

# Der Atem ist aus dem Selbst geboren

1. Dezember 2017

Liebe Suchende,

der Dezember hat begonnen! Der letzte Monat des Jahres ist eine Zeit der Feierlichkeiten und eine Zeit, die durch all die freudigen, guten Wünsche, die wir einander senden, nur so glitzert.

Habt Ihr Gurumayis Festtagswünsche auf der Siddha Yoga Path Website gesehen? Sind sie nicht zauberhaft? Jedes Mal, wenn ich Gurumayis Festtagswünsche erhalte, spüre ich, wie ihre Gnade durch die Bilder fließt – und ich bin dankbar, ein Teil dieser weltweiten Familie von Suchenden zu sein, umhüllt vom Mitgefühl in einer lebenden Meisterin.

In diesem Monat freuen wir uns auf den Satsang *Eine wundervolle Überraschung* 2018 am 1. Januar, in dem Gurumayi ihre Botschaft für das kommende Jahr verkündet. Für mich ist das Empfangen von Gurumayis Botschaft am ersten Tag des Jahres wie das Überschreiten einer Schwelle und das Aufschlagen eines neuen, aufregenden Kapitels in meiner *sadhana*, voller neuer Entdeckungen und Verwandlungen. Details dazu, wie man an diesem *satsang* an einem Ort in der Nähe oder online teilnehmen kann, werden sehr bald hier auf der Siddha Path Yoga Website veröffentlicht.

Und uns steht 2017 noch ein ganzer Monat zur Verfügung, also können wir uns in all den letzten Wochen, Tagen und Stunden dieses Jahres voll und ganz unserem kontinuierlichen Studium und Üben von Gurumayis Botschaft für 2017 hingeben:

Atme tief den Duft des Herzens ein.

Schwelge im Licht des Höchsten Selbst.

Atme sanft die wohlwollende Kraft des Herzens aus.

Dieses Jahr über habe ich mich bemüht, Gurumayis Wunsch, dass wir uns ihre Botschaft zu eigen machen, in die Praxis umzusetzen. Ich machte es mir zur Gewohnheit, die Botschaft tagsüber einige Male still für mich zu wiederholen und jeden Morgen mit ihrer Anleitung in die Meditation zu gehen. Ich habe auch täglich die Website besucht, um mein Studium zu vertiefen, und dabei jeden Tag tiefgründige Lehren gefunden, die mein Verständnis erweitert und erhellt haben. Als Ergebnis davon merke ich, dass mein Geist immer öfter, sogar inmitten täglicher Aktivitäten, auf den Atem gerichtet ist. Und vor allem hat mich das Studium von Gurumayis Botschaft darauf vorbereitet, eines der größten Ereignisse in meinem Leben mit einem gesteigerten Bewusstsein für seine Schönheit und Bedeutung anzunehmen.

Vor kurzem wurde mir der Segen zuteil, bei der Geburt meines ersten Kindes dabei zu sein. Ich werde nie die tiefe Dankbarkeit vergessen, die über mich hinwegspülte, als ich seinen ersten Schrei hörte und lauschte, wie die Luft zum ersten Mal seine Lungen füllte, und wie damit seine Reise in diese Welt begann. Wenn er heute tief schlafend in meinen Armen ruht, fühle ich die Bewegungen seines kleinen Oberkörpers, wie er friedvoll ein- und ausatmet, und ich habe ein klares Gefühl für den Atem als die leuchtende Substanz, aus der das Leben gemacht ist.

Diese Erfahrung ist in meinem Geist ganz lebendig, wenn ich mich darauf vorbereite, die letzte der elf Lehren zu erforschen, die Gurumayi uns für unser Studium und Üben ihrer Botschaft für 2017 gegeben hat.

Gurumayis Lehre lautet:

*Der Klang deines Atems ist Musik für deine Seele.*

Der kostbare, heilige Klang des Atems meines Sohnes hilft mir dabei, mir der Schönheit und Heiligkeit bewusst zu werden, die im Klang meines eigenen Atems existiert.

Manchmal erfahre ich meinen Atem als ein stilles, sanftes Flüstern. Ein andermal, wenn ich keinen physischen Klang höre, kann ich mich auf die subtile Musik des Atems einstimmen, indem ich seinen einströmenden und ausströmenden Rhythmus beobachte.

Auch habe ich entdeckt, dass ich, wenn ich meine Perspektive verlagere und meinem Atem *als Musik* lausche, eine ganz andere Wertschätzung für meinen Atem entwickle. Manchmal stelle ich mir diesen Klang als das Wiegenlied des Atems für den Geist vor, das ihn in glückselige Stille versetzt. Manchmal höre ich ihn als den beruhigenden Gesang einer sanften Brise, die durch die Bäume streicht.

Wenn ich dem Klang meines eigenen Atems genaue Beachtung schenke, seinem Rhythmus, seiner reinen Musik, wird mein Geist ruhiger und ich werde nach innen gezogen. In diesem stillen inneren Raum kann ich die glückselige Quelle des Ein- und Ausatmens erkennen – und weiß, dass diese Quelle mein eigenes innerstes Selbst ist.

Diese Wahrheit wird wunderschön in der *Brihadaranyakopanishad*<sup>i</sup> ausgedrückt, wo es heißt:

Er, der durch deinen Atem atmet, ist dein Selbst.

Die Quelle unseres Atems zu berühren und zu erkennen bedeutet, seinen göttlichen Ursprung zu erfahren.

\*\*\*\*\*

Eine Art, wie Gurumayi uns über die Kraft des Atems lehrt, ist die Anleitung, die sie uns für unser Engagement mit der Siddha Yoga Musik gibt.

Eine Freundin, die viele Jahre *seva* im Siddha Yoga Musik-Department im Shree Muktananda Ashram angeboten hat, erzählte vor kurzem von einem Erlebnis, das sie während einer Musikprobe mit Gurumayi hatte. Als das Ensemble Stimmaufwärmübungen machte, bemerkte Gurumayi, dass einige Sänger und

Sängerinnen sich zu sehr bemühten und ihre Stimmen durch diese körperliche Anspannung keinen vollen Klang mehr hatten.

Also bat Gurumayi einen der Sänger, sich bequem und entspannt auf den Boden zu legen. Dann ließ sie ihn die gleichen Aufwärmübungen machen. Als er seine Anspannung im Körper losließ, wurde sein Atem weich und völlig entspannt. Der Klang seiner Stimme wurde satter, voller und süßer.

„Ahh... so viel entspannter!“, sagte Gurumayi mit einem Lächeln.

Dieser Sänger war der einzige, der die Übung machte, aber das ganze Ensemble folgte Gurumayis Anweisung im Stehen und öffnete Raum im Körper, damit der Atem frei fließen konnte. Meine Freundin sagte, dass der Klang, der vom Ensemble erzeugt wurde, voll, lieblich und mühelos war – sie waren mit dem Ort verbunden, aus dem ihr Atem und ihre melodischen Stimmen entstammen: dem göttlichen Selbst.

Als ich diese Geschichte hörte, wurde ich an meine eigene Erfahrung als professioneller Sänger erinnert. Wenn ich singe, so ist mein höchstes Bestreben, das Selbst melodiös durch meine Stimme Gestalt annehmen zu lassen. Dies kann nur geschehen, wenn mein Bewusstsein auf dem natürlichen Fluss des Atems ruht und ich mich zentriert und mit der Quelle des Atems verbunden fühle. Die Stimme, die in jenen Momenten hervortritt, erschallt mit der Freude und dem Strahlen meines tiefsten Selbst. Es ist Musik von der Seele für die Seele.

\*\*\*\*\*

Dieses Jahr haben wir alle so viele Entdeckungen über den Atem gemacht: Er ist der lebensspendende Prozess, der die Grundlage unserer Existenz ist, und die unsichtbare Straße, auf der wir nach innen zu unserem eigenen Selbst reisen. Wenn wir singen, chanten oder sprechen, werden unsere Stimmen auf unserem Atem in die Welt getragen und wenn wir still sind, dann spielt der Atem ständig seine Musik, um unsere Seele zu erfreuen.

Außerdem hört die Musik des Atems nie auf zu spielen, so lange wir leben. Wir können ihr in jedem Augenblick des Tages zuhören – während wir den Computer einschalten, zur Arbeit pendeln, das Geschirr spülen oder uns auf freudige Feiertage vorbereiten.

Was für ein wunderschönes Geschenk.

Ich wünsche euch einen harmonischen Dezember und frohe, pulsierende Feiertage.

Mit herzlichen Grüßen,

Pedro Sá Moraes  
Siddha Yoga Meditationslehrer

---

<sup>i</sup> *Brihandaranyakopanishad* 3.4.1.

Der Titel stammt aus der *Prashnopanishad*, 3.3. Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung  
© 2017 SYDA Foundation®.