



ERFAHRUNGEN UND BEGEGNUNGEN MIT SATHYA SAI BABA

Inhaltsverzeichnis Dezember 2024

	Seite
Satsang mit Prof. Sadanand, Dr. Angelika Berger, 2013, Sai Brief 124	2
Einfühlende und wertschätzende Kommunikation, zwei Seminarberichte, 2009/12, Sai Brief 108 und 122	5
Der zweite Wind, Aravind Balasubramanya, 2017	8

Hinweis: Ein Klick auf das Thema oder die Seitenzahl führt direkt zu dem jeweiligen Artikel.

Wie haben Euch die Artikel gefallen? Rückmeldungen hierzu sind herzlich willkommen. Sendet einfach eine E-Mail an sdh@sathya-sai.de und denkt daran, Euren Namen und Euer Land zu erwähnen.

Satsang mit Prof. Sadanand

Dr. Angelika Berger

Am 25. Oktober 2012 hatten wir die Freude, Professor Sadanand zum Bhajansingen in unserem Hamburger Zentrum begrüßen zu dürfen. Im Anschluss daran erlebten wir in einem bis auf den letzten Platz gefüllten Raum einen wunderbaren Satsang, von dem wir hier gerne berichten möchten.

Professor Sadanand begann seinen Vortrag mit einem Diskurs über das Bhajansingen. Das hingebungsvolle Singen von Bhajans verändere die Energien im Raum in erhebende, lichterfüllte Schwingungen. Er berichtete von seinen Erfahrungen in Sai-Zentren in den USA, in denen sich während des Singens und in Momenten großer Hingabe regelmäßig feinstoffliche Objekte und Bilder in wunderschönen Farben formten. Professor Sadanand erläuterte, dass diese durch unseren Fokus auf das Göttliche beim Singen entstünden. So passiere es auch manchmal, dass sich sogar Swami durch unsere intensive Verbindung mit Gott materialisiere. Dies sei das Ergebnis der Vibrationen von hingebungsvoll gesungenen Bhajans.

Im Verlaufe seines Vortrags ging der Professor dann auf die Bedeutung des Gayatri Mantras ein. Das Gayatri, das die Essenz der Veden ausdrücke, habe drei besondere Qualitäten: Lob des ewigen Gottes, Preis von Savitha, die für das gesamte Universum verantwortlich ist, und Bitte um das Erkennen und Erleben des allumfassenden Göttlichen.

Als nächstes ging er auf die beiden unterschiedlichen Auffassungen über die Entstehung des Universums ein: aus wissenschaftlicher Sicht und auf der Grundlage von Swamis Erläuterungen. Wissenschaftlich betrachtet, begann unser Universum mit einem „Urknall“. Dabei explodierte verdichtete Energie und erzeugte Materie. Die Partikel der Materie begannen, sich zu verbinden, wurden zu Atomen, Molekülen und zu immer komplexeren Strukturen. Aus dieser Ur-Materie sind wir alle entstanden.

Das Problem der Wissenschaft ist aber, dass sie nicht erklären kann, woher diese Energie stammt, die zum großen „Urknall“ führte. Denn es stellt sich die Frage, wo zu diesem Zeitpunkt Gott gewesen ist und wie es vor der Explosion ausgesehen hat. Swami hat hierzu einmal gesagt:

„Wissenschaft gibt dir keine Antworten, sondern wirft nur noch mehr Fragen auf.“ Isaac Newton erklärte uns die Gesetze der Physik, während uns einige Zeit später Albert Einstein mit seiner Relativitätstheorie völlig neue physikalische Gesetze erklärte. Wissenschaft ändert also ihre Sichtweise, Wahrheit hingegen ist unveränderlich. Doch was ist nun die Wahrheit, was hat das Universum kreiert?

Swami erklärt es uns folgendermaßen. Es gibt drei Gunas: sattvisch, rajasisch und tamasisch. Darüber hinaus gibt es fünf Elemente: Raum, Luft, Erde, Wasser und Feuer. Das Universum wurde durch die Interaktion der drei Gunas mit den fünf Elementen erzeugt. Hierzu gab Swami einige Beispiele:

- Aus dem Zusammenspiel von Sattvic Guna und dem Element Raum entsteht das Ohr.
- Aus dem Zusammenspiel von Sattvic Guna und dem Element Luft entsteht die Haut.
- Aus dem Zusammenspiel von Sattvic Guna und dem Element Wasser entsteht die Zunge.
- Aus dem Zusammenspiel von Sattvic Guna und dem Element Feuer entstehen die Augen.
- Aus dem Zusammenspiel von Raja Guna und Raum entsteht die Stimme.
- Aus dem Zusammenspiel von Raja Guna und Luft entstehen die Hände.

Sattvic Guna erzeugt Dinge, die aufnehmen, damit etwas von außen nach innen gelangen kann. Raja Guna erzeugt Dinge, die von innen nach außen gelangen sollen. Nach Swami ist dies das Gesetz, nach dem das Universum geschaffen wurde.

Aber wie leben wir Menschen? Wir geben Rajasisches von außen nach innen und Sattvisches von innen nach außen. Wir tun genau das Gegenteil dessen, was die Natur vorsieht.

Der Schöpfer will uns mit diesem Modell zu verstehen geben, wie wir mit dem Universum im Austausch sind. Es gibt keinen Unterschied zwischen den materiellen Dingen, denn sie stammen alle von den drei Gunas und den fünf Elementen. Die Unterschiede liegen in ihren Anteilen in diesem Prozess.



Prof. Sadanand bei einem Interview mit Radio Sai

Als nächstes kam Professor Sadanand auf das Gebet zu sprechen. Das Gebet bestehe aus drei Teilen. Der erste Teil des Gebetes bestehe darin, das Göttliche zu fühlen, der zweite Teil des Gebetes bestehe in der Meditation und meint damit das Fühlen der Einheit mit Gott, der dritte Teil des Gebetes sei der Teil des Bittens. Im dritten Teil des Gebetes bitte man um Klarheit des Geistes und um Unterscheidungsvermögen, so dass die Einheit mit dem Göttlichen verwirklicht werden kann.

Allein wenn wir uns vorstellen, wo wir gerade sitzen, beispielsweise gerade in diesem Sai-Zentrum, in Hamburg, in Deutschland, in Europa, auf der Erde, in einem Teil des Sonnensystems, selbst wieder Teil einer riesigen Galaxie, Teil eines Meeres von Millionen von Galaxien. Schon dieses Beispiel lehrt uns Bescheidenheit und Demut.

Professor Sadanand betonte im nächsten Teil seines Vortrages, wie wichtig es sei, einen Guru zu haben. Wir alle sind gesegnet, dass wir einen Guru haben, denn ...

- es erfordert die Gnade Gottes, dass wir als Menschen geboren wurden.
- wir haben in uns die Sehnsucht nach Befreiung (engl.: liberation).
- wir sind in der Lage, die Größe unseres Gurus zu erkennen und ihn zu finden.

Unser Guru ist der Paramatman selbst.

Dann erzählte Professor Sadanand folgende Geschichte:

Ein Mann, der reichste Mann auf Erden, will noch reicher werden. Er betet zu Lord Shiva um die Erfüllung seines Wunsches, noch reicher zu werden. Lord Shiva erscheint und gibt ihm, was er wirklich will, so wie er auch Ravana gegeben hat, was er wirklich wollte.

Mann: „Ich will noch reicher werden“. Shiva: „Gut. Ich gebe dir Lakshmi mit, aber unter einer Bedingung: Lakshmi soll auf dem Weg zu dir nach Hause hinter dir hergehen, aber du darfst dich auf dem Weg kein einziges Mal nach ihr umdrehen.“

Der Mann ging los. Er hörte Lakshmi hinter sich gehen, denn der viele Goldschmuck, die Ketten und Armreife machten laute Geräusche. Ungeduldig wie er war, konnte er es nicht abwarten und drehte zu sich Lakshmi um, damit er das Gold und ihr Vermögen betrachten konnte. Da verschwand Lakshmi im

selben Augenblick.

Was soll uns diese Geschichte sagen? Wir können Gottes Gnade erhalten, aber wir wissen nicht, auf welche Art wir diese Gnade annehmen sollen.

Es ist die Zeit, um nur eines zu tun: die Einheit mit Gott zu fühlen und zu erkennen.

Des Weiteren erzählte Professor Sadanand von Bruder Lawrence (Bruder Lawrence lebte von 1614 bis 1691 in Frankreich), der das Buch „Practicing to be in the presence of God“ geschrieben hat. Bruder Lawrence war Koch. Er erzählt, dass er in der Küche steht, all die vielen Geräusche hört, das Treiben einer großen Küche erlebt, als sei er mitten in einem Dschungel; aber auch, dass sein Geist selbst in der Küche genauso friedvoll sei, als ob er vor einem Altar mit gesegneten Sakramenten sitze.

Wenn wir das Gayatri dreimal sprechen, beten wir dreimal um die Einheit von Körper, Seele und Geist. Der dritte Teil eines Gebetes bestehe darin, Swami um Unterscheidungsvermögen zu bitten, das Wirkliche vom Unwirklichen zu unterscheiden.

In einem weiteren Beispiel erzählte Professor Sadanand eine wahre Geschichte, die sich in Bangalore ereignet habe. Ein Sai-Devotee saß mit seiner Ehefrau in einem Auto und geriet in einen Verkehrsunfall mit einem Lastwagen. Der Sai-Devotee überlebte den Aufprall einigermaßen unbeschadet, während er seine Frau leblos vorfand. Er dachte bei sich: „Hilf mir, meine Frau stirbt.“ Er sah den Lastwagenfahrer an und dachte bei sich: „Warum kannst Du nicht hinsehen, während Du fährst?“ Zusammen mit einem anderen Passanten trug er seine leblose Frau ins Krankenhaus. Auf dem Weg zum Krankenhaus dachte der Mann bei sich: „Ich hätte an den Gurt denken sollen, ich hätte doch besser im Auto an dies und das denken sollen, ich hätte anders fahren sollen ...“

Im Krankenhaus wurde von den Ärzten nur noch der Tod seiner Ehefrau festgestellt. Der Sai-Devotee fing zu weinen an und wusste nicht, was er tun sollte. Der Körper seiner Frau wurde inzwischen in die Leichenhalle geschoben. Der Sai-Devotee rief einen Freund in Prashanti Nilayam an und bat ihn, Swami auszurichten, dass seine Frau gestorben sei. Dieser Freund ging zu Swami und erzählte ihm vom Tod der Frau. Swami antwortete dem Freund: „Wovon redest Du? Gebt ihr eine Injektion.“ Swami ging daraufhin weiter und der Freund fragte sich: „Was für eine Injektion?“ Er rief seinen Freund im Krankenhaus an und erzählte ihm, was ihm Swami gesagt hatte und der Sai-Devotee fragte ebenfalls erstaunt: „Injektion, welche Injektion? Sie ist tot.“ Der Sai-Devotee ging zum Arzt und sagte: „Herr Doktor, es tut mir leid Ihnen das zu sagen, aber geben Sie bitte meiner Frau eine Injektion“. Der Doktor war verwundert und wies den Sai-Devotee darauf hin, dass seine Frau doch tot sei und bat ihn, in Ruhe nach Hause zu gehen. Nun ging der Mann in die Leichenhalle und bat als nächstes eine Krankenschwester, seiner Frau eine Injektion zu geben. Sie reagierte verwundert, gab ein Serum in eine Spritze, schob die Leichendecke zur Seite und hieb mit Kraft die Spritze in den Körper der Ehefrau. In diesem Moment wachte sie auf. Die Menschen im Krankenhaus waren höchst erstaunt und schoben sich gegenseitig die Schuld zu, die Frau in die Leichenhalle geschoben zu haben. Einige Zeit später ging der Sai-Devotee zu Swami und bedankte sich dafür, dass Swami das Leben seiner Frau gerettet hatte. Swami sagte zu ihm: „Ich bin ärgerlich auf Dich.“ „Warum?“ „Seit dem Zeitpunkt des Unfalls hast Du mich kein einziges Mal gerufen und an mich gedacht. Wie konnte ich dann kommen und Dir helfen?“

Ihr solltet jederzeit die Einheit mit Gott leben, in jedem Moment, so auch in gefährlichen Situationen und auch im Moment des Todes. Euer Leben sollte eine Meditation sein und zu einem einzigen Gebet zu Gott werden.

Einfühlende und wertschätzende Kommunikation

Zwei Seminarberichte

Bericht 1

Ein Wochenendseminar im Hamburger Zentrum

Ja, das wünschen wir uns alle – nicht nur in den Sathya Sai Gruppen – denn es tut einfach gut, gelingende Kommunikation „von Herz zu Herz“ zu erleben!

Damit dies immer öfter geschieht und wir die Fallstricke, die das verhindern, besser erkennen, hat Klaus Lenssen die weite Reise zu uns ins Sathya Sai Zentrum Hamburg nicht gescheut und am 31. Januar 2009 ein Wochenendseminar durchgeführt, in dem er uns eine Einführung in das Konzept der „Einfühlenden Kommunikation“ vermittelte. Schon gleich zu Anfang erfuhren die 24 Teilnehmer, dass ein bemooster Baumstamm, der in der Mitte unseres Kreises aufgestellt war, 24 verschiedene Wahrnehmungen hervorrief. Erneut wurde uns die Tatsache, dass es so viele verschiedene Wahrnehmungen wie Beobachter gibt, bewusst. Aber nicht nur bei der optischen, sondern auch bei der akustischen Wahrnehmung ist das der Fall. Die folgenden Sätze verdeutlichten uns das scheinbare Dilemma:

- Sprache ist eine Quelle für Missverständnisse.
- Das Missverständnis ist der Normalfall.
- Du kannst nie davon ausgehen, dass der andere dich verstanden hat.
- Selbst wenn er dich verstanden hat, kannst du nicht voraussetzen, dass er so wie du handeln würde.

Was ist zu tun, damit Kommunikation gelingt? Bei der „Einfühlenden Kommunikation“ pflegen wir in uns die Grundhaltung „allerhöchster Wertschätzung des Gegenübers“ und sind bereit, uns (vor allem in Stress- und Konfliktsituationen) auf die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse des Gesprächspartners zu konzentrieren.

„Empathie schenken ist ein göttliches Geschehen. Das ist ein Schöpfungsakt.“, meinte Klaus und vermittelte uns dann die vier Schritte der „Einfühlenden Kommunikation“, wie wir sie bei M. Rosenberg finden:

- beobachten (ohne zu bewerten)
- Gefühle erkennen, die bei Sprecher wie Zuhörer auftreten
- dahinter liegende Bedürfnisse erkennen
- bitten

Die Schritte sind einfach und haben doch große Transformationskraft.

Wir übten dann mit Partnern und erfuhren dabei, wie es sich anfühlt, wenn das Gegenüber nicht mit Ratschlägen oder einer eigenen Geschichte reagiert, sondern mit Empathie zuhört. Wir erfuhren auch, wie viel intensiver ein Gespräch sein kann, wenn wir das Geschehen nicht bewerten und sowohl die Gefühle des Sprechers als auch seine Bedürfnisse wahrnehmen. Durch die angeleiteten Übungsdialoge erlebten wir wachsende Offenheit und Nähe im Dialog, die schließlich in größere Zufriedenheit über den Austausch mündete.

„Einfühlende Kommunikation“ kann uns helfen, in Swamis Sinne das „Nichtverletzen“ (hurt never) zu praktizieren und in uns selbst und in einer Gruppe der „Einheit von Kopf, Herz und Hand“ näher zu kommen. Sie kann uns helfen, Konfliktsituationen als eine Chance zu erkennen, um uns mit ihren

„Werkzeugen“ zu üben, damit wir uns über gelungene Kommunikation auch in den Sai-Gruppen und -Zentren freuen können.

Ein ermutigendes und bereicherndes Wochenende!

Hannelore Wolf und Hela Mayer

Bericht 2

Ein Workshop im Berliner Zentrum

Vom 16. bis 17. Juni 2012 hatten wir in unserem Berliner Sai Zentrum einen Workshop zum Thema „Wertschätzende Kommunikation“ (früher sagte man „Gewaltfreie Kommunikation“). Klaus Lenssen, der schon häufiger über dieses Thema referiert hatte, war unserem Wunsch und unserer Einladung gefolgt und hatte sich von Hessen zu uns auf den Weg nach Berlin gemacht. Wir hatten ihm zur



Begrüßung ein kleines Mahl bereitet und ihm angeboten, bei uns im Zentrum zu übernachten. Diese Möglichkeit ist bei unseren Gästen sehr beliebt, da die Energie hier meist zu wunderlichen Träumen führt ...

Der Samstag nahm seinen Lauf, wir arbeiteten emsig, das neu Gelernte zu verstehen. Es war ein Genuss, dieses spannende Thema von einem Sai Devotee vermittelt zu bekommen. Klaus konnte gut das aktuelle Verständnis von gewaltfreier Kommunikation mit Swamis Lehre verknüpfen. So wurden uns Swamis Zitate wie z.B. „Reinheit in Gedanken ist Einheit“ oder „Reinheit in Worten ist Sanftheit“ wieder gegenwärtig.

Die praktischen Beispiele, an denen wir das Gelernte üben sollten, bereiteten uns allerdings einiges Kopfzerbrechen. Unser letztes Fallbeispiel am Samstag war dies: Wie bringt man sein Unbehagen wertschätzend zur Sprache, wenn man zum dritten Male bei einer Verabredung mit einem Freund 20 Minuten warten musste? Bis zum Abend feilten wir an Formulierungen herum, wie man nun am geschicktesten seine Verärgerung mithilfe der in der „gewaltfreien Kommunikation“ beschriebenen vier Schritten über Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte „verpackt“. Nun, uns blieb ja noch der Sonntag ...

Da mischte sich Swami dann auf Seine einzigartige, wundervoll zärtliche Art und Weise in unser Seminar ein.

So empfing uns Klaus dann am Sonntagmorgen – wir waren schon gespannt auf seine Swami-Träume – mit einer Begebenheit, die sich kurz vor unserer Ankunft morgens im Zentrum ereignet hatte: Die Räume liegen ebenerdig und die Eingangstür in unseren Gebetsraum geht direkt auf den Bürgersteig hinaus. Diese Tür hatte Klaus morgens zum Lüften geöffnet, als plötzlich ein älterer Herr zu ihm hereinschaute und feststellte: „Es ist ja interessant, was man hier in der Straße so alles entdecken kann, wenn man verabredet ist und warten muss!“ – und beide unterhielten sich in der Tür über die Bedeutung der Sanskritbegriffe Sathya, Sai und Baba. Nun wagte der unerwartete Besucher noch einen Blick um die Ecke und erspähte dabei das große Altarbild von Sai Baba. Der Herr erklärte Klaus dann: Genau von diesem Sai Baba hätte seine Frau stets ein Bild bei sich getragen, sie sei helllichtig gewesen und vor genau zwei Wochen gestorben. Der Mann fing an zu weinen und konnte vor lauter Tränen nicht mehr weiter sprechen ...

So hat unser geliebter Swami mühelos eine Vielzahl von Umständen arrangiert, um uns alle mit dieser wunderschönen Geschichte zu beschenken und zum Nachdenken anzuregen. Er ließ uns über den

Tellerrand der „wertschätzenden“ Formulierungen hinausblicken, um unsere Sicht weiter zu öffnen und uns die wahre Einheit zu veranschaulichen. Die nächste Verabredung mit Verspätung wird für jeden von uns bestimmt anders verlaufen ...

Monika Ratering

Der zweite Wind

Reflexionen in einem Schwimmbad

Aravind Balasubramanya



Das Foto wurde in Hadshi, nahe Puna, am 30. Oktober 2009 aufgenommen. (aravindb1982)

Herumplantschen ... ganz allein!

Es war an einem schönen Morgen an einem Ferientag, und das Wetter draußen war wolkeig und kühl. Ich fühlte mich zuhause ein wenig rastlos, als ich einen starken Impuls in mir wahrnahm: Ich wollte zum Schwimmbad fahren! Ich wollte schwimmen! Das Gefühl war sehr intensiv und verging auch nicht wieder. Also sagte ich zu meiner Frau, dass ich zum Schwimmen fahren würde.

„Warum?“, fragte sie. – „Ich weiß es nicht. Es ist ein starker Impuls“

Was hätte ich sonst sagen können? Ein Impuls wird definiert als ein plötzlicher und starker Wunsch, zu handeln, oftmals ohne ersichtlichen Grund. Und hier war ich und hatte einen Impuls. Ich folgte meinem Impuls und schon bald war ich am „Sai Ganesh Swimming Pool“ an der Airport Road in Puttaparthi.

Ich betrat den Schwimmbad-Bereich und sah, dass außer mir niemand da war. Aber die Tore waren geöffnet und ich ging hinein. Ich zog mich um und war auf dem Weg, in den Pool einzutauchen, als ich den Wachmann wahrnahm.

„Ist heute geschlossen?“, fragte ich. „Nein, Herr. Heute ist noch niemand gekommen. Gehen Sie ruhig weiter. Viel Spaß beim Schwimmen.“ So sprach er und ging dann weg.

Alleinsein versus Einsamkeit

Ich tauchte sofort in den Pool und das kalte Wasser fühlte sich wundervoll an. Ein paar Meter bewegte ich mich unter Wasser weiter, bis ich sanft an die Oberfläche kam und mich auf dem Rücken liegend treiben ließ. Als sich das Wasser nach meinem Hineinspringen wieder beruhigt hatte, schien auch mein Geist zur Ruhe zu kommen. Es wehte ein starker Wind und alle Bäume um den Pool herum schaukelten hin und her. Dabei fielen viele Blätter ins Wasser. Ein Kuckuck floh aus einem Baum, während eine Gruppe von Bülbüls (Vögel aus der Familie der Nachtigallen) auf einem Zweig in der Nähe herumhüpfte. Ich fühlte mich seltsam glücklich und friedvoll.

In diesem friedlichen Augenblick hatte ich eine Offenbarung. Ich war ganz allein, aber dennoch nicht einsam. Tatsächlich empfand ich eine angenehme Verbindung mit den Vögeln und den Bienen, den Blumen und den Bäumen. Diese Verwandtschaft schien sich auszuweiten auf alles um mich herum –

das Wasser, die Erde und die Luft. Wie könnte ich einsam sein, wo ich doch von solcher Schönheit und Glückseligkeit umgeben war? Einsamkeit wird zum All-ein-sein, wenn man fähig ist, das Band wahrzunehmen, das alles, was man sieht und um sich herum fühlt, miteinander verbindet. Diesem Band hat man viele Namen gegeben, doch das ist ein anderes Thema.

Voller Freude begann ich mit meiner Schwimmroutine. Es war mein Ziel, meinen persönlichen Rekord von 25 Runden (50 Bahnen) in einer Stunde zu verbessern. Das Schwimmbad hat eine Länge von ungefähr 17 bis 18 Metern, was bedeutet, dass eine Runde ca. 35 Meter lang ist; 25 Runden, das bedeutet ca. 875 Meter zu schwimmen. Es war mein Ziel, heute 1 km zu schwimmen, das bedeutete, mindestens 29 Runden zu schwimmen.

Was kommt zuerst?

Noch während ich schwamm, wanderten meine Gedanken zurück zu der Zeit, als ich schwimmen gelernt hatte. Damals hatte ich ein wenig Angst vor dem Wasser. Ich erkannte, dass ich mich in einer ausgewogenen Situation befand. Ich wollte nicht ins Wasser gehen, bevor ich nicht schwimmen konnte. Jedoch, es gab keinen Weg, schwimmen zu lernen, bevor ich nicht ins Wasser ging. Also, was sollte ich tun? Sollte ich zuerst schwimmen lernen, oder sollte ich zuerst ins Wasser gehen?

Die Lösung des Problems kam, als ich meinen Vertrauenssprung tat. Diese Fragen können nicht einzeln gelöst werden. Sie müssen gleichzeitig gelöst werden!

Sogar die Erinnerung daran, wie ich mit dem Schwimmen begonnen hatte, brachte mir eine weitere Offenbarung. Das Leben selbst ist wie ein Schwimmbad. Für jemanden, der nicht gelernt hat, darin zu „schwimmen“, präsentiert es sich als eine furchterregende Angelegenheit. Dennoch, man kann nicht lernen, darin zu „schwimmen“, bevor man nicht mit einem Vertrauenssprung darin eintaucht.

Das ist eine wirklich schöne Einsicht. Angst und die Auflösung von Angst passieren gleichzeitig. Das eine kann nicht ohne das andere geschehen. Es sind zwei Seiten derselben Münze. Wenn das Leben mir ein Problem oder eine Angst entgegenwirft, ist die Auflösung auch schon da. Ich brauche einfach nur einen Vertrauenssprung zu machen.

Die Erfüllung eines Zieles

Die beeindruckendste Erfahrung dieses Tages hatte aber noch nicht für mich stattgefunden. Ich schwamm aus einem bestimmten Anlass. Ich hatte ein Ziel zu erfüllen: 29 Runden in einer Stunde! Die ersten fünf Minuten waren sehr erfüllend. Voller Energie schwamm ich etwas mehr als drei Runden. Das fühlte sich richtig gut an. Ich machte ein paar schnelle Kalkulationen. Wenn ich drei Runden in fünf Minuten schwimmen könnte, dann wäre ich in der Lage, 36 Runden in einer Stunde bei diesem Tempo zu schwimmen. Das wiederum bedeutete, dass es für mich leicht sein würde, mein Ziel von 29 Runden zu schaffen.

In den nächsten zehn Minuten schwamm ich insgesamt noch sechs weitere Runden, doch ich wurde müde. Meine Muskeln schmerzten und meine Lungen schnappten nach kostbarem Sauerstoff. Es war allein meine Entschlossenheit, dass ich weitere neun Runden in den nächsten fünfzehn Minuten schwamm. Und ich fühlte mich ziemlich geschafft. Ich würde dieses Tempo sicherlich nicht noch weiter aufrechterhalten können. 18 Runden in einer halben Stunde bedeuteten eben doch nicht, dass ich mein Ziel von 29 Runden sicher in einer Stunde erreichen würde.

Jede Runde, die ich nach der Hälfte der Zeit schwamm, schien anstrengender zu sein als die vorhergehende. Meine Schultermuskulatur brannte förmlich und ich schnappte nach Luft, als ich meine vierundzwanzigste Runde absolvierte, und dann geschah es. Es geschah so plötzlich und so intensiv. Meine Lungen schienen sich plötzlich zu erweitern. Meine Muskeln erhielten neue Energie, über das normale Maß hinaus! Ich begann besser und schneller zu schwimmen als zu der Zeit, als ich

am Nachmittag ins Wasser gesprungen war. Jetzt schaffte ich vier Runden in fünf Minuten. Am Ende der Stunde hatte ich mein Ziel eindeutig erreicht und noch viel mehr. Insgesamt war ich 40 Runden geschwommen! Das bedeutete, dass ich vier Runden mehr als zur Erreichung meines Zieles notwendig geschafft hatte, und das in einem müden Zustand, in der zweiten Hälfte der Stunde!

Ein magischer, zweiter Wind ist da, um dich in den schwierigsten Zeiten zu unterstützen, immer dann, wenn du bereit bist, beharrlich weiterzumachen.

Der zweite Wind

Ich war so verblüfft über das, was passiert war, dass ich mich zu fragen begann, was denn nun eigentlich geschehen war? War es ein Wunder? Ist ein Segen von oben zu mir heruntergekommen? Woher hatte ich diesen enormen Zuwachs an Energie erhalten?

Bei der Suche nach einer Antwort im Internet stieß ich auf den Terminus „zweiter Wind“, wo ein Athlet diese Zunahme an Energie sofort nach dem Erreichen eines Zustandes von nahender Erschöpfung erhält. Interessiert las ich alles darüber. Die Erklärung dazu verstand ich so:

Der menschliche Körper erhält durch den Abbau von Glukose, die in den Muskeln lagert, Energie. Diese Reaktion setzt Milchsäure frei, die der Körper verbrennen muss. Ansonsten kommt es zu einem Aufbau von Milchsäure, was Krämpfe bewirkt. Aber das Verbrennen von Milchsäure benötigt Sauerstoff. Wenn der Körper nicht genügend Sauerstoff einatmet, erfährt der Athlet eine Sauerstoffunterversorgung. Um dies zu kompensieren, schlägt das Herz schneller, die Lungen beginnen nach Luft zu schnappen, die Muskeln ermüden und arbeiten langsamer. Und dann, in einem magischen Augenblick (niemand ist sich sicher, wann genau das passiert), stellt der Körper ein Gleichgewicht zwischen dem hereinkommenden Sauerstoff und der Geschwindigkeit des Milchsäureabbaus her. Nun wird konstant Milchsäure abgebaut und in Wasser und Kohlendioxid umgewandelt. Sobald der Milchsäurespiegel sinkt, erfährt der Athlet den „zweiten Wind“, und da der Milchsäurestoffwechsel jetzt optimal geworden ist, scheint der Athlet energiegeladener zu sein als je zuvor!

Es gibt nur zwei Arten von Menschen, die diesen „zweiten Wind“ nicht erfahren:

1. Olympische Wettkämpfer, deren Lungenkapazität und kardiovaskuläre Fitness groß genug ist, um einen Sauerstoffmangel zu vermeiden.
2. Stubenhocker, die nicht in der Lage sind, sich an den Punkt des größten Sauerstoffmangels und des niedrigsten Energieniveaus zu begeben.



Shirdi Baba erbat von Seinen Devotees nur Shraddha und Saburi – Vertrauen und Durchhaltevermögen.

Lebenslektionen

Wieder einmal: Ist es im Leben nicht genau so? Wenn man im Leben mit einer schwierigen Situation konfrontiert wird – mental oder spirituell – dann ist alles, was man tun muss, durchzuhalten. Aber diese Beharrlichkeit ist keine einfache Sache. Doch wenn man durchhält, dann ist es sicher, dass man den „zweiten Wind“ erfährt. Diesem hat man verschiedene Namen gegeben – Glück gehabt, Schicksal, Gottes Gnade, glücklicher Zufall. Jedoch es ist ein Fakt, dass er existiert. Und wenn das passiert, dann ist man einfach verwundert über die eigene Kapazität! Aber, wenn man ein Stubenhocker ist, wird man nicht fähig sein, durchzuhalten. Das stille und starke Vertrauen in den „zweiten Wind“ ist absolut notwendig, um entschlossen durchhalten zu können. Wenn man erst einmal dieses Vertrauen besitzt, kommt Durchhaltevermögen dazu. Und wenn dieses Vertrauen und Durchhaltevermögen da sind, dann entsteht ganz sicher der „zweite Wind“ – oder wie man ihn auch immer nennen möchte.