

## Der einmonatige *Satsang* zu Ehren von Shubh Gurupurnima

Sonntag, 26. Juni 2022

Lieber Leser, liebe Leserin,

wenn du ihm einen Namen geben, ihm eine Farbe zuschreiben oder ihm einen Klang zuweisen könntest, wie würdest du das Gefühl beschreiben, in das Leuchten von Gurumayis Geburtstag eingehüllt zu sein? Wie würdest du das Gefühl beschreiben, von der Glückseligkeit des Geburtstags und all dem, was er bedeutet, beflügelt zu sein, Auftrieb zu bekommen und zu wissen, dass – was auch immer in deinem Leben oder in deinem Land oder auf der ganzen Welt geschieht – dieser Fluss der Gnade eindeutig und in seiner Bewegung auf dich zu unaufhaltsam ist? Fröhlich am Freitag, dem 24. Juni, waren etwa eine Stunde vor Sonnenaufgang fünf Planeten mit dem bloßen Auge zu sehen, die sich gemäß ihrem Abstand zur Sonne in einem Bogen aufreichten. Es war das erste Mal seit achtzehn Jahre, dass sich solch ein Phänomen ereignete und, wie man meinen könnte, zu einer spielerischen Herausforderung – einem Übertrumpfen – für das Konzept führte, dass Sterne sich zueinander ausrichten. Ich habe oft den Eindruck, dass der Himmel allwissend ist. Ja, etwas richtete sich aus und tut es immer noch.

Die Planeten sind im Monat Juni beständig aufeinander zu gewandert, und am 24. kam der Mond hinzu, der direkt neben dem Zentrum der Bahn, die zwischen ihnen entstand, landete. Zwischen Sonne und Mond standen Merkur und Venus, von denen Letztere natürlich als Planet der Liebe bekannt ist. Am Freitag dann, oder wie Hindi-Sprechende sagen, *shukravar* – der Tag der *shukra graha*, dem Planeten Venus, gewidmet ist – präsentierte der Himmel uns Liebe auf einem Tablett aus Silber und Gold. Die himmlische Bewegungsbahn spiegelte unsere eigene auf dem Siddha Yoga Weg, wenn wir die Bedeutung des gegenwärtigen Moments würdigen und uns auf das, was kommt, freuen – und wenn wir erkennen, dass allem Liebe

zugrunde liegt, die alles verbindet, unsere Gegenwart und unsere Zukunft, die alles wie eine unsichtbare Schwerkraft verknüpft.

Auf dem Siddha Yoga Weg gehen wir von Licht zu Licht, von Liebe zu noch mehr Liebe.

*Shubh Gurupurnima.*

Versuche es dir laut vorzusprechen: „*Shubh Gurupurnima.*“

Und jetzt sage es noch einmal und füge deinen Namen nach „*Shubh Gurupurnima*“ hinzu.

Sage dir diese Worte immer wieder vor – einmal oder zweimal und danach, so oft du willst. Sie sind heilig.

Wenn ich sage: „*Shubh Gurupurnima*“, fühle ich mich ermächtigt – ermächtigt durch das, was glückverheißend, *shubh*, ist. Ich fühle mich ermächtigt durch die Energie des Gurus und durch die bloße magnetische Kraft des sich nähernden Vollmonds, *purnima*. Noch einmal wünsche ich dir einen *shubh Gurupurnima*.

Gurupurnima findet dieses Jahr am 13. Juli statt, und wir werden unsere Feier offiziell am Monatsanfang eröffnen. Das kommt natürlich gleich nach dem bedeutsamen Monat der *Geburtstagsglückseligkeit* – einem Monat, in dem ein wahrer Baum von *sadguna vaibhava*, von Tugenden in uns und um uns herum Früchte trägt. Und später im Juli dann – am 24. Juli, um genau zu sein, exakt einen Monat nach Gurumayis Geburtstag – werden wir Bhagavan Nityanandas *punyatithi* nach dem Mondkalender begehen.

Was ist eine *punyatithi*? Das Wort *punyatithi* selbst wird speziell in Verbindung mit Heiligen gebraucht, wenn sie ihren physischen Körper verlassen und im Höchsten Bewusstsein aufgehen. *Punya* bedeutet „verdienstvoll“ und *tithi* heißt „Tag“ oder „Datum“. In der *Bhagavad Gita* erklärt Krishna, der Herr, seinem Schüler Arjuna,

was der Tod ist. Dabei verwendet er die Analogie einer Person, die ihre abgetragenen Kleider zugunsten neuer Kleidung ablegt. Auf ähnliche Weise legte Bhagavan Nityananda an seiner *punyatithi* seinen physischen Körper ab und ging ein in die weite, unbeschreibliche, doch zutiefst spürbare Göttlichkeit, die dieses Universum bildet.

Daher ist diese Zeit von Juni bis in den gesamten Monat Juli auf dem Siddha Yoga Weg eine Zeit der Fülle. Und die Fülle baut sich weiter auf, und etwas daran fühlt sich völlig richtig an. Ich habe auf diesem Weg beobachtet und erfahren, dass mit dem Fortschreiten der *sadhana* einer Person diese sich von Güte zu Größe – und von Größe zu, nun, noch *mehr* Größe hinbewegt.

Eine der zentralen Siddha Yoga Lehren ist die, dass Gott, der Guru und das Selbst ein und dasselbe sind. Diese Lehre hat mich mein Leben lang fasziniert. Ganz gleich, wie viel ich sie kontempliert habe, ganz gleich, wie oft ich sogar das Glück hatte, die ihr innewohnende Höchste Wahrheit unmittelbar zu erfahren, ich habe festgestellt, dass diese Lehre so geheimnisvoll bleibt wie eh und je, so nicht erfassbar ebenso wie erfassbar. Zum Glück bedeutet das einfach, dass es endlose Möglichkeiten gibt, die Lehre weiter zu erforschen, tiefer in sie einzutauchen, ihre zahlreichen Dimensionen gründlich zu betrachten, so dass unsere *sadhana* umso mehr gedeihen kann.

Es gibt viele Arten, wie wir das tun können, und eine besteht darin, den Guru zu verehren. Doch auch hier gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, wenn wir bedenken, dass die Verehrung des Gurus viele Formen annehmen kann. Wenn du dich in der Gegenwart des lebenden Gurus befindest, hast du die Chance, die Verehrung unmittelbar für den Guru auszuführen. Wenn nicht, hast du den von dir gestalteten Altar mit Bildern vom Guru und all den von dir gewählten Gegenständen der Verehrung. Es gibt auch die *manasa puja*, die „geistige Verehrung“, bei der du dir vorstellst, wie du die Verehrung des Gurus durchführst; du stellst dir all die Möglichkeiten vor, wie du den Guru ehren und deine Hingabe an ihn zum Ausdruck bringen würdest, und dadurch veränderst du deine eigene innere Haltung. Du erhebst sie. Du richtest deinen Geist in dem ein, was golden ist, und wirst selbst zu Gold.

Was bedeutet es also, den Guru zu verehren? Wen und was verehren wir? Und wohin führt diese Verehrung? Da wir dieses Jahr den fünfzigsten Jahrestag der *Shri Guru Gita* Rezitation begehen, möchte ich diesen heiligen Text zu Hilfe nehmen, um diese Fragen zu beantworten. Im neunten Vers erklärt Shiva, der Herr, der uranfängliche Guru, seiner geliebten Parvati das Wesen des Gurus:

गुरुर्बुद्ध्यात्मनो नान्यत् सत्यं सत्यं न संशयः ।  
तल्लाभार्थं प्रयत्नस्तु कर्तव्यो हि मनीषिभिः ॥

*gurur buddhyātmano nānyat satyaṁ satyaṁ na saṁśayaḥ ।  
tallābhārtham prayatnas tu kartavyo hi manīṣibhiḥ ॥*

Der Guru ist vom bewussten Selbst nicht verschieden.

Ohne Zweifel, das ist die Wahrheit, das ist die Wahrheit.

Deshalb sollten weise Menschen sich bemühen, ihn zu suchen.ii

Wenn wir den Guru verehren, verehren wir daher unser eigenes Selbst. Wir verehren das Selbst aller Dinge (dass wir auch Gott nennen können). Tatsächlich ist eine ganze Upanischad – die *Atmapuja Upanishad* – der Beschreibung dessen gewidmet, wie jeder Aspekt der von uns durchgeführten äußeren Verehrung einer Eigenschaft des Höchsten Selbst entspricht, die wir gleichzeitig verehren. Gemäß diesem Text ist zum Beispiel das Darbringen von Blumen ein Mittel, um die Schönheit und das Licht des Selbst zu erkennen; mit dem Schwenken von Räucherwerk ehren wir das Feuer des Gewahrseins im Inneren; die Durchführung von *pradakshina* ist eine Huldigung an die Bewegung, die aus der Stille des Höchsten Selbst im Inneren aufsteigt.

Diese Upanischad und andere Schriften wie sie illustrieren, was so kraftvoll und faszinierend an der Verehrung ist – nämlich, dass das äußere Ritual uns *instinktiv* näher an die Wahrheit dessen bringt, wer wir sind. Unsere Verehrung befördert jegliches intellektuelle Verständnis, das wir vielleicht von der Verbindung zwischen

Gott, dem Guru und dem Selbst haben, ins Reich der Erfahrung, des lebendigen und atmenden Wissens.

\*\*\*

Vorhin habe ich erwähnt, dass es *viele* Möglichkeiten gibt, diese Wahrheit zu erfahren, die die Upanishaden beschreiben und von der Shiva, der Herr, so wunderschön in der *Shri Guru Gita* spricht. Du kannst dich also – im Geiste der stets zunehmenden Fülle, der Vermehrung dessen, was gut ist, der sprichwörtlichen Hinzufügung von Duft zu Gold – fragen: Welche Möglichkeiten gibt es noch neben der Verehrung?

Wieder können wir die Siddha Yoga Übungen anschauen. Und da es alle so sehr lieben, lass uns besonders die Übung *namasankirtana* betrachten, das Singen des göttlichen Namens. Singen verbindet uns mit der Klangschwingung Gottes, eine Schwingung, zu der uns des Gurus eigene *shakti* erweckt hat und die erstaunlicherweise irgendwie aus unserem eigenen Wesen hervorkommt. Es ist bedenkenswert – der Klang, der durch Singen erschaffen (oder vielleicht freigelegt?) wird. Es gibt so viele Klänge auf dieser Welt, und nicht alle von ihnen sind überhaupt hörbar für das menschliche Ohr. Einige Frequenzen sind für unser Gehör entweder zu hoch oder zu tief, sie liegen in dem Bereich, den Wissenschaftler Ultraschall oder Infraschall nennen. Doch jeder dieser Klänge, ganz gleich, ob wir ihn hören oder nicht, wirkt sich auf unser Wesen und auf die weitere Welt aus. Einige Klänge erweitern unser Bewusstsein; andere wirken sich zerstörerisch auf unser Bewusstsein aus. Das Siddha Yoga Singen ist einzigartig, weil seine Schwingungen *alle* Frequenzen umfassen. Und aufgrund der Heiligkeit, die dem göttlichen Namen innewohnt – und der reinen Hingabe der Anhänger\*innen, die diesen Namen singen – kann dieser Klang keinen Schaden zufügen. Er kann nur heilen und beleben und aufrichten.

Unsere Liebe zu den Lehren des Gurus und unser Wunsch und unsere Hingabe, uns diese Lehren anzueignen, werden uns auch dabei helfen zu verstehen, dass Gott,

das bewusste Selbst und der Guru eins sind. Ein im Übrigen unscheinbarer Augenblick wird leuchtend und transzendent und so weit, dass die Zeit anhält durch das Gewahrsein, das wir erreichen, die erweiterte Wahrnehmung, die wir durch das Erlangen, was der Guru gelehrt hat. Wenn ich in diesen Tagen zum Beispiel sehe, wie sich der Mond auf seine Fülle hin zubewegt, verweile ich ein wenig länger, als ich es früher vielleicht getan hätte. Und zwar weil das Bild mich an eine Lehre von Gurumayi erinnert, bei der es darum geht, dass wir die Phasen des Mondes als eine Metapher für die *sadhana* ansehen können. Ich habe Gurumayi sagen hören, dass der Mond immer derselbe ist, ganz gleich, ob er nur hauchdünn erscheint oder als Sichel des Halbmonds oder als Rund der vollkommenen Fülle. Er wird immer noch von der Sonne angestrahlt, und sogar seine dunkle Seite umfasst das Sonnenlicht. Auf ähnliche Weise besitzt du, wenn du einmal die Gnade des Gurus erhalten hast, immer dieses Licht. Dieses Licht verändert sich nie und kann auch nicht verringert werden. Es ist deins.

Ob also deine Meditation sehr tief oder ziemlich kurz ist, ob deine Stimmung sich auf einem Hoch oder einem Tief befindet, ob du fühlst, dass dein Leben nach Plan verläuft oder du auf eine Hürde nach der anderen stößt, du kannst dich immer daran erinnern: dieses Licht ist beständig.

\*\*\*

Die wahre Natur unserer Beziehung zum Guru und zu Gott zu verstehen und zu erfahren, ist das - um es deutlich zu sagen - worum es auf dem Siddha Yoga Weg geht. Ich muss jedoch gestehen: Sogar bei all den Optionen, die wir besitzen, um diese Erfahrung und dieses Verständnis zu gewinnen, stelle ich fest, dass ich nicht so sehr darüber nachdenken muss, welche von ihnen ich wählen soll. Das liegt daran, dass wir auf dem Siddha Yoga Weg am *satsang* teilnehmen können. Im *satsang* ist alles enthalten: Verehrung des Gurus, Studium der Lehren des Gurus, Anwendung der Übungen, die der Guru uns gegeben hat, und die beständige Reflexion und Verinnerlichung, durch die die Essenz von *satsang* zu einem wesentlichen Bestandteil unseres Wesens wird.

Jedes Jahr, wenn sich der Juli nähert, kann ich nicht anders als spüren, dass dieser Monat anders als der Rest werden wird, dass er einen einzigartigen Charakter haben wird. Ich stelle mir gerne, vielleicht etwas fantasievoll, vor, dass sich die Teilchen der Atmosphäre neu arrangieren, um sich auf die Verehrung und Anbetung aller drei Gurus vorzubereiten.

Ja, der Monat Juli wird voller Glücksverheißung sein. Er wird mit der Energie des Gurus geschmückt sein. Er wird durch die Kugel des Vollmonds unwiderstehlich sein. Zur Feier unserer Gurus wird ein Element von Siddha Yoga *satsang* nach dem anderen auf der Siddha Yoga Path Website veröffentlicht werden, und du kannst daran teilnehmen. Ich liebe es, wie Gurumayi es beschreibt – als einen *einmonatigen satsang* zu Ehren von *shubh* Gurupurnima.

Ich erinnere mich, wie Gurumayi bei einem *darshan* einmal *satsang* mit dem Mond und den Gezeiten verglich, wobei sie mit der Bewegung der Hände den anmutigen Fluss von Ebbe und Flut nachbildete. *Satsang*, so sagte sie, führt dich nach innen, und dann fühlst du dich ermächtigt und in der Lage, dich im Außen auszudehnen, um dein Leben beispielsweise mit größerer Sicherheit und großzügigerem Geist anzugehen. Gleichzeitig weißt du immer, dass du zu deinem eigenen Selbst zurückkehren kannst, dorthin, wo das Licht des Gurus wohnt.

Noch etwas anderes habe ich von Gurumayi über *satsang* gelernt: Er ist wie der Atem, wenn das Einatmen im Ausatmen aufgeht, bevor es wieder zurückkehrt. Es ist wie die Liebe, die du mit dem Guru austauschst – du gibst dem Guru Liebe und du erhältst Liebe vom Guru, und dann verwandelt sich diese Liebe, die du vom Guru erhältst, in Hingabe, und du bringst diese Hingabe dem Guru gegenüber zum Ausdruck. Du gibst und erhältst, du erhältst und du gibst. Da ist Liebe und noch mehr Liebe, Hingabe und noch mehr Hingabe, und dein Guru und du, ihr seid zusammen, und dein Guru und du, ihr seid eins; diese Beiden, dieses Eine, dieses neugefundene *Du* wiegt sich in höchster Liebe, in tiefstem Frieden.

Das ist es, was dich an jedem Tag im Juli erwartet, wenn du den *satsang*-Raum der Siddha Yoga Path Website betrittst. Es ist eine Erfahrung ganz besonderer

Verzauberung, gleichzeitig sinnlich wahrnehmbar und jenseits dessen, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Es umfasst die Musik der Erde und des Äthers, den Ultraschallbereich und den Infraschallbereich. Es umspannt das Spektrum des sichtbaren wie des unsichtbaren Lichts, Farben, die wir gesehen haben, und diejenigen, die im Zwischenreich unserer Träume existieren. Im *satsang* geschieht etwas.

Wenn du nun also einen ersten Blick auf die Website wirfst, denkst du vielleicht, dass du das Element von *satsang*, dem du an diesem Tag begegnest, schon gelesen oder gehört oder ausgeführt hast. Bevor du dich solch vertrauten (und, ich wage zu sagen, langweiligen) Denkweisen überlässt – bevor du deine vorgefassten Vorstellungen in Bezug auf das, was du weißt und nicht weißt, die Oberhand gewinnen lässt – möchte ich, dass du sozusagen mit mir kommst und zulässt, dass ich dich an etwas erinnere, was du vielleicht lange nicht benutzt hast: deinen Anfängergeist.

Was meine ich damit? Einfach, dass du gut daran tätest, dich den Elementen von *satsang* so zuzuwenden, als hörtest du sie zum ersten Mal, als würdest du sie zum ersten Mal lesen, als würdest du dich zum *allerersten* Mal mit ihnen beschäftigen. Der Zen-Mönch Shunryu Suzuki sagte in einem berühmten Ausspruch: „Im Geist des Anfängers liegen viele Möglichkeiten, doch in dem des Experten nur wenige.“ Wenn wir beschließen, dass wir alles gelernt haben, was wir lernen mussten, dass wir etwas nur einmal tun müssen, um alles darin enthaltene Wissen zu erwerben, dann berauben wir uns selbst zu einem großen Teil eines guten Schicksals. Wir halten uns davon ab, mehr zu erhalten. Wir schwächen unser angeborenes Gefühl, staunen zu können.

Gurumayi hat gesagt: „Die großen Denker haben darüber gesprochen, dass Freiheit nicht ein einziges Mal erhalten wird, und dann hast du sie für immer. Freiheit muss bei jedem Schritt auf dem Weg erneuert und geschützt werden. Ebenso machst du nicht einmal *sadhana* und dann hast du die Früchte deiner *sadhana* für immer. *Sadhana* ist etwas, das regelmäßig erneuert werden muss, und die Früchte von

*sadhana* müssen auf jedem Schritt des Weges geschützt werden. Du musst deine Errungenschaften bewachen.“

Diejenigen von euch, die Tempel in Indien besucht haben, werden wissen, dass es, wenn wir zum *darshan* der Gottheit nach vorne kommen, Brauch ist, einen Schal oder ein anderes Stück Stoff auf die ausgestreckten offenen Handflächen zu legen, um den Segen der Gottheit in Form von *prasad* entgegenzunehmen. Wenn der Priester das *prasad* in die kleine Wiege, die du mit dem Schal gebildet hast, gelegt hat, ziehst du den Schal zu dir heran und legst das *prasad* an deine Brust. Wenn du dir einen Anfängergeist zu eigen machst, bereitest du dich darauf vor, auf diese Weise zu empfangen. Das ist auf zweifache Weise wichtig, weil sich die Art, wie du den Segen des Gurus empfängst, auf die Art auswirkt, wie du deine Hingabe und deinen Dienst für den Guru darbringst. Die Art, wie du empfängst, entspricht der, wie du gibst.

Eine Siddha Yogi berichtete mir einmal folgende Geschichte. Ihr Sohn, der sehr klein war, hatte eine Botschaft von Gurumayi erhalten, in der sie sich für mehrere Geschenke bedankte, die er ihr gegeben hatte. Er saß auf dem Schoß seiner Mutter und aß sein Abendessen, als seine Mutter ihm diese Botschaft weitergab. Während sie Gurumayis Worte vorlas, fühlte sie, wie er immer tiefer in ihren Schoß sank, praktisch in ihm versank. Als sie die Botschaft zu Ende gelesen hatte, fragte sie ihren Sohn, ob er darauf antworten wolle. Er sagte ihr, er würde Gurumayi antworten, wenn er sein Abendessen beendet haben würde.

Nach dem Abendessen begann er seine Antwort zu diktieren. Er hielt nach ein paar Sekunden inne, seine Antwort schien beendet zu sein. Seine Mutter fühlte jedoch, dass er in Bezug auf das, was er Gurumayi mitteilen wollte, noch viele Gefühle in sich zurückhielt. Also schlug sie ihm einen Szenenwechsel vor – zum Beispiel ihren *puja*-Raum. Er stimmte sofort zu und hüpfte die Treppe zu diesem Raum hinauf.

Dort angekommen nahm er sich ein Exemplar der *Shri Guru Gita* und setzte sich dann auf sein Meditations*asana*, bevor er ankündigte, dass er es gleich lesen würde. Seine Mutter beobachtete neugierig, wie er ruhig wurde, plötzlich ganz in die *Shri*

*Guru Gita* versunken war. Es war das erste Mal, dass sie sah, dass er dem Text so viel Aufmerksamkeit schenkte. Obwohl er gerade erst lesen konnte, schien er die Worte wirklich aufzunehmen. Er murmelte sogar ein paar von ihnen vor sich hin.

Nach ein paar Augenblicken fragte sie ihn, ob er die Weisheit im Buch lesen würde. Er sagte ja und begann dann eine neue Antwort zu diktieren. Ab und zu hielt er inne und sah das Buch an und schien an einen weit entfernten Ort zu gehen, während er darüber nachdachte, was er als Nächstes sagen würde.

Seine daraus resultierende Antwort war ausführlich und voller charakteristischer Liebenswürdigkeit, Übermut und Tiefe. Als seine Mutter mir diese Antwort mitteilte, fielen mir zwei Zeilen besonders auf. Zuerst sagte er: „Gurumayi, ich fühle mich stark. Du machst, dass ich mich stark fühle.“ Und später: „Deine Liebe macht meine Liebe schön.“

Es bewegte mich sehr, wie dieses Kind – das so beispielhaft einen Anfängergeist bewies – solch ein intuitives Verständnis vom Guru und von den Lehren des Gurus besaß. In diesem Monat, der dem Guru gewidmet ist, halte ich es für lohnenswert, dass wir uns daran erinnern, was dieser kleine Junge in seiner Genialität so einfach begreifen konnte. Es ist das Licht des Gurus, das uns zum Leuchten bringt. Es ist die Liebe des Gurus, die bewirkt, dass wir uns geliebt fühlen.

\*\*\*

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass du in der Geschäftigkeit deines Lebens – magischerweise, glücklicherweise – die Zeit finden mögest, um am *satsang* auf der Siddha Yoga Path Website teilzunehmen. Du kannst es als ein persönliches Retreat für dich betrachten, als deine besondere Zeit für Verehrung. *Satsang*. In der Gesellschaft der Höchsten Wahrheit bleiben.

Was umfasst nun dieser einmonatige *satsang*? Ich erzähle dir ein wenig von dem, was dich erwartet. Es wird eine Geschichte geben, die du lesen und anhören kannst, einen *namasankirtana* zum Mitsingen, die Gelegenheit, den *darshan* und die Lehren

des Gurus zu erhalten. Du wirst die *arati* singen können, mehr über die Übung *puja* erfahren und *dakshina* darbringen.

Es gibt jedoch eine zentrale Übung von *satsang*, die, wie du bemerken wirst, *nicht* als Einzelelement dabei ist, und das ist Siddha Yoga Meditation. Das war eine bewusste Entscheidung. Wenn du kurz darüber nachdenkst, bin ich mir sicher, dass du den Grund erahnen wirst.

Trotz deiner Fähigkeiten zur Schlussfolgerung möchte ich dir den Grund offenbaren. Erinnerst du dich, wie ich vorhin gesagt habe, dass jedes Element von *satsang* dich nach innen führt? Nun – geht es bei der Meditation nicht genau darum? Nach innen gehen.

Wenn du in der Meditation nach innen gehst, erfährst du Eins-Sein. Wenn du in der Meditation nach innen gehst, wird dir die Kraft gegeben, zu sein. Meditation geschieht überall im Verlauf dieses einmonatigen *satsangs* – während du eine Geschichte liest, während du die Lehren des Gurus studierst, während du zum Lob des Gurus singst und die *arati* durchführst. Mit jedem Element von *satsang* stärkst und steigerst du die Kraft der Meditation im Innern, und du erweiterst die Sphäre des Lichts um dich herum.

Dies deckt sich mit Gurumayis Anweisungen an alle Praktizierenden der Siddha Yoga Meditation. Ja, es ist wichtig, die Disziplin des regelmäßigen Meditierens zu pflegen. Gleichzeitig tun wir das, um besser zu erkennen, wie sich der Faden der Meditation durch unser tägliches Leben webt, so dass wir immer dieser *Energie* gewahr sind, so dass wir ihren Puls zu einhundert Prozent spüren können. Die Kraft der Meditation ist nicht auf deinen Meditationsraum beschränkt – oder wo auch immer du deine Übung ausführst. Es ist genauso wie bei einer Körperübung: die Stärke, die du erlangst, wird zu einem Teil deines Körpers, und wenn du regelmäßig Meditation praktizierst, werden ihre Früchte zu einem festen Bestandteil deines Wesens. Gurumayis Absicht liegt darin, dass du dich mit diesem Gewahrsein auf jedes Element des *satsangs* auf der Siddha Yoga Path Website einlässt. Und darum

ist es wichtig, dass du dir deines Atems gewahr bleibst. Deine *prana shakti* ist dein Leuchtfeuer.

Die *Shri Guru Gita* sagt uns:

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।  
मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

*dhyāna-mūlam guror mūrtiḥ pūjā-mūlam guroḥ padam |*  
*mantra-mūlam guror vākyaṁ mokṣa-mūlam guroḥ kṛpā | |*

Des Gurus Form ist die Wurzel der Meditation.  
Des Gurus Füße sind die Wurzel der Anbetung.  
Des Gurus Wort ist die Wurzel des Mantras.  
Des Gurus Gnade ist die Wurzel der Befreiung.<sup>iii</sup>

Mit Gurumayis Liebe,

Eesha Sardesai



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

i *Shri Bhagavad Gita* 2.22

ii *Shri Guru Gita*, in *Nektar des Singens*, ed., 1991 (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), V. 9, S. 10;

iii *Shri Guru Gita*, in *The Nectar of Chanting*, V. 76, S. 28