natur zu transformieren, die göttliche Shakti, Bewusstseins-Energie, in sie hinab zu rufen, damit ihr evolutionärer Wille in uns wirken kann. Man umarmt alles Leben, Moment für Moment, indem man sich daran erinnert, der Zeuge zu bleiben und durch einen stillen Geist und einen ruhigen Vitalkörper Ergebenheit in die göttliche Führung und Kraft ausbildet. Alle Erfahrungen werden zu Objekten unseres alternativlosen Gewahrseins. Daraus resultiert unmittelbare Glückseligkeit, gleichgültig, ob die Umstände angenehm oder schmerzlich sind, ob Begierden erfüllt werden oder nicht.

Die Yoga Siddhas wie Patanjali versichern uns, dass wir uns individuell von diesen Quellen des Leids befreien müssen. In Yoga Sutra Vers II.10 und II.11 teilt uns Patanjali mit:

„Diese Belastungen werden in ihrer feinstofflichen Form zerstört, indem man ihre Ursachen zurückverfolgt bis zu ihrem Ursprung. Im aktiven Stadium werden diese Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen, durch Meditation beseitigt.“

Auf der feinstofflichen Ebene existieren diese Belastungen als unterbewusste Prägungen (Samskaras) und können nur aufgelöst werden, indem wir immer wieder durch die verschiedenen Stufen von Samadhi, oder kognitiver Versenkung, zu unserem Ursprung zurückkehren. Samadhi stellt sich ein, wenn der Geist absolut still wird. Man muss durch die verschiedenen Übungen eines integralen Yogas, der Asanas, Pranayama, Meditation, Mantras und Hingabe beinhaltet, Konzentration, innere Ausgeglichenheit und Gleichmut, Sattva, entwickeln, bevor man dazu fähig ist, in solch einen Zustand mentaler Stille einzutreten und in ihm zu verweilen. Allerdings kann man während dieses Prozesses die Belastungen durch reguläre Meditationspraxis immerhin abschwächen. Es ist eine Grundvoraussetzung für Samadhi, die Identifikation mit den „Fluktuationen“ des Geistes, ganz gleich, ob es sich um Gedanken, Sinneswahrnehmungen, Fantasien oder Schlaf handelt, aufzuheben. Da allerdings die unterbewussten Prägungen für uns im gewöhnlichen Wachbewusstsein bzw. sogar während der Meditation nicht zugänglich sind, müssen wir ihre Wurzel, den Egoismus, beseitigen, indem wir uns immer wieder mit unserem wahren Selbst identifizieren. Das kleine „Ich“ geht allmählich in dem größeren „Ich“ auf und dabei werden die unterbewussten Prägungen abgelegt. Bildlich gesprochen beseitigt Meditation die Unruhe des Geistes, als ob Schmutz aus Kleidern gewaschen würde; mehrfaches Wiedereintreten in Samadhi hebt unsere Samskaras oder tief verwurzelten, mentalen Gewohnheiten auf, so wie Flecken aus Kleidern durch wiederholtes Einweichen in Reinigungsmittel entfernt werde

Die eigene intensive Absicht einsetzen

Es genügt nicht, einfach nur zu erkennen, dass man dazu neigt, das eigene Selbst zu vergessen und mit „offenen Augen zu träumen“. Man muss die Absicht, Sankalpa, ausbilden, zu erwachen und wach zu bleiben und dann die eigene Willenskraft dahingehend einsetzen. Dies ist Tapas, freiwillige Selbstherausforderung, um die eigene egoistische Perspektive in die des Zeugen zu verwandeln. Eine der besten Gelegenheiten dafür bietet sich während eines Schweigetages oder eines länger dauernden Retreats oder einer Pilgerreise. Vor kurzem bin ich zusammen mit zweiundzwanzig Kriyabans aus elf Ländern von einer siebzehntägigen Pilgerreise aus Südindien zurückgekehrt. Unsere Erfahrungen sind aufschlussreich. In den letzten zwanzig Jahren, in denen ich regelmäßig solche Pilgerreisen geleitet habe, haben wir sie so organisiert, dass die Teilnehmer darauf fokussiert werden, „zu erwachen und wach zu bleiben“. Zu Beginn der Pilgerreise erkläre ich, dass es sich nicht um eine „Touristenreise“ handelt, bei der man versucht, an neuen und exotischen Sinneserlebnissen oder flüchtigen Impulsen im Vitalkörper vorübergehende Freude zu finden. Vielmehr bemüht man sich darum, beständiges Gewahrsein auszubilden, Moment für Moment, während der gesamten Reise, ob es beschwerlich oder angenehm, befriedigend oder unbefriedigend sein mag. Der resultierende Gleichmut bringt Glückseligkeit mit sich, garantiert. Während einer Pilgerreise versucht man auch, die eigenen alltäglichen Sorgen hinter sich zu lassen und

sich darauf zu konzentrieren, in einen Zustand der Verbundenheit mit Dem einzutreten, was an den heiligen Zielorten zu finden ist. An jedem Tag dieser Pilgerreise verwirklichten wir diese beiden Ziele einer Pilgerschaft, alternativloses Gewahrsein und Verbundenheit mit der heiligen Shakti oder „bewussten Energie“ des Reiseziels eines jeden Tages.

Bei unserer Pilgerreise sind wir an jedem besuchten Ort im Inneren der Stätten „erwacht“, wo Yogis und Heilige als Resultat ihres Tapas ihre „bewusste Energie“ hinterlassen haben. Das war uns möglich, weil wir die intensive Absicht hatten, das Wahre, das Gute und das Schöne zu erkennen und in einen Zustand der Verbundenheit mit dem Einen einzutreten. Jede dieser heiligen Stätten bleibt ein Zugang zu dem Göttlichen. Die gewöhnlichen Sorgen unseres weltlichen Lebens und die Anziehungskraft der Begierden des vitalen Körpers rückten in den Hintergrund. Das kollektive Bewusstsein der Gruppe durchzog und erhob uns alle.

An jedem Ort wurden Schweigen und Stille unsere Vehikel zur Verbundenheit mit der göttlichen Shakti. Unsere morgen- und abendliche Gruppenpraxis der regulären Kriyas gab der Stille Raum, sobald wir diese Stätten der Heiligen und Siddhas betraten. Dies passierte zum ersten Mal am Tag nach unserer Ankunft in Bangalore. Wir fuhren zu dem Ashram von Sri Krishna Singh „Tapaswiji“ in den Nandi Hills und meditierten für eine Stunde in seinem Raum, in dem er so lange in Tapas gesessen war. Der Raum war erfüllt von großem Frieden und viel Licht. Dies erquickte unsere erschöpften, Jet Lag geplagten Gemüter und Körper.

Im Ramana Maharshi Ashram ist die Präsenz dieses großen Heiligen in dem Raum, in dem er für gewöhnlich saß und Besucher und Schüler empfing, spürbar. Am zweiten Tag unseres Aufenthaltes fiel Durga in jenem Raum für dreieinhalb Stunden in eine tiefe, regungslose Trance. Andere suchten während der vier Tage, die wir dort verbrachten, immer wieder die Skanda Ashram Höhle und die Virupakshana Höhle hoch oben auf dem Arunachala Berg hinter dem Ashram auf. Wie Honig für Bienen, so wurde die seelische Anziehungskraft hin zu dem Licht und der Glückseligkeit, mit der die Wände dieser heiligen Stätten durchzogen sind, zu einem Magneten für unsere Pilger. Mühelos konnte man in einen hellen, weiten Raum eintreten, den die Siddhas als Vettaveli bezeichnen, in dem man sich von allen Gedanken und Sorgen befreit fühlt.

In Pondicherry war unser nächstes Ziel der Samadhi Schrein, in welchem die irdischen Überreste von Sri Aurobindo und der Mutter ruhen; ihr zwölf Fuß (ca. 3,7m) langer und zwei Fuß (61 cm) hoher Marmorsarkophag in der Mitte des Ashraminnenhofes war sowohl ein Magnet als auch eine Antenne für ihre Anhänger. Bedeckt mit einem aufwändigen Blumenyantra, an einem Ort, an dem das Schweigen regiert, fielen wir neben ihm auf die Knie und legten unsere Köpfe auf seine kühle Oberfläche. Ihre Segnungen brachten das Denken zum Schweigen, während sie aus den Tiefen des Schreins in den unterschiedlichsten Formen aufstiegen: als Botschaft, Bild, Wonneschauer, leuchtende Helligkeit. Danach saßen wir zusammen mit hundert weiteren Anhängern neben ihm im Innenhof und meditierten in Stille über die Gnade und die Lehren, die diese zwei großen Seelen in die Welt hinein getragen haben.

Am nächsten Tag wurde uns das seltene Privileg zuteil, das private Appartement, in dem Sri Aurobindo dreißig Jahre lang gewohnt und die Herabkunft dessen, was er als das „Supramentale“ bezeichnete, vorbereitet hatte, nicht nur zu besuchen, sondern für lange Zeit darin meditieren zu dürfen. Der Raum war von goldenem Licht und einem ausgesprochenen Frieden und Glückseligkeit erfüllt, die jeden von uns in einen unbeschreiblichen Zustand der Ruhe und Güte versetzten. Inzwischen hatten wir alle die Perspektive des Pilgers angenommen und strebten danach, die Wahrheit, die jede heilige Stätte in sich barg, innerlich und intuitiv zu erkennen und nicht durch unsere Augen und Ohren oder irgendeine geistige Anstrengung. Stille und noch mehr Stille wurde unser Vehikel zur Erkenntnis. In dieser Stille trat die Stimme unserer Seele, das seelische Wesen, in den Vordergrund und enthüllte dabei das Wahre, das Gute und das Schöne.

Tags darauf reisten wir nach Chidambaram, um an einer Zeremonie teilzunehmen, bei der Gott Shiva in seiner Form als der Tänzer, Nataraja, verehrt wird, und um seine Sicht oder Darshan zu empfangen. Dieser altehrwürdige, vollständig aus Granit bestehende Tempel mit einer Fläche von 55 Morgen (ca. 22 ha) besitzt ein Allerheiligstes, unser Ziel, das seit mehr als tausend Jahren ein Ort beständiger und ununterbrochener Anbetung ist. Ein führendes Mitglied der hereditären Priesterkaste, dessen Vorfahren diese Zeremonien während dieses gesamten Millenniums ausgerichtet hatten, zeigte uns den Weg. Wissenschaftler haben bei Messungen in diesem inneren Heiligtum festgestellt, dass dort die höchste Erdanziehungskraft der Welt herrscht. Um das Dutzend Männer in unserer Pilgergruppe in die ideale Geistesverfassung zu versetzen, ließ ich dort jeden von ihnen die traditionelle Tracht der Anhänger tragen: ein einfaches, handgewebtes Dhotigewand, das von der Hüfte bis zu den Fesseln reicht, den Oberkörper freilässt und Demut einflößt. Das Abbild des Gottes, die Chants der Priester, das Glockengeläut, das Hymnensingen der Anhänger, all das barg für jeden von uns ein eigenes spezielles Geschenk in sich. Danach saßen wir meditierend auf einer erhöhten Granitplattform, in der Nähe des Ortes, an dem Tirumular der Überlieferung nach das Tirumandiram geschrieben hat und strebten danach, die Wahrheit zu erkennen, die dieser heiligster von allen Shiva geweihten Tempel in sich trug.

Noch am selben Tag statten wir dem nahe gelegenen Vadalur einen außerplanmäßigen Besuch ab, dort hatte der Siddha Ramalingam Swamigal 1874 seinen San Marga Tempel mit seiner ewigen Flamme errichtet und besichtigten das Haus in Mettukupam, in dem er gewohnt und sich in dem „Höchsten Gnadenlicht“, Arun perun Jyoti, aufgelöst hatte. Als wir zusammen mit einer handvoll einheimischer Anhänger in dessen Innenhof saßen, verspürten wir die Segnungen seiner Präsenz, sein großes Mitgefühl und eine unbeschreibliche Freude.

Am nächsten Tag fuhren wir einige Stunden mit unserem Bus nach Thanjavur, wo wir in der Abenddämmerung meditierend bei dem Tempel saßen, der dem Bruderschüler Babajis, dem Siddha Karuvoorar, geweiht ist, hinter dem Britheeswaram Tempel mit seinem riesigen Gopuram Turm, dem höchsten Schrein in Asien. Das steinerne Abbild Karuvoorars verströmte Licht, Seligkeit und Kraft. Wir empfanden es als einen Segen, mit ihm Zwiesprache gehalten zu haben.

Unser nächstes Ziel war Palanimalai, der heilige Berg, wo Siddha Boganathar, Babajis Guru, einen wunderschönen Tempel für Gott Muruga errichtet hatte und wir seinen eigenen Samadhi Schrein vorfanden. Dort wurden wir von dem Priester Venkatesh in Empfang genommen, einem Nachfahren Pulipanis, welcher der Hauptschüler Boganathars gewesen war, und hielten Satsang mit seinem älteren Bruder, Sivananda Pulipani. Wir meditierten nicht nur in dem Samadhi Schrein auf dem Berg, sondern auch in dem Pulipani Ashram, inmitten der Dutzend Samadhi Schreine der Nachfahren Pulipanis. Die Intensität der Hingabe an Muruga, die durch die Pilger aus ganz Südindien zum Ausdruck kommt, trug uns den Berg hinauf und dann tags darauf bei einer Padi Yatra oder Pilgerreise zu Fuß um ihn herum.

Unsere Pilgerschaft setzte sich mit einem Besuch des Dhyana Lingam des Isha Ashrams fort, der von dem Satguru Jaggi Vasudeva gegründet wurde. Dieses beeindruckende, von großer spiritueller Kraft erfüllte Bauwerk ist dafür gedacht, die stille Meditation über Shiva als den Lingam, den Ewigen, Unendlichen zu erleichtern.

Die Intensität der Erfahrungen an heiligen Orten in das tägliche Leben einbinden

Es kann nicht das besondere Ziel unserer Suche sein, für kurze Zeit aus dem Traum des Egoismus zu erwachen und ein paar erleuchtende Erfahrungen zu machen, während wir an heiligen Orten meditieren. Wonach wir streben, ist, mit dem Göttlichen immer und unter allen Umständen vereint zu sein, gleich, ob in stiller Meditation oder während des aktiven Lebens im Wachzustand. Wie die Mutter uns erinnert: "Ob ihr euch zur Meditation hinsetzt, oder aktiv seid und Dinge erledigt und arbeitet, was von euch verlangt wird, ist Bewusstsein; das ist das eine Notwendige - sich des Göttlichen stets bewusst zu sein." Die intensive Absicht und die Stärke der Gnade, die wir an diesen Orten bei der Pilgerreise erfahren haben, enthüllten die Präsenz des Göttlichen. Als wir nach Hause zurückkehrten, taten wir dies im Gedenken an Das, was im stillen, konzentrierten Streben zu hören gewesen war und mit dem Entschluss, für die Präsenz des Göttlichen überall und jederzeit wach zu bleiben.

© 2013 von Marshall Govindan