

Die Harmonie innen und außen pflegen

Ein Brief einer Siddha Yoga Schülerin

8. Dezember 2016

Ihr Lieben,

herzliche Grüße euch allen, während wir den letzten Monat des Jahres 2016 genießen und uns auf ein fantastisches neues Jahr vorbereiten.

Der Dezember ist auf der ganzen Welt in vielen Ländern eine Zeit liebevollen Feierns. Es ist die Zeit der Kontakte unter Angehörigen und Freunden – der gemeinsamen Mahlzeiten, des Austauschs von Geschenken und des Versendens von Karten an unsere Lieben, wodurch wir unsere Zuneigung und Segenswünsche zum Ausdruck bringen. In der Luft leuchtet ein erneuertes Gefühl von Wohlwollen und Harmonie.

In der Tat ist *Harmonie* das Thema, dem wir uns im Dezember auf dem Siddha Yoga Weg widmen wollen.

Die Wurzel des Wortes *Harmonie* liegt im griechischen Wort *harmonia* und bedeutet „ein Befestigen“. Im Griechenland der Antike verstand man unter *Harmonie* die Verbindung, die die Menschen zusammenführt. Heutzutage definiert man Harmonie als die Verbindung unterschiedlicher Elemente zu einem einheitlichen Ganzen.

Als Siddha Yogis auf dem spirituellen Weg erkennen wir, dass die Pflege der Harmonie bei uns selbst beginnt. Gurumayi lehrt, dass wir Harmonie in uns selbst erfahren, sobald unser Geist sich im Herzen, dem Kern des Bewusstseins im Zentrum unseres Wesens, niederlässt. Wenn wir unsere Gedanken, Worte und Taten nach dem Herzen ausrichten, breitet sich dieser Zustand der Harmonie auch auf die Welt aus, die uns umgibt. Wir übermitteln die Eigenschaften unseres inneren Zustandes – unsere geistige Ausgeglichenheit, unsere Zufriedenheit, unser wohlwollendes Verständnis – wenn wir mit anderen umgehen. Wir geben unser Licht weiter.

Unser Bestreben, sowohl innen wie auch aussen in Harmonie zu leben, wird jedes Jahr durch Gurumayis Botschaft angeleitet. Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in höchster Freude
zu verankern

In diesem letzten Monat des Jahres 2016 lade ich euch ein, darüber nachzudenken, auf welche Weise das Studieren, Üben, Verinnerlichen und Anwenden von Gurumayis Botschaft Harmonie in euer Leben gebracht hat.

Mein Mann Matthew und ich haben beobachtet, wie das Üben von Gurumayis Jahresbotschaft zu größerer Harmonie in unserem Zuhause geführt hat. Das Familienleben ist reicher, unterhaltsam – und manchmal ein bisschen hektisch. Unsere drei kleinen Töchter sprudeln nur so vor Energie und Meinungen und wollen die Aufmerksamkeit von Mama und Papa alle gleichzeitig.

In Zeiten wie diesen erinnere ich mich an Gurumayis Botschaft. Ich stelle mir einen Anker vor und erinnere mich daran, dass ich aufgrund meiner eigenen Natur in Höchster Freude verankert bin. Ich konzentriere mich auf meinen Atem und wiederhole das Mantra. Nach nur einigen Momenten mit dieser Übung fühle ich mich präsenter und gefestigter. Wenn ich von dieser Ruhe und Stille aus meinen Kindern antworte, gelingt mir das viel besser. Ich kann sie besser unterstützen, ich bin beruhigender und einfühlsamer. Ich kann aufmerksamer zuhören, so dass meine Kinder wissen, dass sie wahrgenommen werden.

Durch das Üben von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 pflegen wir bestimmte Eigenschaften, die uns dabei unterstützen, Harmonie herzustellen. Wir kultivieren Beharrlichkeit und Gelassenheit, wie meine Erfahrungen zuhause zeigen. Wir entwickeln anderen gegenüber Freundlichkeit, Großmut und mehr Einfühlungsvermögen – und jede dieser Tugenden, die wir im Inneren pflegen, wirkt sich positiv auf unsere Außenwelt aus.

Wenn wir nun das Jahr 2016 beschließen, können wir weiter darüber nachdenken, wie wir größere Harmonie in unser eigenes Leben und das Leben anderer tragen können.

Ich wünsche euch allen einen überaus harmonischen Dezember und ein glückliches neues Jahr 2017.

Herzlichst

Angela DiNisco
Siddha Yoga Schülerin

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.