

Freude an unserem göttlichen Wesen

Ein Brief von einer Siddha Yoga Schülerin

1. August 2016

Ihr Lieben,

Unsere Reise durch das Jahr 2016 hat uns nun in den schönen Monat August geführt, wenn in Teilen der nördlichen Hemisphäre die Natur ihren sommerlichen Höhepunkt erreicht. Die Tage sind von Licht erfüllt. Getreide, Obst und Gemüse reifen auf den Feldern.

In diesem Monat liegt unser Studienschwerpunkt auf dem Wort „Freude“ in Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016.

Gurumayi Botschaft lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in Höchster Freude
zu verankern

Freude. Eines der größten Geschenke des spirituellen Lebens ist es, zu lernen, dass Freude unser göttliches Wesen ist. Freude ist das, was unserem innersten Wesen zugrunde liegt; sie ist die Natur unseres eigenen Selbst. Und da Freude uns allen innewohnt, ist sie in jedem Augenblick verfügbar, unabhängig davon, ob die äußeren Umstände günstig oder schwierig sind.

Wie können wir diese Quelle der Freude im Innern anzapfen? Gurumayi hat uns zahllose Möglichkeiten gegeben. Wir können eine Lehre von Gurumayi studieren und üben, wir können das Mantra wiederholen, wir können auf die sanften Bewegungen unseres Atems horchen. Wir können die Natur ansehen und uns all ihren Erscheinungsformen öffnen: dem Wind, der Sonne, dem Regen, dem Donner, den dunklen Wolken und dem hellen Licht der Mittagssonne. Allem! Wir

können auch eine Intention formulieren, um in jedem Augenblick Freude zu erleben.

Ich selber formuliere meine Intention auf diese Weise: Jeden Morgen setze ich mich mit meiner Tasse Kaffee an den Frühstückstisch, öffne mein Tagebuch und schreibe mein Lebensmotto hinein: „Ich bin hier, um die tiefste Freude zu erfahren.“ Als Nächstes schreibe ich zehn Dinge auf, für die ich dankbar bin, eine Übung, zu der mich Gurumayis Vortrag mit dem Titel „Gratitude [Dankbarkeit]“ in ihrem Buch *Enthusiasm* inspiriert hat. An manchen Tagen bin ich besonders dankbar für meine Gesundheit und mein Wohlergehen, an anderen Tagen für den Reichtum der Natur um mich herum oder das Essen auf meinem Tisch. Und jeden Tag bin ich dankbar für den Siddha Yoga Weg.

Wenn ich diese Liste aufschreibe, erlebe ich aufs Neue die Freude, die diese Aspekte meines Lebens in mir hervorrufen – und ich empfinde eine umfassendere, tiefere Art von Freude und Dankbarkeit darüber, dass ich einfach lebe. Wenn ich mich an die Geschenke erinnere, die ich erhalten habe, und an die Freude, die mein Leben im Kleinen wie im Großen durchdringt, öffne ich mich voller Staunen, Neugier und Freude dem, was der Tag mir bringen mag. Und ich habe festgestellt, dass ich mich durch diese Übung über längere Zeit hinweg nicht mehr darum bemühen muss, die Welt als einen Ausdruck des Göttlichen wahrzunehmen – mein Herz erkennt ganz einfach die Göttlichkeit in allem, was mir begegnet.

Eine andere Möglichkeit, durch die ich meine Fähigkeit erweitere, die Freude des Selbst zu erfahren, besteht darin, dass ich mich an die großen Wesen erinnere, die diese Freude verkörpern. Ich übe, mich an Gurumayi zu erinnern – ich kontempliere Gurumayis Gnade, ihre Lehren und ihre Gegenwart – und ich denke an Baba Muktananda und Bhagavan Nityananda.

Im August haben wir zwei bedeutsame Gelegenheiten, um die Siddha Yoga Gurus zu ehren und über die Freude nachzudenken, die sie immer auf Neue dieser Welt bringen.

Am 8. August werden wir Bhagavan Nityanandas Punyatithi nach dem

Sonnenkalender feiern. An diesem Tag vor fünfundfünfzig Jahren, im Jahr 1961, verließ Bade Baba seinen physischen Körper, um mit dem Höchsten Bewusstsein zu verschmelzen. Wenn wir Bade Babas Punyatithi gedenken, erkennen wir Bade Babas Gnade an, die uns inspiriert, schützt und erhebt. Wir studieren Bade Babas Lehren, die auf so wunderschöne Weise die Essenz der Wahrheit erfasst. Wir würdigen die Art, auf die wir Bade Babas liebende, mitfühlende und beruhigende Gegenwart in unserem Leben erfahren. Und besonders in diesem Jahr können wir darüber nachdenken, wie Bade Baba wahrhaftig *nityananda*, ewige Glückseligkeit, verkörpert.

Am 15. August werden wir Babas Divya Diksha ehren, den Tag im Jahr 1947, an dem Baba *shaktipat diksha*, die göttliche Einweihung, von Bhagavan Nityananda erhielt. Was für ein Anlass zum Feiern! An diesem überaus bedeutsamen Tag können wir alle uns das Geschenk von *shaktipat* in Erinnerung rufen und unsere tiefe Dankbarkeit dafür zum Ausdruck bringen. Bade Babas Einweihung von Baba Muktananda führt in direkter Linie zu unserer eigenen Einweihung. Sie hat uns allen die Tür geöffnet, um die Freude, die aus dem Selbst geboren wird, zu erfahren.

Und das Festival der Freude geht am 17. August mit Raksha Bandhan weiter. An diesem Tag ehren wir das Band der Liebe und des Schutzes zwischen Guru und Schüler und ebenso das Band zwischen allen Suchenden auf dem spirituellen Weg. Wir binden einander *rakhis*, geflochtene Armbänder, als Zeichen der Verbundenheit ums Handgelenk.

Der Monat August verschafft uns Möglichkeiten, etwas über Freude zu lernen, Freude zu pflegen und unsere Erfahrung von Freude beizubehalten und auszubauen. Wir können von den großen Wesen lernen – wie sie ihr Leben als strahlenden Ausdruck von Freude lebten. Und wir alle können wiederum entscheiden, wie wir uns von diesen großen Wesen inspirieren lassen möchten, wenn wir Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 studieren und üben.

Es gibt so viel über die Glückseligkeit des Selbst zu entdecken. Diese Freude hat unendliche Facetten. Untersucht also selbst, welches Aroma, welcher Geschmack von Freude in diesem Moment in euch aufsteigt. Ist es Entzücken? Zufriedenheit?

Überschwang? Entdeckt, wie sich diese Freude multipliziert, wenn ihr euch der Freude im Herzen öffnet und sie zum Ausdruck bringt. Freude erzeugt *noch mehr* Freude – für dich, deine Familie, deine Freunde und Kollegen und die ganze Welt.

Mit herzlichen Grüßen,

Vasudha Sinclair

Siddha Yoga Schülerin

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.