

Wie deine Absicht, so dein Werk

Ein Brief einer Siddha Yoga Schülerin

4. März 2017

Liebe Suchende,

willkommen im März – dem dritten Monat unseres Übens mit Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017! Im Shree Muktananda Ashram erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und verströmt frische Luft in die Atmosphäre. Und wie jedes Jahr bei Ankunft dieser Jahreszeit profitieren auch wir vom Erwachen des Frühlings. Jeder bewundert die Schneeglöckchen, die ersten Frühlingsboten. Wenn die neuen Blätter aus der schlafenden Erde hervorspriessen und wir uns darauf freuen, ihren frischen Duft einzuatmen, schaffen wir es nicht, *nicht* an Gurumayis Botschaft für dieses Jahr zu denken.

Gurumayis Botschaft lautet:

Atme tief den Duft des Herzens ein.

Schwelge im Licht des höchsten Selbst.

Atme sanft die wohlwollende Kraft des Herzens aus.

Wie ihr bereits im Februarbrief gelesen habt, werden wir dieses Jahr jeden Monat eine der elf Lehren erforschen, die Gurumayi uns im Satsang *Eine Wundervolle Überraschung* 2017 vermittelt hat. Wenn wir uns eingehender mit jeder einzelnen von Gurumayis Lehren beschäftigen, erweckt unser Studium unser schlummerndes Selbst und erhellt unsere Welt. Das erinnert mich an die Anleitung, die uns Gurumayi in ihrem Vortrag für das Jahr 2004 gegeben hat. Gurumayi sagte: „Du kannst wie ein Wissenschaftler sein: Erforsche deine innere Kraft und entdecke so ständig etwas Neues über sie.“

Ich freue mich sehr, euch in diesem Monat dazu einzuladen, den Fokus auf Gurumayis

Lehre „*du wirst enorm davon profitieren*“ zu lenken. Lasst diese Lehre durch euer Studium im Monat März Wirklichkeit werden. Fasst den festen Entschluss, Gurumayis Wunsch für euch zu erfüllen – und handelt entsprechend.

In den Abschnitten weiter unten wirst du die einzigartigen Sichtweisen von drei Siddha Yogis lesen, die alle seit vielen Jahren dem Siddha Yoga Weg folgen. Sie werden verschiedene Studienthemen für diesen Monat und ihre eigenen Erfahrungen mit diesen Themen vorstellen. Erlaubt mir zu sagen, dass es sich um *gereifte* Siddha Yogis handelt, denn sie haben es sich mit Entschlossenheit zur Aufgabe gemacht, Gurumayis Botschaft im täglichen Leben umzusetzen.

Hier nun die Themen, über die sie sprechen:

- **Unser Schwerpunktthema für diesen Monat von Gurumayi: „*Du wirst enorm davon profitieren.*“**
- **Meditation als eine Möglichkeit, Gurumayis Botschaft zu üben**
- **Die Verbindung zwischen dem Atem und der Rezitation von Siddha Yoga Texten**

Ich hoffe, ihr freut Euch so wie ich darauf, von diesen Siddha Yogis zu hören und von ihrer Weisheit zu lernen. Einen glücklichen Monat März 2017!

Mit herzlichen Grüßen

Kshama Ferrar

Siddha Yoga Schülerin



Padmini Wijetunge:

Als ich Gurumayis Botschaft zum ersten Mal hörte, spürte ich, wie sie tief in mein Innerstes sank. Mein Geist versuchte zunächst, ihre Bedeutung zu erfassen, aber die

Gedanken wichen schnell der reinen Wonne der Erfahrung selbst: Als ich die Botschaft so übte, wie Gurumayi uns anwies, wurde mein Atem auf natürliche Weise freier und voller, und mein Herz schien sich mit einer wundervollen, sanften Liebe zu weiten. Es war der Beginn eines wundervollen neuen Abenteuers in der *sadhana* – und seitdem wird dieses Abenteuer jeden Monat bedeutungsvoller und bringt tiefgreifende Veränderungen.

Wie ihr wisst, ist der Studienschwerpunkt dieses Monats Gurumayis Lehre aus dem Satsang *Eine wundervolle Überraschung*: „*Du wirst enorm davon profitieren.*“

Ich habe zwei kleine Kinder, und als Mutter denke ich immer darüber nach, wie meine Handlungen anderen zugute kommen. Deshalb dachte ich, als ich Gurumayi „*Du wirst enorm davon profitieren*“ sagen hörte: „Was, ich?“ Es war wunderbar, zu erkennen, dass ich mich selbst in diese Erfahrung einschließen muss und dass es wichtig für mich ist, die Wohltaten anzunehmen.

Kannst *du* die Kraft von Gurumayis *sankalpa*, ihrer göttlichen Absicht, in dieser Lehre erkennen? In Gurumayis Worten ist eine außergewöhnliche Zusicherung enthalten: dass das Studieren, Üben, Verinnerlichen und Umsetzen von Gurumayis Worten für dich *tatsächlich* reichlich Früchte tragen wird.

Auf welche Weise wirst du die Wohltaten deiner *sadhana* ernten? Diese Frage wirft eine Flut an weiteren Fragen auf. Nimm dir in diesem Monat Zeit dafür, die Ergebnisse deiner Beschäftigung mit Gurumayis Botschaft zu beobachten, über sie nachzudenken und sie wertzuschätzen. Einige dieser Früchte werden sich dir spontan erschließen und du wirst viele Synchronizitäten erkennen, die deinem Herzen große Freude bereiten werden. Andere Wohltaten sind vielleicht subtiler und nuancierter,

und möglicherweise dauert es eine Zeit, bis du ihre Bedeutung und ihren Wert erkennst.

Am Ende des Satsangs *Eine wundervolle Überraschung* ermutigte uns Gurumayi, uns ihr Geschenk aus der Botschaft für 2017 zu eigen zu machen. Das ist genau das, was wir tun, wenn wir den Nutzen der Beschäftigung mit Gurumayis Lehren erkennen. Wir würdigen in höherem Maße die unzähligen Wege, auf denen die Gnade und die

Lehren des Gurus uns dazu anleiten, täglich die beste Version unseres Selbst zum Ausdruck zu bringen und wiederum für unser Umfeld im besten Sinne zu handeln.



Gita Haddad :

Gurumayi hat uns dazu eingeladen, uns dieses Geschenk zu eigen zu machen, und eine Möglichkeit, das zu tun, besteht darin, mit ihrer Botschaft zu meditieren. Seit Januar wende ich nun Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 in meinen Meditationsübungen an, und ich habe festgestellt, dass diese Lehre eine Eingangspforte in eine tiefe Meditation ist. Für mich strahlt jedes Wort eine Kraft aus, die mich in die Tiefen meines eigenen inneren Wesens führt.

Ich bin Lehrerin im Ruhestand und führe ein ruhiges, aber dennoch aktives Leben – ich biete *seva* von zuhause aus an, ich unterstütze meine Familie und übernehme Verantwortung bei alltäglichen Erledigungen wie etwa beim Einkaufen. Meine regelmäßige Meditationsübung zu Gurumayis Jahresbotschaft ist immer eine Freude, ein Juwel in meinem Tagesablauf.

Hier folgt ein Beispiel, wie ich mit Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 meditiere. Üblicherweise fange ich an, indem ich die Worte der Botschaft wiederhole und meine Aufmerksamkeit auf das *Herzchakra* lenke. Während jeder Satz aus Gurumayis Botschaft auf meinem Atem reitet, fühle ich, wie sich mein Körper entspannt. Ich bin

mit einem ruhigen, weiten Raum im Inneren verbunden. Ich fühle, wie ich mich in diesen Raum – in mein Herz, das *große Herz* – fallenlasse, wo Gurumayis Botschaft schon ihren Platz hat. Ich stelle fest, dass ich dadurch, dass ich Tag für Tag diesen Raum der Stille berühre, besser auf wohlthuende Art sprechen und handeln kann. Ich gehe die Menschen und Handlungen in meinem Leben mit größerem Mitgefühl und größerer Wachheit des Geistes an.

Ich möchte dich ermutigen, das ganze Jahr über zu entdecken, welchen Nutzen es bringt, Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 zu einem wesentlichen Teil deiner Meditationsübung zu machen. Du hast die unschätzbare Möglichkeit, noch in diesem Monat mit dieser Übung zu beginnen: Es wird eine neue Reihe von *Siddha Yoga Meditationen* geben: *Die Meditationseinheiten per live Audio Stream 2017*. In diesen Einheiten wirst du dazu angeleitet, eine Meditationspraxis zu pflegen, die genau für dich passt – und die dich Schritt für Schritt zu der Erfahrung des Herzens bringt, die Gurumayi beschreibt.



Rajmani Sinclair:

Als Musikerin spürte ich eine Woge der Begeisterung, als ich Gurumayis Botschaft für dieses Jahr erhielt, weil der Schwerpunkt auf dem Atem liegt.

Die Kraft des Atems ist für Musiker von grundlegender Bedeutung: Der Atem ist wichtig, wenn du mit dem Singen beginnst, während du singst, und am Ende der Darbietung. Als ich mein Gesangsstudium begann, musste ich, noch bevor mein Lehrer mich eine Note singen ließ, lernen, wie man atmet. Und in meinem Studium der Siddha Yoga Musik habe ich gelernt, wie grundlegend der Atem für eine der

Siddha Yoga Übungen ist, die ich besonders wertschätze und die in diesem Monat ein Schwerpunkt auf der Siddha Yoga Path Website sein wird: *svadhyaya*, das Rezitieren heiliger Texte.

Svadhyaya ist wie die anderen Siddha Yoga Übungen auch eine Möglichkeit, den Geist dazu einzuladen, sich nach innen zu wenden und über das Selbst nachzudenken. Das Wort *svadhyaya* besteht aus den Sanskritbegriffen „*sva*“ und „*adhyaya*“ und bedeutet „das eigene Selbst“ und „Studium“ oder „Lektion“, und in Verbindung bedeuten sie „das Studium des eigenen Selbst“. *Svadhyaya* ist Teil des Tagesablaufs in Siddha Yoga Ashrams und umfasst die Rezitation folgender Texte: *Shri Rudram*, *Shri Guru Gita*, *Kundalini Stavaha*, *Vishnu Sahasranama* und *Shiva Mahimna Stotram*.

Durch das Wissen, das ich als Siddha Yoga Musikerin erlangt habe, wurde mir also klar, dass der Atem eine Schlüsselposition bei beiden Übungen innehat, sowohl bei der Übung *svadhyaya* als auch bei der Übung von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017. Wenn ich zum Beispiel die *Shri Guru Gita* mit anderen rezitiere, so erlebe ich das als einen einzigen langen Kreislauf von Ein- und Ausatmen. Wenn die eine Hälfte des Raums ihre Zeile beendet und ausatmet, atme ich ein und beginne die nächste Zeile. Dadurch entsteht ein fortlaufender Kreislauf des Atmens, der niemals aufhört. Auf dieselbe Weise leitet uns Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 dazu an, uns auf den Kreislauf des Atmens zu konzentrieren. Mit jedem nachfolgenden Ein- und Ausatmen wird der Geist genau wie bei den einzelnen Versen der *svadhyaya*-Rezitation weiter nach innen gezogen, um im Licht des Selbst zu ruhen.

Ich erinnere mich, was für eine Herausforderung es für mich war, als ich zum ersten Mal anfang, meine Aufmerksamkeit beim *svadhyaya* auf meinen Atem zu richten. Als ich mich jedoch Schritt für Schritt bemühte, stellte ich fest, dass diese Herausforderung zu einer Quelle der Freude wurde. Ich begann jede Silbe des Textes so zu genießen, als wäre sie Nektar – und ich erfuhr, was es bedeutet, *enorm* von der Rezitation zu profitieren.

Während du weiter Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 übst und deine Aufmerksamkeit bei der *svadhyaya*-Rezitation auf den Atem lenkst, wird der Nutzen deiner Übung nach außen strahlen. Die heiligen Silben der Schriften reinigen die

Atmosphäre überall dort, wo sie rezitiert werden. Wenn du dich hinsetzt, um die *Shri Guru Gita* oder das *Shri Rudram* zu rezitieren, werden dein innerer Zustand und deine äußere Umgebung still und gelassen. Du wirst merken, dass es dir gelingt, diese

Ausgeglichenheit mit in deinen Alltag zu nehmen und von dem Ort der Stille heraus zu handeln, während du dich mit der Außenwelt beschäftigst.



© 2017 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.