

Die Übung Dakshina

Ein Brief von einem Siddha Yoga Meditationslehrer

1. Juli 2016

Ihr Lieben,

Shubh Gurupurnima!

Der Monat Juli ist der Verehrung des Gurus gewidmet. Wir haben auf dem Siddha Yoga Weg das große Glück, Gnade und Segen von drei Gurus zu empfangen: Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda und Bhagavan Nityananda. Gurupurnima bietet die goldene Gelegenheit, über das Geschenk von *shaktipat* und die Lehren, die wir von unseren Gurus erhalten haben, nachzusinnen. Die Verwandlung, die wir in jeder Hinsicht in unserem Leben erfahren, ist sowohl unbeschreiblich als auch unschätzbar wertvoll. Es liegt in der Natur unseres Herzens, unseren Gurus gegenüber unsere tiefe Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Deshalb ist auf dem Siddha Yoga Weg der Monat von Gurupurnima der Übung *dakshina* gewidmet. Ich werde gleich noch mehr zu dieser Übung schreiben.

Gurumayis Botschaft für 2016 lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in Höchster Freude
zu verankern

In diesem Monat Juli konzentriert sich unser Studium von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 auf das Wort *supreme* [höchste/r/s].

In meiner Muttersprache Italienisch leitet sich das Eigenschaftswort *suprema* vom lateinischen *supremus* ab, was „höchster“ bedeutet. *Supremus* stammt von

superus, was bedeutet: „Das, was darüber liegt“. Auf dem Siddha Yoga Weg meinen wir mit dem Wort *supreme* eine Beschreibung dessen, was jenseits von Gegensätzen und Vergleichen liegt — nämlich das Selbst.

Im indischen Schrifttum wird das Sanskritwort *parama* verwendet, um das, was das Höchste ist, zu beschreiben — das, was überaus vortrefflich und transzendent ist und jenseits des Gewöhnlichen liegt. Das Höchste Selbst ist das, was allumfassend ist, es ist die Quintessenz von dem, was wir in Wahrheit sind.

An Gurupurnima ehren und verehren wir Shri Guru, der den höchsten Zustand erlangt hat. Die Gnade des Gurus erweckt uns zum Gewahrsein des Höchsten Selbst im Inneren, und der Guru mahnt uns, uns mit den Siddha Yoga Lehren und Übungen, die uns die dauerhafte Erfahrung des höchsten Zustandes schenken, zu befassen.

Ich möchte euch jetzt von den dreierlei Arten berichten, auf die mich Gurumayis Lehren und die Siddha Yoga Übungen — und die Gnade, von der sie durchdrungen sind — beim Erkennen und Genießen der Fülle des Höchsten Selbst in meinem Inneren unterstützen.

Als Erstes ist da meine Übung, im Verlauf des Tages immer wieder mein Augenmerk auf Gurumayis Lehren zu richten. Denkanstöße an die Lehren des Gurus gibt es für mich überall. Ich entdecke sie in einer unerwartet lebenswürdigen Geste eines Fremden an der Bushaltestelle, in der Weisheit der Rückmeldung eines Kollegen, in der Achtung, die sich zwischen meiner Frau und mir zeigt, und im Aufblühen unserer wunderbaren elfjährigen Tochter. All dies sind Möglichkeiten für mich, um ein tieferes Verständnis der Wahrheit in Gurumayis Lehren zu erlangen und die Gegenwart des Höchsten Selbst in allen und allem zu erleben.

Die zweite Möglichkeit, mich mit dem höchsten Selbst zu verbinden, besteht im regelmäßigen Studieren der Lehren auf der Siddha Yoga Path Website. Es ist morgens vor der Meditation meine erste Übung, die Lehren, die durch

verschiedene Medien vermittelt werden, zu kontemplieren. Manchmal bestaune ich ein erlesenes Foto in den ‚Nature Galleries‘ [Natur-Galerien], manchmal denke ich über die Worte des Gurus nach. Ich stelle fest, dass jedes einzelne Element auf der Website eine Schwelle zur Erfahrung des Höchsten Selbst im Inneren ist. Was für ein Glück habe ich doch, und was für ein Glück habt ihr alle! Was für ein Glück haben wir doch *alle*, dass wir diese außergewöhnliche Fülle an Weisheit so unmittelbar in Reichweite haben. Alles, was ich sagen kann, ist: *Che meraviglia*! *Grazie mille*, Gurumayi.

Ich möchte euch jetzt von einigen meiner liebsten Elemente berichten! Ich hoffe, dass auch ihr daran teilnehmt und aus ihnen lernt. Es sind:

- die monatlichen Meditationseinheiten. Die nächste Einheit findet am 9. Juli statt
- die ‚Kommentare zum *Pratyabhijna-hridayam*: Das Herz des Wiedererkennens‘

Die Siddha Yoga Path Website wird von vielen Siddha Yogis im weltweiten Siddha Yoga *sangham* unterstützt. Sie lieben es, zu diesem riesigen Schatz an lebensverändernden Bildern und Worten beizutragen. Ich möchte euch eine bestimmte Möglichkeit empfehlen, wie ihr in diesem feierlichen Monat Gurupurnima zur Website beitragen könnt: Ihr könnt ein Foto des zunehmenden Mondes zur Gurupurnima Mond-Galerie [Moon Gallery] einreichen.

Die dritte wunderbare und bedeutsame Siddha Yoga Übung, die mir Zugang zu meinem inneren Selbst gewährt, besteht für mich darin, regelmäßige *dakshina* darzubringen. *Dakshina* ist eine der Hauptübungen im Siddha Yoga und die Übung, auf die wir uns den gesamten Monat Juli über konzentrieren. Wir bringen *dakshina* in Anerkennung der vom Guru vermittelten Lehren dar. Durch die bewusste Beschäftigung mit der ‚Monatlichen Dakshina-Übung‘ [Monthly Dakshina Practice] in den letzten paar Jahren hat sich mir der ewige Kreislauf von Geben und Empfangen erschlossen.

Da dieser Monat Gurupurnima der Siddha Yoga Übung *dakshina* gewidmet ist,

möchte ich euch erzählen, wie ich das mache: Ich bringe meine Gabe immer am selben Tag eines jeden Monats dar. An diesem Tag halte ich einen Moment inne, um mich auf den Vorsatz, mit dem ich *dakshina* gebe, auszurichten. Wenn ich *smarana* übe – das bewusste Denken an die Gnade des Gurus – tritt eine Veränderung meines inneren Zustandes ein. Ich werde mir des Raumes der Fülle und der Stille in meinem Inneren bewusst, in dem die Bindung der Liebe zum Guru immer tiefer und weiter wird. Auf diese Weise habe ich schließlich erkannt, dass die Übung *dakshina* fast unmerklich und wesentlich meine Beziehung zu meinem eigenen Herzen gestärkt hat.

Ich möchte euch einladen, die ‚Exposition on *Dakshina*‘ [Erläuterung zu *dakshina*] zu lesen und zu studieren, um mehr über diese bedeutungsvolle Übung zu lernen. Ich empfehle euch auch, die wundervolle ‚Invitation in Honor of Gurupurnima‘ [Einladung zu Ehren von Gurupurnima] von den Siddha Yoga Swamis zu lesen und eine besondere Gabe darzubringen. Und ich möchte euch von Herzen dazu auffordern, zu dieser überaus glückverheißenden Zeit von Gurupurnima eure ‚Monatliche *Dakshina* Gabe‘ [Monthly *Dakshina* Offering] zu beginnen oder zu erhöhen.

Herzliche Grüße,

Leonardo Russo

Siddha Yoga Meditationslehrer