

Der Monat August, eine günstige Zeit

Von Eesha Sardesai

Welche Zeit ist gut, um *sadhana* zu machen? Haben wir nicht gehört, der Morgen sei die *beste* Zeit dafür? Sind wir in dem Fall bereit, um drei Uhr morgens, wenn es noch dunkel ist, aufzustehen und uns auf unser Meditations*asana* zu setzen?

Haben wir nicht auch gehört, dass die günstigste Zeit für *sadhana* im Zeitraum zwischen dem ersten Morgengrauen und dem Moment des Sonnenaufgangs liege? Oder aber zwischen dem Sonnen*untergang* und dem purpurblauen Zwielight danach?

Haben wir nicht auch gehört, dass der Augenblick um zwölf Uhr mittags bedeutsam sei, wenn die Sonne hoch am Himmel steht?

Welches *ist* also die günstigste Zeit? Ich muss mich das einfach fragen. Und wie können wir das Beste aus der wenigen Zeit machen, die uns jeden beliebigen Tag zur Verfügung steht, um *sadhana* zu machen?

Ich habe eine Idee. Eine *brillante* Idee, wenn ich das selbst so sagen darf. Ich werde das tun, was ich immer tue, wenn ich versuche, die Antwort auf eine Frage zu finden oder den besten Weg nach vorne festzulegen. Ich werde Gurumayis Lehren zur Unterstützung heranziehen! In Bezug auf diese Frage, wann *sadhana* zu machen sei, erinnere ich mich daran – und euch geht es vielleicht ebenso – dass Gurumayi gesagt hat, dass wir *jederzeit* *sadhana* machen können. Jede Zeit, die wir uns für *sadhana* vornehmen, wird für uns die beste Zeit sein.

Diese Weisheit von Gurumayi ist für mich sehr tröstlich. Sie hilft mir auch, die ewige Relevanz der Siddha Yoga *sadhana* wertzuschätzen. Wir benötigen keinen

ausgeklügelten Grund, keinen zusätzlichen Impuls, um die Siddha Yoga Übungen zu machen – zumindest keinen, der über unsere eigene Neugier und Hingabe an sie hinausgeht. Wir müssen auch nicht auf ein gewisses Datum oder eine bestimmte Zeit warten. Wir müssen auch nicht X, Y oder Z in unserem Leben klären, bevor wir anfangen zu singen, zu meditieren oder *mantra japa* zu üben. Wir können *jetzt sadhana* machen, immer dann, wenn wir entscheiden, dass es „jetzt“ ist.

Nun, nachdem das gesagt ist, *gibt* es dennoch Zeiten, die von spezieller Bedeutung auf dem Siddha Yoga Weg sind. Zeiten von historischer Bedeutung auf unserem Weg oder Zeiten, die andererseits einen Feiertag oder einen besonderen Anlass markieren. Es ist nicht so, dass diese Zeiten notwendigerweise „besser“ für die *sadhana* sind, sie geben uns vielmehr Gelegenheit für einen gemeinsamen Fokus. Und die Kombination aus diesem gemeinsamen Fokus und dem Anlass selbst verleiht dem Zeitraum einzigartige Energie, Kraft und Schwung.

Der Monat August 2026 ist solch eine Zeit. Wir werden in diesem Monat drei Feiertage begehen. Zuerst kommt Bhagavan Nityanandas Punyatithi, die wir nach dem lunaren wie auch dem solaren Kalender feiern. Bade Babas solare *punyatithi* ist am 8. August, wohingegen die lunare *punyatithi* auf den nächsten Tag, den 9. August fällt. Gleich eine Woche später, am 15. August, ist Baba Muktanandas Divya Diksha. Am 27. August rundet dann Raksha Bandhan den Monat ab.

Jeder dieser Feiertage hat seine bestimmte Geschichte und Eigenschaft. An Bhagavan Nityanandas Punyatithi – dem Jahrestag des Tages, an dem Bade Baba seinen physischen Körper verließ, als sich jene letzte, körperliche Schranke vor dem Höchsten Bewusstsein hob – erkennen wir, dass sein Segen unvergänglich bestehen bleibt. An Baba Muktanandas Divya Diksha gedenken wir des Tages, an dem Bhagavan Nityananda Baba die *shaktipat*-Einweihung gewährte und so letztendlich die Gründung des Siddha Yoga Weges durch Baba in Gang setzte. Unsere jeweils eigene Reise in der *sadhana* ist unauflöslich mit diesem Datum verbunden.

Raksha Bandhan hingegen ist ein Feiertag, der in ganz Indien gefeiert wird. Geschichtlich und sogar schriftlich überliefert gibt es zahlreiche Berichte über *rakhis*,

Armbänder aus Fäden, die zwischen Menschen (oder sogar Menschengruppen oder Königreichen) ausgetauscht wurden, um gegenseitige Achtung und eine Verpflichtung zu wechselseitigem Schutz zu symbolisieren. Heutzutage ist es in Indien ein populärer Brauch, dass Schwestern *rakhis* um die Handgelenke ihrer Brüder binden, um ihre Verbundenheit zu unterstreichen. Natürlich hat Raksha Bandhan auf dem Siddha Yoga Weg eine ganz besondere Bedeutung erlangt. Die Verbindung, die wir an diesem Tag ehren, ist diejenige zwischen Guru und Schüler bzw. Schülerin.

Jeder dieser Feiertage stellt eine Welt für sich dar, und doch können wir einen roten Faden in ihnen allen finden – ein Thema oder einen Schwerpunkt, den wir von Anfang bis Ende August beibehalten und bei jedem weiteren Anlass tiefer erforschen können. In meiner Einführung in den Monat Juli auf der Siddha Yoga Path Website habe ich erklärt, dass eine der zentralen Übungen des Monats *guru-dakshina* war. Was diesen Monat August angeht, so hat mich Gurumayi gebeten, euch zu sagen, dass unser Fokus auf den Übungen Meditation und *mantra japa* liegt.

Dieser Fokus stimmt natürlich mit dem überein, was wir auf dem Siddha Yoga Weg inzwischen mit dem Monat August in Verbindung bringen. Im August des Jahres 2000 initiierte Gurumayi die Muktananda Dhyana Saptah, und sie gab uns Anleitungen für diese eintägige Meditationssaptah, die überall auf der Welt in Siddha Yoga Ashrams und Meditationscentern abgehalten wurde. Tatsächlich fand die allererste Muktananda Dhyana Saptah in eben diesem Jahr 2000 an Babas Divya Diksha im Shree Muktananda Ashram statt. Die Dhyana Saptah, die zu einer bei Siddha Yogis beliebten Lehr- und Lernveranstaltung geworden ist, besteht aus mehreren Einheiten von Meditation und Mantrasingen.

Wie schon der Name und die Geschichte sagen, initiierte Gurumayi die Muktananda Dhyana Saptah zu Ehren von Babas Divya Diksha. Dennoch zieht sich die Energie von Meditation und *mantra japa* durch den gesamten August. Auf seine eigene Weise beschwört jeder der Feiertage dieses Monats diese Übungen herauf.

Denkt zum Beispiel an Bade Babas Punyatithi. Ich habe Geschichten von Bade Baba immer gerne gelesen – Geschichten von seinen Interaktionen mit Anhängern und Anhängerinnen, von den Lehren, die er ihnen gab, vom klangvollen „*hmmm*“, mit dem er auf sie reagierte, Berichte über sein Lachen und seine raschen Bewegungen an seinem Wohnsitz und in dessen Umgebung. Diese Beschreibungen sind so dynamisch, so *lebendig*, so voll sprühender Energie, dass ich mich an meine eigenen Erfahrungen in Bade Babas Temple in Shree Muktananda Ashram erinnert fühle. Und weil der Tempel ein Ort der Verehrung und ein Ort für Siddha Yoga Übungen wie Meditation ist, ist diese Energie für mich ebenso ein Synonym für die Meditationsenergie geworden wie, sagen wir mal, eine tiefe innere Stille oder eine alles durchdringende Ruhe.

Auch die beiden anderen Feiertage im August, Babas Divya Diksha und Raksha Bandhan, sind auf subtile wie auch offenkundige Weise der Meditation und dem *mantra japa* zuzuordnen. Ein weiteres Beispiel dafür finden wir in dem Bericht von Babas Divya Diksha: Baba erhielt die *shaktipat*-Einweihung, als Bade Baba ihm das Mantra *Om Namah Shivaya* gab. Baba pflegte *mantra japa* als „die eigentliche Seele, den eigentlichen *prana* der Meditation“¹

zu beschreiben, der gleichzeitig zur Meditation hinführt und auch das ist, was wir *in* der Meditation erfahren. Denn das Mantra, das wir äußerlich wiederholen, wird in unserem Inneren hörbar.

Offensichtlich gibt es da eine Menge zu entdecken, sowohl, was diese Feiertage angeht, als auch, wie wir an sie als Gelegenheiten zur Stärkung unserer Siddha Yoga Übungen herangehen können. Und ich habe noch nicht einmal mit Raksha Bandhan begonnen! Zum Glück haben wir den ganzen Monat für unsere Forschungen. In den nächsten Wochen werde ich genauer ausführen, inwiefern Meditation und Mantra etwas mit unseren Feiern von Bhagavan Nityanandas Punyatithi, Baba Muktanandas Divya Diksha und Raksha Bandhan zu tun haben.

Während wir so den ganzen Monat über diesen Fokus beibehalten, möchte ich euch bitten, eure Erkenntnisse und Erfahrungen bewusst wahrzunehmen – und natürlich eure Gedanken zusammenzufassen und auf der Siddha Yoga Path Website

einzureichen. Auf dem Siddha Yoga Weg können alle Zeiten gute Zeiten sein und der August sieht besonders vielversprechend aus. Indem wir dieses extra bisschen an Gewissenhaftigkeit unserer *sadhana* hinzufügen – dieses zusätzliche Gewahrsein unserer selbst und die Bereitschaft, das Gelernte mit anderen zu teilen – können wir, wie ich glaube, das Beste aus dieser vorteilhaften Zeit machen. Wir können den Vorsatz fassen – und diesen Vorsatz auch *einlösen* – dass dieser Monat der bislang stärkste unserer Siddha Yoga *sadhana* im Jahr 2026 sein möge.



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

1 *Satsang with Baba*, Vol. 2 (Oakland, CA: SYDA Foundation, 1976), p. 142.