

## Identifiziere dich mit dem gedankenfreien Absoluten, dem Selbst von allem

1. Mai 2017

Liebe Suchende,

einen fröhlichen Monat Mai! Einen fröhlichen Baba-Geburtstag!

Baba Muktananda wurde am 16. Mai 1908, einem Vollmondtag, geboren, und sein Geburtstag bleibt weiterhin ein Grund zum Feiern. Es heißt, dass die Gnade eines erleuchteten Wesens immer dessen Schüler und Schülerinnen und diejenigen führt, die mit sehnsuchtsvollem Herzen an ihn denken. Tatsächlich können viele Suchende überall auf der Welt Babas ungebrochene Gegenwart in ihrem Leben bestätigen und sie tun das auch. Bis zum heutigen Tag erhalten Suchende *shaktipat diksha* von Baba – zum Beispiel in der Meditation, in Träumen oder wenn sie eine Verbindung mit der Natur erleben.

Baba sagte einmal:

Das ist meine Philosophie: Diese ganze Welt ist ein Gemälde Gottes, der Körper ist der Tempel Gottes und das innere Höchste Selbst, das im Körper existiert, ist die Gottheit.

Auf dem Siddha Yoga Weg wird Babas Geburtstag am Jahrestag seiner Geburt nach dem Mondkalender gefeiert. Im Jahr 2017 fällt Babas Geburtstag nach dem Mondkalender auf den 10. Mai – gerade einmal vier Tage bevor in vielen Teilen der Welt Muttertag gefeiert wird. Das ist eine wunderbar passende Abfolge von Ereignissen. Baba verehrte Mahakundalini Shakti, die Energie der Göttin, der Göttlichen Mutter. Durch *shaktipat* erweckte Baba die schlafende Kundalini Shakti im Inneren der Suchenden. Und Baba ermutigte diese Suchenden, zu meditieren,

um Fortschritte in ihrer *sadhana* zu machen, aber auch, um die wertvolle *shakti*, die sie von ihm erhalten hatten, zu schützen.

Wenn ich darüber nachdenke, wer Baba war und ist und was er der Welt gegeben hat, steht mein Geist einen Augenblick still. Die volle Auswirkung von Babas Werk und Vermächtnis liegt nahezu jenseits menschlichen Begreifens. Als Baba zu seiner zweiten Welttournee aufbrach, erklärte er, dass er dabei sei, eine Revolution der Meditation in Gang zu setzen. Und genau das tat er. Baba gewährte Tausenden von Suchenden auf der ganzen Welt *shaktipat diksha* und lehrte sie, über das Selbst zu meditieren. Baba demonstrierte allein durch sein Wesen, dass der ruhige Vorgang der Wendung nach innen ein Tor zu einer ganz neuen Welt des Seins und Wahrnehmens sein kann. Hast du jemals die Erfahrung gemacht, wenn du nach dem Meditieren die Augen öffnest, dass die Welt um dich herum in einer höheren Frequenz zu schimmern und zu schwingen scheint? Jedes Mal, wenn du meditierst, hast du die Kraft, deine Welt neu zu erschaffen. Durch Meditation über das Selbst erleuchtet das, was innen ist, das, was außen ist. Genau das lehrte Baba. Das erinnert mich an eine der wunderschönen Zeilen in Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017:

*Schwelge im Licht des Höchsten Selbst.*

Ich erinnere mich daran, wie ich zum ersten Mal Babas Namen hörte. Das ist über dreißig Jahre her und ich lebte damals tief im nordaustralischen Regenwald. Als ich mich eines Tages im Haus eines Nachbarn befand, sprach jemand zufällig von Baba Muktananda.

*Muktananda.* Dieser wunderschöne Name drang mir ins Herz und ich fühlte mich sofort von Liebe durchflutet. Lebhaft erinnere ich mich daran, wie ich in den darauf folgenden Tagen einen staubigen Feldweg entlangging, mir Babas Namen auf sagte und mich an dessen Wohlklang erfreute. Babas Name wurde zu meinem Lied, das bloße Aussprechen machte mich sehr glücklich. Zwei Jahre später stellte mir mein zukünftiger Mann Doug den Siddha Yoga Weg vor.

Durch das Anschauen von Fotos und Videos mit Baba, das Anhören seiner Vorträge und das Studieren seiner Lehre habe ich Babas Gegenwart über die Jahre

hinweg immer wieder erfahren. All das hat mir das Gefühl vermittelt, dass ich Baba persönlich auf irgendeiner Ebene der Existenz begegnet bin. Ich habe seine vibrierende Energie und seine grenzenlose Begeisterung erlebt. Ich habe die Freude erlebt, die in ihm aufstieg, wenn er eine Geschichte erzählte, und habe die Wellen des Lachens gehört, die den *satsang*-Raum erfüllten, wenn sich die Geschichte entfaltete.

Ich möchte euch nun berichten, wie wir alle Babas Geburtstag mithilfe der Siddha Yoga Path Website feiern können. Die Website lädt uns dazu ein, Babas *darshan*, Babas Lehren und Babas Geschichten zu empfangen, und bietet auch viele andere Beiträge zur Unterstützung der *sadhana*. Zur Feier von Babas Geburtstag gibt es eine besondere Siddha Yoga Übung, auf die wir uns konzentrieren, sie heißt *guru-puja*. Ich möchte euch ermutigen, diese Übung täglich auszuführen, um Babas Gnade, Babas *shakti* und Babas Liebe anzurufen. Mithilfe der Website könnt ihr auch Babas Namen singen, eigene kurze Beiträge zu Baba einreichen und Babas Huldigung an die Mütter lesen.

Das Wesen von Babas Geschenk besteht darin, dass es unaufhörlich weiter wirkt. Daher wird jeder die Gelegenheit haben, am Weltweiten Siddha Yoga Audio Satsang zu Ehren von Baba Muktanandas Geburtstag teilzunehmen. Er ist bis zum 31. Mai über die Siddha Yoga Path Website verfügbar und der Titel dieses *satsangs* lautet: *Was macht ein menschliches Leben vollständig?* Baba schätzte den Wert eines menschliches Lebens, weil man in einem menschlichen Leben Erleuchtung erlangen kann.



Im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* 2017 hat Gurumayi uns elf Lehren gegeben, die unser Studium ihrer Botschaft unterstützen. Die Lehre, die im Fokus dieses Monats Mai steht, lautet:

*Verbinde dein nach außen orientiertes Selbst mit dem Höchsten Selbst.*

Im Sanskrit gibt es mehrere Wörter, die mit „verbinden“ zu tun haben. Eins davon ist *mīlana*, aus der Wurzel *mīl*, was „das Schließen der Augen“ und auch „versammeln oder gesammelt sein“ bedeutet. Vom yogischen Gesichtspunkt aus deutet *mīlana* auf den Vorgang, die nach außen orientierten Aktivitäten nach innen zu richten oder zu sammeln – auf der Suche nach dem *Herzen* im Inneren..

Ein anderes Sanskrit-Wort, das zu verstehen nützlich ist, ist *yoga*, was „Vereinigung“ bedeutet. Einer der Verse aus der *Bhagavad Gita* sagt:

Yoga ist Geschick im Handeln.<sup>i</sup>

In diesem Vers bezieht sich *yoga* speziell auf die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem Höchsten Selbst, dem reinen Bewusstsein im Zentrum eines jeden Wesens. Um wirklich Yoga zu praktizieren, müssen wir daher handeln – an den verschiedenen Aktivitäten des Lebens teilhaben – während wir zugleich sicher auf unsere Einheit mit dem Höchsten Selbst ausgerichtet bleiben.

In all den überlieferten yogischen Texten Indiens gibt es Beschreibungen von Yogis, die Tausende von Jahren damit verbrachten, harte asketische Übungen auszuführen, um die Vereinigung des nach außen gerichteten Selbst mit dem Höchsten Selbst zu erreichen. Sie führten *trataka* durch, indem sie sich über längere Zeit intensiv auf ein Objekt konzentrierten, sie standen auf einem Bein und blickten dabei in die Sonne, sie setzten ihren Körper intensiver Hitze oder Kälte aus, alles nur, um diese Verbindung zu erfahren. Ich möchte euch auf unser enormes Glück aufmerksam machen, dass wir uns auf dem Siddha Yoga Weg nicht solch anstrengenden Übungen aussetzen müssen. Atme. Atme einfach. Gurumayis von Gnade erfüllte Botschaft lehrt uns, dass wir diese Einheit – diese Verbindung unseres nach außen gerichteten kleinen Selbst mit dem Höchsten Selbst – durch die Kraft des Atems erfahren können. Tatsächlich pflegte Baba zu sagen: Weil der Guru all die intensive *sadhana* gemacht hat, muss der Schüler sie nicht mehr machen. Was der Schüler tun muss, ist, die Gnade in Empfang zu nehmen und die Übungen auszuführen.



Wenn wir nun diesen strahlenden und frischen, neuen Monat des Studierens, Übens und Selbst-Erforschens angehen, erinnere ich mich an eine bedeutsame Erfahrung meines Sohnes mit Gurumayi, als er fünf Jahre alt war.

Es war im Jahr 2001, als mein Mann, mein Sohn und ich Gurudev Siddha Peeth besuchten, den Siddha Yoga Ashram in Ganeshpuri in Indien. Eines Morgens saß Gurumayi im Innenhof und winkte unseren Sohn zu sich, er solle sich neben sie setzen. Mein Sohn zögerte einen Moment, um sich zu sammeln, dann stand er auf und ging sehr langsam und schüchtern zu Gurumayi und setzte sich neben sie. Er saß zusammengekauert da, die Hände zu Fäusten geballt.

Gurumayi sah seine angespannten kleinen Hände. Sehr sanft hob sie eine davon auf und zog sie nah zu sich heran. Dann öffnete sie seine ganze Hand, einen Finger nach dem anderen. Sie begann seine offene Handfläche bis zu den Fingerspitzen zu streicheln. Nach einigen Minuten wiederholte sie das gleiche mit seiner anderen Hand – mit großer Sanftheit und Konzentration. Mein Sohn schaute auf seine Hände und begann zu lächeln. Vor kurzem erzählte er mir, dass er fühlte, wie sich etwas in seinem Inneren zu öffnen begann, als Gurumayi seine Handfläche streichelte.

In all den Jahren konnte ich beobachten, wie er diese Offenheit weiter gepflegt hat, insbesondere durch das Singens, durch seine *seva* als Trommler bei *namasankirtanas* in Siddha Yoga Ashrams und durch die Freundlichkeit und Aufmerksamkeit, die er im Umgang mit anderen zeigt. Wenn ich ihn nun als jungen Mann sehe, dessen offenes Herz man leicht daran erkennen kann, wie er alles angeht, dann verstehe ich, wie die Gnade des Gurus wirkt. Wir bemühen uns, den Lehren des Gurus zu folgen und im Handeln dem zu entsprechen, was der Guru uns gegeben hat, die Gnade des Gurus bringt uns zur Entfaltung und eröffnet uns den Weg dahin, dass wir erfahren, wer wir wirklich sind. Im Gegenzug wird alles, was wir tun, leicht – unsere Unterhaltungen, unsere Reaktionen auf die Situationen des täglichen

Lebens, sogar unsere Art des Denkens. Wenn wir dazu stehen, wer wir wirklich sind, dann ist alles, was wir tun, authentisch, und wir erschaffen Wohlwollen auf der Welt.

Babas Geburtstagsmonat bietet uns viele Gelegenheiten, uns über Geschichten zu Babas Gnade auszutauschen, zu seinem Gewähren von *shaktipat* und zu seinen Lehren, die unser Leben verwandeln. Baba war großartig, im wahrsten Sinne des Wortes. Er war eine große Seele, ein großes Wesen. Seine Gegenwart war ein Segen für die Menschheit. Gleichzeitig war Baba sehr bodenständig. Er war die Verkörperung von Liebe. Er war in Indien und auf der ganzen Welt als der Shaktipat Guru bekannt.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Baba!

Herzliche Grüße,

Shalini Davies

Siddha Yoga Meditationslehrerin

© 2017 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), Seite 27, Vers 2:50.