

Spirituelle Veränderungen für die Pandemie und darüber hinaus

Swami Amritaswarupananda stellt neun innere Veränderungen vor, die die Menschheit im Gefolge von COVID-19 vornehmen muss, um wahre Transformation zu erreichen:

COVID-19 hat uns die Augen geöffnet und uns geholfen, über unsere Einstellungen und Handlungen nachzudenken. Viele sind entschlossen, nicht mehr die gleichen Fehler zu machen - Entschlüsse, liebevoller, mitfühlender und fürsorglicher zu sein, sowohl gegenüber ihren Mitmenschen als auch gegenüber der Natur. Aber hat die Menschheit im vergangenen Jahrhundert nicht schon viele solcher Augenöffner erlebt? Die Spanische Grippe von 1918, die Weltwirtschaftskrise, zwei Weltkriege, verheerende Gewalttaten und Naturkatastrophen... Jedes Mal legen wir das Gelübde ab, liebevoller und mitfühlender zu werden, doch schon bald rutschen wir wieder in unsere alten Gewohnheiten zurück. Wenn diese Zeit anders verlaufen soll - wenn die Lehren, die wir aus der Coronavirus-Pandemie ziehen, von Dauer sein sollen -, dann müssen wir uns an neun Dinge erinnern:

1) Denke daran, bei deiner Tätigkeit Glück zu finden

Liebe, was du tust. Die reine Energie der Liebe wird deine Arbeit in Freude verwandeln. Wenn du eine Reise unternimmst, sollte die Reise selbst angenehm sein, nicht nur das Ziel. Die Besessenheit von Zielen zerstört den gegenwärtigen Moment - der einzige Ort, an dem Freude existiert. Unsere Erwartungen sind wie eine Schlinge, die uns in die Zukunft zieht. Sei im Augenblick und führe deine Handlungen mit Liebe und Sorgfalt aus, wobei du deine Ziele in der Hintertasche behalten solltest. Das Ergebnis ist Freude und Zufriedenheit, nicht in der Zukunft, sondern hier und jetzt.

2) Denk daran, dass es im Leben darum geht, Emotionen zu managen

Übe etwas Meditation, singe ein Mantra oder mach einfache Atemübungen. Diese werden dir helfen, dich zu entspannen, klarer zu denken und nicht emotional aufgewühlt zu werden, wenn Schwierigkeiten auftreten. Weisheit ist nicht bloßes Wissen; sie ist unsere Fähigkeit, unsere Verantwortung bewusst wahrzunehmen, ohne von Angst und Furcht überwältigt zu werden.

3) Denk daran, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, indem du andere imitierst.

Ein Soldat mag das Leben des Bauern als friedlich und glücklich empfinden, und ein Bauer mag das Leben des Soldaten als aufregend und dynamisch empfinden. Beide Rollen sind jedoch gleich wichtig. Es ist besser, die eigene Verantwortung unvollkommen zu erfüllen, als das Leben eines anderen perfekt nachzuahmen.

4) Denk daran, fair zu sein

Versuche, jeden mit Mitgefühl zu behandeln. Wenn du anfängst, deine Feinde genauso rücksichtsvoll zu behandeln wie deine Freunde, wird das Leben friedlicher. Du wirst nicht mehr von Schuldgefühlen und anderen emotionalen Gespenstern heimgesucht. Nur dieser sieht wirklich, wer Gott in jedem Geschöpf sieht und weder sich selbst noch anderen schadet.

5) Denk daran, ein Gleichgewicht zwischen Wissen und Handeln herzustellen

Die Menschheit ist mehr daran interessiert, Wissen zu erlangen, als auf der Grundlage dieses Wissens zu handeln. Als solche ist unsere Welt mit Rednern überbevölkert, und die Macher

werden zu einer bedrohten Spezies. Die Unreifen denken Wissen und Handeln sind anders, die Weisen sehen sie als gleich.

6) Denk daran, nicht vor deinen Pflichten davonzulaufen

Sobald du etwas als deine Pflicht verstehst, tu es. Analysiere es nicht zu sehr und werde nicht durch das Durchziehen gelähmt. Alles im Leben hat seine Vor- und Nachteile. Wenn wir uns in Selbstzweifeln verstricken, wird es kein Ende unseres Leidens geben.

7) Denk daran, an die göttlichen Gesetze des Universums zu glauben

Weder Zeit noch Leben fallen in geraden Linien; sie sind zyklisch. Alles, was geht, kommt wieder zurück. Es ist leicht, niedergeschlagen zu werden und zu denken, dass alles hoffnungslos ist, dass das Böse siegen wird und dass wir nichts dagegen tun können. Statt über das Unglück traurig zu sein, solltest du weiterhin deiner Verantwortung gerecht werden und darauf vertrauen, dass eine größere Macht letztlich die Wahrheit schützt. Es spielt keine Rolle, wer wir sind - ein Lehrer, ein Künstler, ein Premierminister, ein Präsident, ein Vorstandsvorsitzender, jemand, der im Einzelhandel arbeitet oder ein Tagelöhner - eine Göttliche Kraft verfolgt die Handlungen aller. Die Dinge, die wir heute tun, werden schließlich zu uns zurückkehren. Das gilt auch für andere.

8) Denk daran, meditativ zu sein

Meditation ist die Kunst, unsere stille Mitte anzupfen und diese Stille in die Tat umzusetzen. Dies wird uns zu tieferer Klarheit im Denken, im Zuhören und in der Führung anderer befähigen. Wir werden dann mehr Geduld und Liebe haben und in schwierigen Zeiten emotional stabiler sein.

9) Denk daran, intuitiv zu sein

Sobald wir die innere Stille erkennen, wird unser Leben nicht mehr von widersprüchlichen Gedanken geleitet werden. Vielmehr werden wir einen intuitiven Verstand entwickeln, der uns befähigt, die richtigen Entscheidungen zur richtigen Zeit mit dem richtigen Verständnis zu treffen. Amma sagt: "Intuitiv zu sein, bedeutet, spontan zu sein. Der erste Schritt zur Spontaneität ist aufrichtige und engagierte Anstrengung und harte Arbeit. Der zweite Schritt besteht darin, loszulassen, alles, was man getan hat, zu vergessen und in einem erholsamen Geisteszustand in der Gegenwart zu sein. Von dieser Ruhephase aus beginnt der intuitive Geist zu funktionieren.

Während der Pandemie hat die Menschheit größtenteils ein enormes Maß an Selbstbeherrschung an den Tag gelegt. Wir lernen, dass wir mit dem Nötigsten leben können. Vielleicht versucht das Universum, uns zu einem besseren Verständnis dessen zu führen, was im Leben wichtig ist. Wenn wir diese neun Beschlüsse fassen und am Leben erhalten können, werden wir nicht nur äußeren, sondern auch inneren Reichtum erlangen. Das ist der Weg, auf dem Amma uns führt.

Amma betrachtet die Welt und Gott nicht als getrennt, sondern dass sie eins sind. Was auch immer die Zukunft für uns bereithält, lasst uns versuchen, uns diese Vision zu eigen zu machen und alles zu tun, was wir können, um den Armen und Leidenden mitfühlend zu helfen. Wie Amma sagt: "So wie die Sonne nicht das Licht einer Kerze braucht, so braucht Gott nichts von uns. Gott ist der Spender des Lichts. Um uns herum leiden so viele

Menschen. Wir wollen sie trösten. Geben wir ihnen die Hilfe, die sie brauchen. Das ist wahre Liebe zu Gott. Das ist wahre Spiritualität".



Swami Amritaswarupananda Puri ist der stellvertretende Vorsitzende des Mata Amritanandamayi Math und der älteste Schüler der indischen spirituellen Führerin Sri Mata Amritanandamayi Devi (Amma). Dieser Artikel stammt aus Swamijis Vortrag vom 26. Juli 2020 im Rahmen des Europa-Jugendgipfels 2020 (ACT Today for a Better Tomorrow), der praktisch aufgrund von COVID-19 abgehalten wurde. Swamiji nimmt seit 2014 regelmäßig an den Europa-Jugendgipfeln teil.