

AMMAS DARSHAN* – AUSDRUCK EINER SPIRITUELLEN VISION

von Heike Neder

Umarmen als spirituelles Werkzeug – die Inderin Mata Amritanandamayi, genannt Amma, ist durch die einfache Geste des Umarmens weltweit bekannt geworden. So hat sie bis heute etwa 24 Millionen Menschen in ihre Arme genommen, hat ihnen mütterliche Liebe, Trost, Angenommensein vermittelt und dadurch den Samen für eine Vertiefung der Spiritualität gelegt. Sie gibt klare Anweisungen für eine spirituelle Praxis, wobei der ehrenamtlichen Arbeit ein grosser Stellenwert zukommt. Sie selbst hat zahlreiche Hilfsprojekte ins Leben gerufen. Ihre Hilfsorganisation M.A. Math hat mittlerweile den beratenden Status einer NGO (Nicht-Regierungs-Organisation) bei der UNO erhalten.

In der grossen Ausstellungshalle in München herrscht dichtes Gedränge. Eine Besucherin fragt: „Ist Amma schon da?“ Ich muss schmunzeln. „Ja“, antworte ich ihr, „dort vorne, im Gewühl, zwischen all den Menschen.“

Die Frau staunt, kann sie doch von hier aus kaum erkennen, was dort vorne vor sich geht. Beim genaueren Hinschauen erkennt man eine kleine Inderin in weissem Sari, die auf einem Sessel sitzt, Leute umarmt, spricht, lacht.

Auf den ersten Blick nichts Besonderes – wenngleich es das ist, wofür Mata Amritanandamayi (Amma) auf der ganzen Welt bekannt geworden ist: durch die einfache Geste des Umarmens. Es ist das, was eine Mutter macht, wenn ihr Kind weint: es in die Arme nehmen und trösten. So ist auch bei Amma diese ungewöhnliche Form des Empfangens von Menschen entstanden: Sie spürte, dass Menschen traurig waren, und nahm sie in die Arme. In einem so traditionellen Land wie Indien zunächst kein leichtes Unterfangen:

Es war ein Skandal, denn in Indien berührt man in der Öffentlichkeit keine Person des anderen Geschlechts. Amma jedoch machte vor nichts Halt: umarmte Kinder, alte und kranke Menschen, Männer, Frauen, Arme, Reiche und Angehörige aller Religionen und Glaubensbekenntnisse.

Inzwischen haben sich selbst an ihrem Geburtsort in Amritapuri, Kerala (Südindien), wo über die Jahre ein grosses Zentrum mit ca. 3000 Bewohnern entstanden ist, die Dorfbewohner daran gewöhnt. Danach befragt, was verschiedene Menschen dabei spüren, wird man so viele Antworten erhalten, wie man Personen befragt. Die rein äusserliche Umarmung ist das eine, das, was die Menschen tief im Inneren berührt, etwas ganz anderes. Für viele Menschen bedeutet es, das Gefühl zu haben, endlich von ganzem Herzen angenommen zu werden, geliebt zu werden, so wie man ist, ein Gefühl von Nachhause zu kommen, das Ende einer Suche nach dem Sinn

***Darshan oder Darshana** ist ein Begriff aus dem Sanskrit und wird wörtlich übersetzt mit schauen, sehen/gesehen werden, Anblick oder Anschauung einer Gottheit oder eines Heiligen.

In der religiösen Praxis bedeutet *Darshan* die Begegnung zwischen Meister und Schüler, wobei meistens der Schüler einer Einladung des Meisters gefolgt ist, es also eine gewissermassen „offizielle“ Begegnung ist. Mit *Darshan* kann aber auch das innige Betrachten eines Götterbildes gemeint sein, um zu meditieren und neue Kraft zu sammeln. Ziel von *Darshan* ist es, durch die Präsenz einer Gottheit oder eines Heiligen zu einem Zustand geistiger Offenheit inspiriert zu werden, der zur Wahrnehmung von Sichtweisen oder Perspektiven befähigt, die über die blosser Erscheinung hinausgehen. Auch eine Pilgerreise zu heiligen Stätten kann Anlass einer derartigen Inspiration werden.

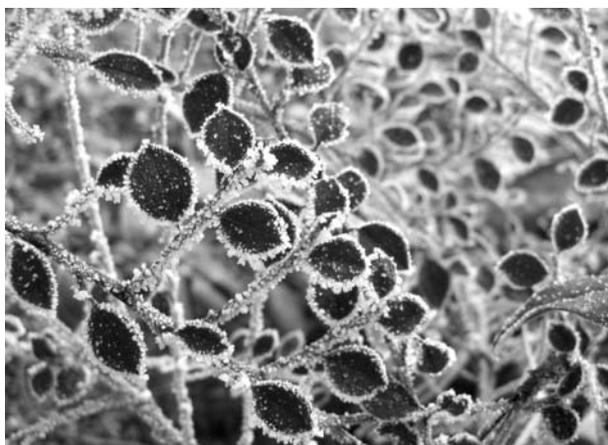
des Lebens, Stille zu erleben, eine Stille, die man sonst nur nach Jahren intensivster Meditation erleben würde, völlige Freude, Glück.

Amma selbst sagt dazu: „Die Menschen waren traurig und ich umarmte sie. Ich trocknete ihre Tränen und betete für sie. Dann kamen immer mehr. In der Welt wollen alle nehmen, niemand will geben. Jemanden zu umarmen symbolisiert, zu geben. Es ist der Ausdruck von Liebe – und davon gibt es in der Welt zu wenig. Eine Umarmung ist ein Symbol für Mütterlichkeit. Meine Umarmung soll den Menschen helfen, den Geist der Selbstlosigkeit zu wecken. Ammas Umarmungen sind nicht nur eine Handlung im Äusseren. Sie sollen im Innersten berühren.“

Nach ungefähren Schätzungen hat Amma mittlerweile ca. *24 Millionen Menschen* umarmt – unabhängig von deren religiöser, ethnischer oder gesellschaftlicher Zugehörigkeit. Umarmen ist somit Ammas Form der Begegnung mit den Menschen geworden. In Indien wird diese Begegnung mit einem Meister oder einer Meisterin gewöhnlich als „Darshan“ bezeichnet. Doch meist ist damit nur gemeint, dass der Meister oder die Meisterin die Person ganz leicht am Kopf berührt oder einfach nur anschaut. Von Umarmung ist dabei nicht die Rede.

Die Anzahl von Personen, die Amma bei einer Veranstaltung umarmt, ist inzwischen in derartige Höhen geschneit, dass diese Begegnung (nur in Indien) so schnell ist, dass einem sogar beim Zuschauen schon fast schwindlig wird. So zum Beispiel in Tannur, wo sie über 80 000 Personen umarmt hat.

Keine Angst, in Europa nimmt Amma sich für jede Person Zeit, scherzt manchmal, fragt etwas. Die wenigen Sekunden scheinen denn auch jenseits jeglichen Zeitgefühls zu vergehen und kommen einem unter Umständen wie eine



Ewigkeit vor. Diese Begegnung legt den Samen für eine Vertiefung der Spiritualität. Wobei Amma möchte, dass wir diese gemäss unseren eigenen Wurzeln leben. Sie betont immer wieder, dass ein Christ ein besserer Christ werden solle, ein Moslem ein besserer Moslem, ein Hindu ein besserer Hindu. Sie möchte auf keinen Fall, dass man seine eigene Religion wechselt.

Spirituelle Praxis

Ammas Umarmung bringt die Menschen zurück zu ihrer Quelle, zu ihren Wurzeln. Sie bekommen einen kurzen Einblick in eine andere Realität. Diese kostbaren Momente immer wieder erleben zu wollen ist für viele Menschen Motivation und der Beginn einer spirituellen Praxis. Da es sehr unterschiedliche Formen der spirituellen Praxis gibt, sollte man gemäss der eigenen Veranlagung die wählen, die für einen geeignet ist. Bei Amma werden insbesondere die folgenden Praktiken ausgeübt:

Meditation

Mittels Meditation können wir Ähnliches erfahren wie beim Darshan. Meditation hilft uns, wieder in unsere Mitte zu gelangen. Wir erfahren Ausgeglichenheit und Gelassenheit, unabhängig von den äusseren Umständen. Es existieren viele verschiedene Meditationstechniken. Während der Besuche von Amma wird jeweils eine sehr einfache Meditation mit allen Besuchern praktiziert, die einen kleinen Eindruck gewährt. Wer seine Meditationskenntnisse noch weiter vertiefen möchte, kann einen kostenlosen Kurs mit einer einfachen, aber wirkungsvollen Methode der Meditation, die Amma entwickelt hat, besuchen (Integrated Amrita Meditation).

Mantra Japa, Wiederholen eines Mantras

Eine weitere, gerade für den Westen sehr geeignete spirituelle Praxis ist das Wiederholen eines Mantras. Ein Mantra besteht aus mehreren Silben oder Worten in Sanskrit. Dem Sanskrit wird an sich schon eine heilsame Wirkung nachgesagt. Das Mantra ist wie ein Fahrzeug, das uns hilft, diese normale Ebene der Materie zu verlassen und uns zu geistigen Ebenen zu begeben/erheben. Ein Mantra wird möglichst häufig wiederholt: beim Duschen, Gemüseschneiden, Autofahren usw., immer dann, wenn man nicht gerade geistig arbeiten muss. Ziel ist, die eigenen oft unkontrollierten Gedanken mit einem positiven Gedanken oder Wort zu ersetzen.

Man kann sich ein einfaches Mantra wie OM NAMA SHIVAYA aussuchen. Traditionell wird jedoch dem Mantra, das von einem/r MeisterIn vergeben wird, eine besondere Kraft und Wirksamkeit nachgesagt. Daher vergibt Amma bei ihren Besuchen im Westen auch jeweils Mantren. Diese beziehen sich gemäss unserer religiösen Tradition auf die Form, die wir verehren: Licht, Liebe, Jesus, Maria, Buddha.

Ehrenamtliche Arbeit (Seva)

„Die Welt sollte wissen, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, das der selbstlosen Liebe und dem Dienst an der Menschheit gewidmet ist.“ (Amma) Für die meisten aktiven Menschen ist es schwierig, auch nur einige Minuten still zu sitzen. Als Vorbereitung und reinigende Praxis empfiehlt Amma die ehrenamtliche Arbeit, auch Seva genannt. Indem wir anderen helfen, helfen wir im Grunde uns selbst. So werden z. B. alle Veranstaltungen mit Amma auf der ganzen Welt ausschliesslich von ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen organisiert und durchgeführt. Des Weiteren produziert der M.A. Math, die Hauptorganisation in Indien, mittlerweile eine grosse Palette von Produkten. Der Erlös aus den Verkäufen geht an Ammas karitative Projekte.

Bhajansingen

Wir leben in einer Welt, in der Geräusche und Lärm überhand genommen haben. Das Singen von Liedern, die auf eine höhere Realität ausgerichtet sind (Bhajans), hilft uns, dass wir unsere Konzentration trotz Geräuschkulisse auf eine höhere Wirklichkeit ausrichten können. Wir ersetzen quasi die „negativen“ Geräusche mit „positiven“. Viele der Lieder sind so einfach, dass man direkt und spontan mitsingen kann, auch wenn man über keinerlei Vorkenntnisse oder Übung verfügt. Gesang und Sprache sind zwei jedem Menschen innewohnende Fähigkeiten, die leider meist nicht gelebt werden. Durch das Bhajansingen erfährt so eine Fähigkeit von uns Ausdruck, wodurch sich ein verstärktes Wohlbefinden für unsere Gesamtpersönlichkeit einstellen kann.

Das Hilfswerk: Linderung und Trost für die leidende Menschheit

Am 27. September 1953 in einem kleinen Fischerdorf in Südindien geboren, hatte Amma eine von Härten und Hindernissen geprägte Kindheit. Ihr tiefer Glaube und ihre innere Versenkung wurden als von der Normalität abwei-

chend angesehen. Dass sie sich dennoch in keiner Weise davon abbringen liess, war Zeichen ihrer Standhaftigkeit und sie zeigte ihre Einheit mit dem Göttlichen, als sie 21 Jahre alt war.

Seither drückt Amma ihre Liebe vor allem dadurch aus, dass sie täglich Hunderte oder manchmal in Indien Zehntausende von Menschen am Tag persönlich empfängt, sie in ihre Arme schliesst, sich die Sorgen und Nöte anhört und Trost spendet. Amma geht so weit, dass sie sagt, es sei ihr grösster Wunsch, auch bei ihrem letzten Atemzug tröstend ihre Hand auf der Schulter einer bedürftigen Person zu haben. „Solange in diesen Händen genügend Kraft steckt, um sie nach denen auszustrecken, die zu Amma kommen, und um sie auf die Schultern eines weinenden Menschen zu legen, so lange wird Amma Darshan geben. Es ist Ammas Wunsch, bis zum Ende dieser sterblichen Gestalt Menschen liebevoll zu streicheln, zu trösten und ihre Tränen zu trocknen.“

Doch Amma genügte das alleine noch nicht. Sie sah, dass auch materielle Hilfe notwendig war. So hat sie in den letzten 20 Jahren, mit Spendengeldern und Tausenden von Freiwilligen, eines der grössten Hilfswerke Indiens, den M.A. Math aufgebaut. Der M.A. Math bietet einerseits direkte Hilfe für die Armen, andererseits Hilfe zur Selbsthilfe.

Direkte Hilfe: Renten für 50 000 allein stehende Frauen, 130 000 Häuser für Obdachlose, modernste Spitäler, Waisenhäuser, Hilfe für Kinderprostituierte, gratis Rechtsdienst und Kleider- und Essensabgabe für die Ärmsten.

Hilfe zur Selbsthilfe: Der M.A. Math unterhält insgesamt über 50 Schulen mit über 25 000 Schülern und Studenten. Er bietet Ausbildungen auf allen Stufen an: vom Staat anerkannte Universitäten, Fachhochschulen, Sekundar- und Primarschulen sowie Schulen für die Urbevölkerung. Mittellose können gratis studieren.

Naturschutz: Aufforstungsprogramme in verschiedenen Regionen Indiens.

Aufgrund seiner vielfältigen Aktivitäten, nicht zuletzt bei den umfangreichen Tsunami-Hilfsaktionen, hat der M.A. Math inzwischen von der UNO den beratenden Status einer NGO erlangt.

„Wenn wir geben, empfangen wir in Wirklichkeit.“ (Franz von Assisi)

Internationale Anerkennung

In den letzten Jahren erhielt Amma immer mehr internationale Beachtung. 2002 wurde sie in Genf mit dem „Gandhi-King Award for Non-Violence“ geehrt. Kofi Annan, Nelson Mandela und Jane Goodall wurden vor ihr mit diesem Preis ausgezeichnet. Amma war 1993 Rednerin am Parlament der Weltreligionen in Chicago und sprach zweimal vor der UNO, zum letzten Mal im Jahre 2000 am „Millenium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders“ in New York.

In Barcelona, am Parlament der Weltreligionen 2004, hielt Mata Amritanandamayi die Schlussansprache. „Wenn jemand sagt, meine Religion ist die einzig Richtige, ist das problematisch. Wenn man so denkt, ist das, als ob man sagen würde, meine Mutter ist gut, aber deine ist eine Prostituierte.“ Amma betonte, dass Liebe und Mitgefühl die Essenz jeder Religion seien. In der Rede, der mit einer „Standing Ovation“ applaudiert wurde, sagte sie auch: „Amma ist über die Entwicklung in der Welt schockiert. Wenn es einen Dritten Weltkrieg gibt, dann soll er nicht zwischen verschiedenen Ländern sein, sondern ein Krieg gegen unseren gemeinsamen Feind, die Armut.“

Für die Rechte der Frauen

Amma setzt sich für die Frauen und gegen die negativen Auswirkungen des Kastensystems ein. In ihrer Ansprache anlässlich der Verleihung des Gandhi-King Awards sagte sie: „Frauen sind die Kraft und das eigentliche Fundament unserer Existenz.“ Sie forderte die religiösen Führer der ganzen Welt auf, die Unterdrückung und Gewalt an Frauen zu verurteilen und zu stoppen: Mord an weiblichen Föten und Kleinkindern, genitale Verstümmelung der Frauen, Kinderarbeit und -handel, das System der Mitgift und die Ausbeutung junger Mädchen.

Amma wird auf ihrer Europatour voraussichtlich wieder vom 17. bis 19. Oktober 2006 in der Schweiz in Winterthur (Eulachhalle) sein. Weitere Informationen unter: www.amma.ch, Tel. 044 853 04 29. Informationen über Meditationskurse unter iam@amma.de

Heike Neder, 1959, studierte Germanistik, Kunstgeschichte und Theologie. Auf ihrer spirituellen Suche begegnete sie Anfang der Neunzigerjahre Amma. Sehr schnell stand es für sie fest, dass sie ihr Leben in Ammas Dienst stellen würde. 1996 ging sie nach Indien und lebte einige Jahre in Ammas Zentrum in Kerala. Inzwischen ist sie wieder die meiste Zeit des Jahres in Europa. Sie gehört zum Koordinationsteam für Ammas Europatour, die durch acht Länder geht. Sie organisiert, begleitet und übersetzt die Retreats für einen von Amma gesandten Brahmachari, gibt in eigenen Kursen die Integrated-Amma-Meditationstechnik weiter und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit. Zurzeit arbeitet sie am Aufbau eines Amma gewidmeten Zentrums im Odenwald bei Frankfurt, wo sie auch lebt.

