

1. Februar 2016

Sich in der Sadhana vorwärts bewegen

Ein Brief von einem Siddha Yoga Meditationslehrer

Meine Lieben,

willkommen im Februar! Habt ihr gewusst, dass das Wort ‚Februar‘ vom lateinischen Begriff *februum*, der ‚Reinigung‘ bedeutet, herkommt? Auf dem Siddha Yoga Weg reinigen wir unsere Wahrnehmung, damit wir das Göttliche in uns selbst und in der gesamten Schöpfung feiern können. Der Februar ist ein besonderer Monat, um sich der *Sadhana* zu widmen!

Auf dem Siddha Yoga Weg erleben wir als Schüler und neue Suchende die ersten Monate eines jeden neuen Jahres oft als eine Zeit der Offenbarung und der Erneuerung, wenn wir damit beginnen, Gurumayis Jahresbotschaft zu studieren. Unsere spirituellen Übungen und unsere täglichen Aktivitäten werden auf ganz natürliche Weise vom Licht und der Weisheit dieser heiligen Lehre belebt. Es ist wahrhaftig eine gesegnete Erfahrung, wenn man Gurumayis Botschaft im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* empfängt.

Gurumayis Botschaft lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu,
dich in Höchster Freude
zu verankern

Im Februar konzentrieren wir uns darauf, das erste Wort aus Gurumayis Botschaft eingehend zu untersuchen:

Move
आगे बढ़ो
Avance

Bewege dich

Mova-se

Muévete

Beweeg

Wenn wir die Bedeutung eines jeden Wortes aus Gurumayis Botschaft untersuchen und darüber nachsinnen, ist es so, als ob wir uns in jede Farbe des Regenbogens vertieften und dann die vielen Erscheinungsformen der Farben in unserem Alltag wiedererkennen würden. Ähnliches geschieht, wenn wir jedes Wort aus Gurumayis Botschaft untersuchen: Wir können seine Nuancen entdecken und erkennen, wie es sich in unserem Leben offenbart. Wenn wir dann Gurumayis Botschaft als Ganzes kontemplieren, können wir sie tiefgreifender und umfassender verstehen und üben. Was bedeutet zum Beispiel ‚sich bewegen‘? Ist es nur eine körperliche Aktivität oder ist es vielleicht auch eine Veränderung der Energie oder der Bewusstheit? Muss eine Bewegung immer groß sein oder ist es manchmal wirksamer, wenn wir eine feine, sanfte Bewegung machen? Und wenn wir einmal die vielen Schattierungen von ‚bewegen‘ erkundet haben, wie erweitert das unser Verständnis der anderen Wörter in Gurumayis Botschaft?

Lasst uns jetzt erst einmal die Definition von ‚bewegen‘ betrachten: „in eine Richtung gehen“ oder „auf ein Ziel zugehen“ oder „seine Haltung in Beziehung zu etwas ändern“. Mit anderen Worten: ‚bewegen‘ bedeutet, dass man beginnt, sich auf ein bestimmtes Ziel hin auszurichten, dass man die Richtung, die man gerade ansteuert, abändert, oder dass man die Art ändert, wie man über etwas denkt oder fühlt. Es ist auch das Gegenteil zu einfachem Stillstand.

Als Fotograf habe ich gelernt, dass es für mich dann, wenn ich die Schönheit dessen, was ich fotografiere, erkunden und entdecken möchte, am besten ist, wenn ich meine Position ändere und mein Objekt aus unterschiedlicher Entfernung, Höhe und Blickrichtung heraus erkunde. Wenn ich nur von einer einzigen Stelle aus ein einziges Bild mache, habe ich vielleicht ein annehmbares Foto als Dokumentation, aber kaum etwas, das mein Herz erwärmt oder mein Auge entzückt. Durch die Änderung meiner Position stimme ich mich mehr und mehr auf das Licht, die Gestalt und das Geheimnis meines Objekts und die Antwort meines Herzens ein.

Auf dem Siddha Yoga Weg gibt es viele Möglichkeiten für uns, uns aktiv ‚umherzubewegen‘ oder ‚die Position zu ändern‘, wenn wir Gurumayis

Botschaft studieren, üben, in uns aufnehmen und bei unseren spirituellen Übungen und im täglichen Leben anwenden. Wenn ihr zum Beispiel über das Wort ‚bewegen‘ nachsinnt, zu welcher Erkenntnis von Gurumayis Botschaft, die ihr bei eurer Übung der Mediation und des Singens anwenden könnt, gelangt ihr dann? Wenn ihr euch mit Gurumayis Illustration zur Jahresbotschaft und den Naturfotografien auf der Siddha Yoga Path Website befasst, wie helfen sie euch dabei, das Wort ‚bewegen‘ zu verstehen? Und wie verschaffen euch die Bewegungen in der Natur (Jahreszeiten, Tageszeit, Wind, Sonne) Einsichten in Bezug auf Gurumayis Botschaft oder euer spirituelles Üben?

Ich möchte euch anregen, das Wort ‚bewegen‘ zu eurem Wort des Monats zu machen! Behaltet es in eurem Bewusstsein, indem ihr seine unterschiedlichen Bedeutungen betrachtet, und überlegt wie ihr diese auf eure *sadhana* anwenden könnt. Untersucht unterschiedliche Arten von Bewegung und seht auf welche Weise sie auf Gurumayis Botschaft zutreffen. Möge dies eine ‚bewegende‘ Erfahrung für euch sein!

In diesem Monat gibt es viele Gelegenheiten, über die Bedeutung des Wortes ‚bewegen‘ für eure *sadhana* nachzudenken. Wir schalten in diesem Monat wirklich alle etwas weiter! Der Februar 2016 hat nämlich nicht nur 28, sondern 29 Tage. Ein Schaltjahr findet deshalb statt, weil die Erde eigentlich $365 \frac{1}{4}$ Tage zur Umrundung der Sonne benötigt. Deshalb wird in jedem vierten Jahr als Ausgleich für diese fehlenden Vierteltage ein Tag hinzugefügt. Das Schaltjahr schenkt uns einen ganzen Tag extra, um die Bedeutung von ‚bewegen‘ in Gurumayis Botschaft zu studieren.

Am 8. Februar wünschen wir uns ein frohes chinesisches Jahr 4713! Nach dem alten chinesischen Kalender ist es ein Jahr des Affen. Der Affe im chinesischen Tierkreis steht für die Merkmale Neugier und Einfallsreichtum. Beides sind ganz sicher Eigenschaften, die uns als spirituell Suchende anregen können. Und natürlich regen diese Eigenschaften die Affen zu fast ununterbrochener Bewegung an!

Das Jahr des Affen erinnert mich auch an den indischen Gott Hanuman, der die Gestalt eines riesigen und starken Affen annahm. Wie die *Puranas*, eine Sammlung heiliger Texte Indiens, berichten, wollte Hanuman, als er noch sehr jung war, ein Schüler von Surya, dem Sonnengott, werden. Der Strahlende lehnte mit der Begründung ab, dass seine Sonnenpflichten ihn zu ständiger Bewegung zwingen und er daher nicht anhalten könne, um

Belehrungen zu erteilen. Hanuman machte sich daraufhin größer und stellte seine Füße auf die beiden am weitesten auseinanderliegenden Gebirgsketten im Osten und Westen. So konnte er dem Licht seines Gurus folgen, als dieser den Himmel durchquerte. Surya gefiel Hanumans Einsatz, seine Zielgerichtetheit und seine Beharrlichkeit, so sehr, dass er ihn als Schüler annahm und ihn das vollständige Wissen der *Veden* lehrte.

Im großen indischen Epos *Ramayana* wurde Hanuman für seine glühende Verehrung für Rama bekannt. Er vollbrachte viele heldenhafte und erstaunliche Taten im Dienste Ramas. Unter anderem brachte er ihm einen ganzen Berg aus dem Himalaya!

So ist Hanuman durch seine Hingabe an Surya und später an Rama zu einem Vorbild für Schülerschaft und selbstloses Dienen geworden. Wenn wir über Hanumans Eigenschaften nachdenken, kann uns das dazu inspirieren, uns in diesem Jahr des Affen mit Fokus, Hingabe und Freude zu bewegen.

Der 14. Februar bringt uns den Valentinstag, der ein Tag ist, um die Liebe im Herzen weiterzugeben. Dazu haben wir am Samstag, dem 13. Februar, eine großartige Gelegenheit, wenn wir am Siddha Yoga Satsang mit dem Titel *Love in Action [Liebe in Aktion]* teilnehmen. Dieser *Satsang* ist ein live Audio Stream aus dem Shree Muktananda Ashram. Jawohl! Ein weiterer wunderbarer live Audio Stream im Universellen Raum. Einzelheiten zu diesem *Satsang* gibt es demnächst auf der Siddha Yoga Path Website.

Ab Februar könnt ihr auch an Meditationseinheiten per live Audio Stream teilnehmen. Weitere Informationen zu diesen Einheiten gibt es demnächst!

Und ihr könnt auch (so oft ihr wollt) am Satsang *Eine wundervolle Überraschung* teilnehmen! Denkt daran, die Siddha Yoga Path Website ist der Universelle Raum für den täglichen *satsang*.

Jede dieser Lehr- und Lernveranstaltungen, jede Fotogalerie, jeder Text auf der Siddha Yoga Path Website wird euch einen neuen Weg zu Gurumayis Botschaft eröffnen und eine neue Gelegenheit bieten, um zu erforschen, was es für euch bedeutet, euch zu „bewegen“, wenn ihr euch mit den Lehren beschäftigt.

Ich wünsche euch einen wunderbaren und reichen Februar, wenn ihr euch auf dem Weg zur Erkenntnis eures eigenen leuchtenden Selbst weiter vorwärts bewegt!

Mit herzlichen Grüßen

Paul Hawkwood

Siddha Yoga Meditationslehrer