

Tan Me Manah Shiva Sankalpam Astu

Möge mein Geist immer auf das Glückverheißende ausgerichtet sein

Ein Brief eines Siddha Yoga Swamis

1. Februar 2017

Liebe Suchende!

Ich wünsche euch *shubham* zur Feier dieses Monats der Liebe und von Mahashivaratri!
Jaya Jaya Shiva Shambho!

Es hat mich mit so großer Freude erfüllt, zu erfahren, wie aktiv sich der weltweite Siddha Yoga *sangham* in den ersten fünf fantastischen Wochen des Jahres 2017 mit dem Studium von Gurumayis Jahresbotschaft beschäftigt hat. Ich habe zum Beispiel gehört, dass einige Leute diese Jahresbotschaft wie ein Mantra wiederholen – und dass das Wiederholen der Botschaft sie so wie die Mantra-Wiederholung in die Stille im Kern ihres Wesens führt.

Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 lautet:

Atme tief den Duft des Herzens ein.

Schwelge im Licht des Höchsten Selbst.

Atme sanft die wohltuende Kraft des Herzens aus.

Nachdem Gurumayi im Satsang *Eine wundervolle Überraschung 2017* ihre Botschaft mitgeteilt hatte, dankte sie allen dafür, dass sie ihr Geschenk angenommen hatten, und sie fragte, ob alle wüssten, was sie – Gurumayi – noch *weitaus* glücklicher machen würde. Gurumayi sagte dann: „...wenn ihr euch dieses Geschenk ganz zu eigen macht.“

Als ich Gurumayi dies das erste Mal sagen hörte, erlebte ich aus dem Inneren heraus ein Aufwallen von Glückseligkeit. Ich nahm mir vor, mich mit vollem Einsatz, von ganzem Herzen und mit ganzer Aufmerksamkeit Gurumayis Botschaft zu widmen. Und ich war überzeugt, dass sich mir die Schönheit und verwandelnde Kraft ihrer Lehre offenbaren würde.

Es ist eine grundlegende Lehre im Siddha Yoga, dass auf Seiten der Suchenden Bemühen vorhanden sein muss, damit die Gnade ihre Alchemie entfalten kann. Durch die aktive Beschäftigung mit den Lehren des Gurus übernimmst du Verantwortung für deine eigenen Fortschritte auf dem spirituellen Weg.

In jedem der verbleibenden elf Monate dieses Jahres 2017 wirst du eine einzigartige Gelegenheit haben, zu erforschen, wie du dir Gurumayis Geschenk zu eigen machen kannst. Du erinnerst dich vielleicht, dass Gurumayi im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* elf Lehren zur Erläuterung ihrer Botschaft gegeben hat. Um Gurumayis Botschaft besser zu verinnerlichen, wirst du dich in jedem Monat schwerpunktmäßig auf eine dieser Lehren konzentrieren.

Im Monat Februar wird das die folgende Lehre von Gurumayi sein:

„Übe diese Botschaft regelmäßig.“

In dieser präzisen, klaren und tiefgründigen Aufforderung findest du eine Antwort auf die Frage, wie du Gurumayis kostbares Geschenk annehmen kannst: Du musst dich regelmäßig darum bemühen, Gurumayis Botschaft in die Praxis umzusetzen.

Was das genau bedeutet, wird für jede einzelne Person anders aussehen. Für uns als Schüler und Schülerinnen kommt es vor allem darauf an, eine Übe-Routine zu finden, die auch wirklich passt. Einige von uns üben Gurumayis Botschaft vielleicht täglich vor Sonnenaufgang, vor der Meditation oder vor der Rezitation der *Shri Guru Gita*; andere vielleicht während der Pausen im Büro. Ich weiß, dass viele von euch sich schon darum bemüht haben, sich täglich die Zeit und den Freiraum zu nehmen, um Gurumayis Botschaft zu üben. Wenn ich Geschichten höre, wie ihr das

macht, inspiriert mich das. Es verleiht mir die Kraft, meine eigenen *sadhana*-Bemühungen zu verstärken.

Wenn du Gurumayis Botschaft übst, so staunst du vielleicht darüber, wie *zugänglich* sie ist. Denk nur: Du nimmst dir kurz Zeit, deinen Atem zu spüren, und während du das tust, während du dich auf deinen ein- und ausströmenden Atem konzentrierst, erkennst du, dass dein eigener Atem Gurumayis Botschaft trägt. Du erkennst, dass *du* das Gefäß bist, das die Essenz von Gurumayis Botschaft verkörpert. Yogis verwendeten ihr ganzes Leben darauf, den eigenen Atem zu regulieren und ihn zu beherrschen. Doch hier hast du nun Gurumayis Botschaft, die das Einatmen mit dem Ausatmen verbindet und das Ausatmen mit dem Einatmen. Die *sadhana* könnte nicht einfacher sein!!

Jetzt, wo du Gurumayis Botschaft regelmäßig anwendest und Fortschritte in deiner *sadhana* machst, möchte ich dich einladen zu beobachten, welche Einsichten und Fragen auftauchen. Schreibe deine Beobachtungen auf. Lies auf der Siddha Yoga Path Website die Erfahrungen, die andere bei ihren Übungen machen – und auch du kannst deine eigenen Erfahrungen beitragen. Stelle in den Siddha Yoga Büchern Nachforschungen zu den Themen an, die bei dir auftauchen. Zum Beispiel sagt Baba Muktananda in seinem Buch *Ashram Dharma*: „Die Reinheit des eigenen Herzens ist sein wahrer Duft.“

Und denk daran, du kannst noch bis zum 28. Februar am Satsang *Eine wundervolle Überraschung* teilnehmen.

Dies ist auch der Monat von Mahashivaratri. *Jaya Jaya Shiva Shambho!* Im Jahr 2017 fällt Mahashivaratri auf den 24. Februar. Zusätzlich werdet ihr euch alle am 14. Februar auf der Siddha Yoga Path Website zu Ehren des Valentinstags mit Gurumayis *Liebe in Aktion* beschäftigen und euch daran erfreuen können.

In diesem Jahr, in dem wir die heilige Dynamik von Atem und Herz erforschen, ist die Feier des Valentinstags – eines Tages zu Ehren der Liebe – besonders passend. Dieser Feiertag kann uns daran erinnern, dass es das Ziel des Siddha Yoga Wegs

und von Gurumayis Botschaft ist, in den Zustand bedingungsloser Liebe einzutauchen.

Mahashivaratri, „die große Nacht Shivas“, ist zudem eine günstige Zeit, um Gurumayis Botschaft zu üben. Auf dem Siddha Yoga Weg wird Shiva als das höchste glückselige Licht des Höchsten Bewusstseins verstanden, das die Grundlage dieses Universums und zugleich das Ziel aller spirituellen Übungen ist. Gemäß der hinduistischen Tradition ist das die Nacht, in der sich der Segen Shivas am spürbarsten offenbart. Es heißt, dass die Verehrung, die Shiva in dieser Nacht dargebracht wird, tausendfache Früchte trägt. Überall auf der Welt, in Siddha Yoga Ashrams und Meditationscentern und bei vielen Menschen zuhause, werden Schüler und Schülerinnen *Om Namah Shivaya*, das Einweihungsmantra der Siddha Yoga Tradition, singen.

Ich liebe es auch, zu Ehren dieser heiligen Nacht, die Shiva gewidmet ist, *Jaya Jaya Shiva Shambo* zu singen. Wir ehren mit diesem Gesang Shiva als das Selbst, das im Herzen aller wohnt. Gurumayi hat die Worte dieses Gesangs verfasst und die Melodie für diesen großartigen *namasankirtana* komponiert. Und dieses Jahr freue ich mich ganz besonders darauf, das *Shri Rudram* zu rezitieren, diesen Text, der im Jahr 2017 einen Studienschwerpunkt auf dem Siddha Yoga Weg bildet. Das *Shri Rudram* ist eine alte und kraftvolle vedische Hymne an Shiva, der auch als Rudra bekannt ist.

Das *Vijñānabhairava*, eine Schrift der nondualistischen Shivaitischen Philosophie, lehrt, dass Shiva in dem Raum zwischen dem einströmenden und dem ausströmenden Atem erfahren werden kann. Eine der *dharanas*, der Konzentrationstechniken, aus dieser Schrift sagt Folgendes:

Wenn die Aktivität unseres Geistes endet und das Zentrum sich weitet, hört die sich in Gestalt des Atems manifestierende Energie auf, ein- und auszuströmen.

Dadurch offenbart sich Shiva.ⁱⁱ

Mit diesen zwei wundervollen Festen von Mahashivaratri und dem St. Valentinstag bietet der Monat Februar viele Möglichkeiten, euch noch eingehender mit Gurumayis

Botschaft zu beschäftigen. Dieser Monat vibriert mit der subtilen und überraschenden Energie Shivas und der Liebe. Indem du dir Gurumayis Geschenk zu eigen machst, kommst du dem Inneren deines Herzens einen Schritt näher, und du erfährst Gurumayis Glückseligkeit.

Herzliche Grüße,

Swami Akhandananda
Siddha Yoga Swami

© 2017 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Swami Muktananda, *Ashram Dharma* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1995), S. 36

ⁱⁱ *Vijñānabhairava* 26; Englische Fassung von Óscar Figueroa © 2017 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.