

Hänge Dein Herz an Glückseligkeit

Ein Brief von einer Siddha Yoga Schülerin

1. Juni 2016

Ihr Lieben,

Freudige Geburtstagsglückseligkeit! Auf dem Siddha Yoga Weg ist der Juni der Monat, in dem wir den Geburtstag unseres geliebten Gurus Gurumayi Chidvilasananda feiern.

Glückseligkeit, oder *ananda* auf Sanskrit, ist unsere eigene, wahre Natur. In Gurumayis Botschaft für 2016 erhalten wir eine tiefgründige Anleitung, wie wir uns in diesem erhabenen Zustand verankern können.

Gurumayis Botschaft für 2016 lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in Höchster Freude
zu verankern

Das Wort aus Gurumayis Botschaft, mit dem wir uns diesen Monat eingehender beschäftigen, ist *verankern*. Im Kontext von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 lautet eine Definition von *ancorado* – Portugiesisch für *verankert* – „festhalten“ oder „sicher befestigt sein“. So wie der Anker ein Schiff davon abhält, mit Wind und Gezeiten abzudriften, driften auch wir, wenn wir uns im Zustand des Selbst verankern, nicht mehr mit den Winden und Gezeiten unserer Gedanken und Emotionen ab. Wir sind im Zustand der Freude und der Erfahrung unserer eigenen Göttlichkeit gefestigt.

Eine Möglichkeit, wie wir uns in der Erfahrung des Selbst verankern können, besteht darin, die Siddha Yoga Lehren zu studieren und zu üben. Die Siddha Yoga Path Website bietet eine Fülle an Lehren und Studien hilfsmitteln, insbesondere während der *Geburtstagsglückseligkeit* 2016. Eines meiner Lieblingselemente zur Feier dieses Monats sind die „Gedanken zu Gurumayi“. Ich liebe es, zu lesen, wie Siddha Yogis eine Lehre oder eine Erfahrung von Gurumayi kontempliert und angewendet haben und wie das ihr Leben beeinflusst.

Entdecke was passiert, wenn du es dir zur täglichen Gewohnheit machst, die Siddha Yoga Path Website zu studieren. Wähle eine bestimmte Tageszeit aus, zum Beispiel als Erstes am Morgen oder als Letztes am Abend. Denke über Gurumayis Lehren und die anderen von Gnade erfüllten Elemente der Website nach und finde heraus, welche dich am meisten ansprechen. Du kannst die „Commune with Nature“-Videos anschauen, an den Meditationseinheiten teilnehmen oder über die Fotos in den „Nature Galleries“ nachsinnen. Befasse dich mit jedem Element und werde dir bewusst, was du im Inneren erlebst – vielleicht ist es Friede oder Beglückung oder Erstaunen oder Stille. Halte inne und erlaube dir, ganz in den Aspekt von Glückseligkeit, den du gerade erlebst, einzutauchen.

Kleine, konkrete und eingeplante Schritte wie diese bringen dich nach und nach dazu, dich in der Erfahrung des Selbst zu festigen.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

Ich persönlich wende die Siddha Yoga Übungen auf eine solche überschaubare, konkrete und eingeplante Weise bei meiner Arbeit folgendermaßen an:

Als junge Ärztin in Ausbildung verbringe ich in der Notaufnahme eines Krankenhauses in Montreal viele Stunden mit der Behandlung von Patienten. Ich habe festgestellt, dass es in diesem hektischen Umfeld ganz wesentlich ist, mich tief in der Quelle der Kraft, des Mitgefühls und der Freude in meinem Innern verankert zu halten. Wenn mir die Unterlagen zu einem Patienten übergeben werden, halte ich inne, um das Mantra mit jedem Einatmen und Ausatmen zu wiederholen und ein Gebet an Gurumayi zu richten, dass ich dienlich sein möge. Wenn ich das tue – und sei es nur für einen kurzen Moment – beginne ich mich leicht, belebt und ruhig zu fühlen. Ich bin wieder an diesem Ort der Kraft und des Friedens in mir verankert und bereit, für meinen nächsten Patienten mein Bestes zu geben.

Finde deinen eigenen Weg, um in bestimmten Momenten während des Tages die Siddha Yoga Lehren anzuwenden. Schaue, was passiert, wenn du leise das Mantra wiederholst, bevor du eine Mahlzeit beginnst, oder wenn du dich entspannst und dir deines Atems bewusst wirst, bevor du mit einer wichtigen Besprechung beginnst, oder wenn du leise singst, während du den Hausputz erledigst. Achte darauf, wie deine Übungen sich auf deinen Zustand auswirken. Experimentiere!

Wenn unser Handeln im Herzen *αγκυροβολημένος* ist (wie man *verankert* auf Griechisch sagt), im Zentrum der Liebe und der wahren Stärke im Kern unseres Wesens, können wir ein Leben der Tugenden leben und die Freude des Herzens durch unser Handeln ausdrücken.

In diesem Monat hat Gurumayi zur Feier der *Geburtstagsglückseligkeit* jeden Tag eine bestimmte Tugend zur Kontemplation für uns ausgewählt. Diese Zusammenstellung von göttlichen Tugenden trägt den Titel *Sadguna Vaibhava*, ein Sanskrit-Begriff, der „Herrlichkeit der Tugenden“ bedeutet. Diese grundlegenden Tugenden zu studieren und zu kontemplieren ist eine Möglichkeit, um mitten im Alltag *ancré*, wie die Französisch-Kanadier sagen würden, in unserer eigenen Göttlichkeit zentriert zu bleiben. Zur Unterstützung unseres Studiums haben Siddha Yoga MeditationslehrerInnen und Gelehrte zu jeder dieser Tugenden einen Kommentar

verfasst. Wenn wir diese Kommentare jeden Tag lesen und darüber nachdenken, tun wir einen weiteren Schritt in Richtung auf unsere Verankerung im Herzen.

Zusätzlich zu Gurumayis Geburtstag werden wir im Juni zwei weitere Anlässe begehen. Am 19. Juni feiern wir Vatertag. Wir werden uns an unsere Väter und an diejenigen erinnern, die zu unterschiedlichen Zeiten unseres Lebens die Rolle eines Vaters gespielt haben, und wir werden sie für die Liebe, den Schutz, die Führung und die Weisheit ehren, die sie uns so großzügig gegeben haben. Und am 20. Juni werden wir Kabir Jayanti feiern, den Geburtstag von Kabir, einem Mystiker, Dichter und Heiligen des 15. Jahrhunderts. Kabir ist dafür bekannt, dass er in seiner Hingabe zu seinem Guru Shri Ramananda fest verankert war. Im Laufe der Zeit hat Gurumayi viele von Kabirs schönen *bhajans* gesungen und zitiert, *bhajans*, die die Gegenwart Gottes in allen Dingen, besonders aber im eigenen Herzen, verherrlichen.

Dieser Monat ist wirklich aufregend! Ich ermutige euch, tief in all die Möglichkeiten einzutauchen, um euch mit Gurumayis Geburtstag zu verbinden und ihn zu feiern.

Liebe Grüße,

Vandana Rawal

Eine Siddha Yoga Schülerin