

Gottes Liebling

1. März 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind im magischen Monat März angekommen, in dem eine Jahreszeit die Bühne zu verlassen beginnt und eine andere auf Zehenspitzen hereinspaziert und uns einlädt, der Schönheit und des Mysteriums der Natur erneut gewahr zu werden! In diesem Jahr wird der 19. März als erster Frühlingstag auf der Nordhalbkugel und erster Herbsttag auf der Südhalbkugel begangen. Ist es nicht faszinierend, dass der Ort, an dem wir uns auf diesem Planeten befinden, unsere Wahrnehmung des Lebens beeinflusst? Einige von uns feiern die Rückkehr von Licht und Wärme und die Vorfreude auf den Sommer, während andere von uns sich auf die kürzeren und kühleren Tage von Herbst und Winter vorbereiten. Eine Welt und viele scheinbar unterschiedliche Wirklichkeiten! Doch unterhalb der Unterschiede, die die physische Welt uns bietet, fließt ein tieferer Strom. Mitten in unserem täglichen Leben auf diesem prächtigen Planeten können wir in uns selbst und in anderen – und in der ganzen Welt! – die tiefe, ständig nährenden Gegenwart des höchsten Selbst erkennen.

Wie kann diese Erkenntnis stattfinden, wenn uns doch unsere gewöhnlichen Gedanken, Gefühle und Handlungen – wie glänzendes Spielzeug – uns oft davon ablenken, in diesem leuchtenden Gewahrsein zu leben? Der Siddha Yoga Weg, ein Weg eigenen Bemühens wie auch göttlicher Gnade, gibt uns alles, was wir brauchen, um das strahlende, immer gegenwärtige Göttliche in unserem Inneren und in unserer Welt zu erfahren. Und die Siddha Yoga Path Website versieht uns jeden Monat mit einer Fülle von Beiträgen und Werkzeugen, die uns bei unserer *sadhana*, unserer spirituellen Praxis, unterstützen. In diesem Monat möchte ich euch ganz besonders auf ein paar der vielen nützlichen und anregenden Hilfsmittel zur Beschäftigung mit Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 hinweisen:

Erstelle einen Studienplan

Ich kann euch nur wärmstens empfehlen, einen inspirierenden und praktischen Studienplan für euch zu erstellen. Das wird eure Bemühungen unterstützen, die vielen Facetten von Gurumayis Botschaft zu untersuchen und eure Erkenntnisse dann in eurer *sadhana* und im Alltag anzuwenden. Durch das Erstellen eines persönlichen Studienplans, der eure eigenen Interessen und bevorzugten Lerntechniken widerspiegelt, könnt ihr eine Herangehensweise entwerfen, die für euch machbar und anregend ist. Eines der Lieblingselemente meines Studienplans ist das regelmäßige Treffen mit einem „Studienpartner“, bei dem wir uns über unsere Gedanken, kreativen Ergüsse, neuen Erkenntnisse und andere Ergebnisse der aktiven Beschäftigung mit Gurumayis Botschaft austauschen. Diese Gespräche regen mich an, regelmäßig zu Gurumayis Botschaft zurückzukehren, um neue Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten in meinem Leben zu entdecken.

Und hier sind ein paar der grundlegenden Hilfsmittel auf der Siddha Yoga Path Website, die ich euch als Einstieg empfehle:

- **Explore & Study Gurumayi's Message** [Erforsche und studiere Gurumayis Botschaft]: Dieser Bereich der Website wird wieder dem Ziel gewidmet sein, euer Üben mit Gurumayis Jahresbotschaft 2020 mit einer Sammlung von Werkzeugen und Lernaktivitäten zu unterstützen. Hier werdet ihr die Möglichkeit haben, liebevolle und ekstatische *bhajans* und *abhangas* zu erleben, in Schriften und gelehrte Abhandlungen einzutauchen und eine Unzahl anderer Möglichkeiten zum Üben und Anwenden von Gurumayis Botschaft in eurer *sadhana* und eurem Alltag zu erforschen. Auf diese Weise könnt ihr euch daran erfreuen, die Weisheit und Lehren der Botschaft auf reizvolle wie auch tiefgründige Weise zu verinnerlichen. Was für ein Abenteuer! Die nächsten beiden Werkzeuge finden sich ebenfalls in diesem Bereich der Website.
- Das **Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft 2020** ist eine grundlegende Quelle zum Studieren von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020. Es besteht aus dreißig Arbeitsblättern, die wöchentlich auf der Website erscheinen. Jedes Arbeitsblatt konzentriert sich auf eine Frage von Gurumayi, die einen Bezug zu ihrer

Botschaft hat. Es gibt auch spezielle Aktivitäten, die dich dabei unterstützen, diese Fragen zu erforschen und zu studieren. Eine meiner Bekannten war besonders von den Übungen im letztjährigen Arbeitsbuch begeistert, die ihr, wie sie sagte, geholfen haben, ihre Weltsicht durch Bewegung und Zeichnen zu erweitern. Diese kreativen Arbeitsbuch-Übungen haben meiner Bekannten geholfen, neue Wege zur Erfahrung von Freude im Leben zu entdecken und ihre Verinnerlichung von Gurumayis Botschaft in neue Lebensbereiche zu übertragen.

- Die **Meditationseinheiten 2020 per Audiostream** werden im März mit der zweiten Einheit fortgesetzt werden. Gurumayis Titel dafür lautet: „Den Geist beruhigen, im Herzen Frieden finden: *Sukha-shānti*“. Diese Meditationseinheiten sind dazu gedacht, euch dabei zu helfen, Gurumayis Botschaft in eure Meditationsübung zu integrieren. Die Siddha Yoga Meditationslehrer und –lehrerinnen für diese Einheiten führen euch in die Meditationsübung ein – und ihr könnt diese Meditationsanweisungen danach das ganze Jahr über abspielen, so oft und wann immer ihr wollt! Im vergangenen Jahr habe ich diese geführten Meditationsanweisungen jeden Morgen zu Beginn meiner Meditationsübung angehört. Sie haben mir geholfen, tiefere Ebenen der Meditation zu erreichen ... und ich kann aus eigener Erfahrung mit der ersten diesjährigen Einheit im Februar sagen, dass die 2020er Reihe dasselbe Potenzial enthält.

Die Feiertage dieses Monats

Holi Purnima – 9. März

Holi Purnima ist ein fröhlicher und farbenfroher indischer Feiertag, mit dem die Ankunft des Frühlings auf dem indischen Subkontinent gefeiert wird. Dieser beginnt mit dem Vollmond am 9. März und wird oft dadurch gefeiert, dass man spielerisch leuchtend buntes Farbpulver auf Freunde wie auch auf Vorübergehende wirft.

Frühlings- und Herbstanfang – 19. März (20. März in Indien)

Wusstet ihr, dass die lateinische Sprache im Englischen immer noch lebendig ist? Das englische Wort „equinox“ [Tag- und Nachtgleiche] stammt von den lateinischen Wörtern *aequus* für „gleich“ und *nox* für „Nacht“ ab. Am 19. März, der Frühlings-Tag- und Nachtgleiche auf der Nordhalbkugel und der Herbst-Tag- und Nachtgleiche auf der Südhalbkugel, sind Tag und Nacht auf jeder Halbkugel gleich lang – jeweils zwölf Stunden. Nach diesem Datum werden die Tage auf der Nordhalbkugel länger und auf der Südhalbkugel kürzer, und nach der Herbst-Tag- und Nachtgleiche beginnt der Zyklus von neuem.

Gudhi Padva – 24. März in den USA (25. März in Indien)

Gudhi Padva ist ein Frühlingsfest, das den Anfang des neuen Jahres in Maharashtra in Indien bezeichnet. Mit diesem Feiertag wird auch die Rückkehr von Rama und seiner Frau Sita in die legendäre Stadt Ayodhya gefeiert, die sein Geburtsort und Schauplatz des indischen Epos Ramayana ist. Rama ist dafür bekannt, den Dämon Ravana getötet und in seinem gesamten Königreich den Dharma wiedereingeführt zu haben. Gudhi Padva ist die Zeit für Neuanfänge und hilft uns allen, die vielen Gelegenheiten zu erkennen, die sich uns bieten, um mit frischer Überzeugung und Energie neu anzufangen.

Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman – 10. März in den USA (11. März in Indien)

Tukaram Maharaj war ein Heiliger der Bhakti-Bewegung des 17. Jahrhunderts in Maharashtra. Er war bekannt für seine *abhangas* (religiöse Gedichte) und für das Anleiten von *kirtans* (Gesängen). An Vaikuntha Gaman wird der Tag geehrt, an dem Tukaram der Legende nach mitten in einem verzückten Gesang auf den Schwingen von Vishnus göttlichem Reittier Garuda nach Vaikuntha (Himmel) getragen wurde. Eine anregende Geschichte über das frühe Leben dieses Heiligen ist Swami Vasudevanandas „The Triumph of a Great Soul“ [Der Triumph einer großen Seele].

Punyatithi von Eknath Maharaj – 14. März

Eknath Maharaj war ein Heiliger des 16. Jahrhunderts in Maharashtra, der seiner Gelehrsamkeit und seiner religiösen Dichtungen wegen gefeiert wurde. An diesem Tag begehen wir Eknaths *punyatithi*, den Jahrestag des Tages, an dem er seinen Körper verließ.

Vor einigen Jahren war ich stellvertretender Manager für Atma Nidhi, das Gebäude im Shree Muktananda Ashram, in dem sich der Annapurna Speisesaal befindet. Eines Morgens stand ich vor Annapurna und unterhielt mich mit einem Freund aus Oregon. Es war mitten am Vormittag, und wir waren die einzigen Leute. Nach einigen Minuten hielt ein Auto an der Tür zur Unteren Lobby von Atma Nidhi, und Gurumayi stieg aus und kam auf uns zu. Ich begrüßte Gurumayi, stellte ihr meinen Freund vor und beendete meine Vorstellung mit den Worten, dass er einer meiner „Lieblingsmenschen“ sei. Es folgte ein Moment der Stille. Seid ihr jemals mit etwas herausgeplatzt und habt euch dann gefragt, warum ihr *das* gesagt habt?

Gurumayi warf mir einen fragenden Blick zu, lächelte und sagte: „Lieblingsmenschen?“ Dann drehte sie sich um, ging den Flur entlang und überließ mich der Kontemplation über ihre Frage.

Ich dachte viel über Gurumayis Worte nach. Wie viele Menschen schließen wir im Grunde tatsächlich von unserer Liebe und Achtung aus, wenn wir „Lieblinge“ haben? Seit dieser Erfahrung bin ich mir mehr dessen gewahr, wie oft mein Geist Menschen in Kategorien einteilen möchte, die nur begrenzte Aspekte dessen spiegeln, wer sie sind, anstatt in ihren Gesichtern und Worten und Handlungen das Göttliche zu sehen. Ich habe es mir jetzt zur Übung gemacht, in den Gesichtern der Menschen, mit denen ich zusammen bin, Licht und Schönheit zu sehen. Die Siddha Yoga Lehren sagen, dass *jeder* und *jede* Gottes Liebling ist. Wie anders wäre die Welt – und unser eigener innerer Zustand – wenn wir eine der zentralen Lehren des Siddha Yoga ernsthaft üben würden: *Seht Gott in einander*.

Wie können wir in uns selbst die Freundlichkeit, Achtung, Zuvorkommenheit und Liebe entdecken, um diese Lehre im täglichen Leben zu üben – und auch uns selbst mit derselben wunderschönen Fürsorge zu behandeln? In diesem Monat können wir diese inneren Eigenschaften pflegen, indem wir ein lebendiger Ausdruck von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 werden:

Atmā kī Prashānti
Der tiefe Frieden des Selbst

Wenn wir in die verschiedenen Schattierungen an Bedeutung und Erfahrung eintauchen, die in Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 enthalten sind, werden sich die göttlichen Tugenden ganz natürlich in unseren Worten und Handlungen entfalten. Was für eine edle und wunderschöne Art, den März zu verbringen!

In Liebe,
Paul

