

Zeit, die innere Stille zu pflegen

1. Mai 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

neulich habe ich mich gefragt, was ein spirituelles Retreat ausmacht. Ist es die Einsamkeit? Ist es die Ruhe? Ganz sicher hat es mit der Intention des Einzelnen zu tun. Diese Fragen stellen sich angesichts der unvorhergesehenen Weltsituation, die von vielen von uns – auch von mir – verlangt, die meiste Zeit um unseres eigenen Wohlergehens willen und des Wohlergehens anderer zuhause zu bleiben. Es wäre einfach, sich über diesen Grad an Einschränkung aufzuregen, und doch haben über die Jahrtausende Suchende ein Leben in Einsamkeit und Ruhe gesucht, um leichter mit der göttlichen Strahlkraft im eigenen Inneren in Verbindung treten zu können.

Auf dem Siddha Yoga Weg werden wir in dieser Zeit mit einer Reihe von „Sei Im Tempel“-*satsangs* unglaublich beschenkt, die, oft mit Gurumayi, in Live-Videostreams aus dem Bhagavan Nityananda Tempel im Shree Muktananda Ashram kommen. In diesen *satsangs*, die im letzten Monat begonnen haben, haben wir die Freude gehabt, heilige Texte zu rezitieren und *namasankirtanas* mit Gurumayi zu singen, ihre Vorträge zu hören, *bhajans* von talentierten Sängern und Sängerinnen im Tempel und von überall her zu hören und den *darshan* von Bade Baba zu erleben. Meine Erfahrung in den *satsangs* war die, dass wir *wirklich* im Tempel waren, versunken in die tiefe Stille und Lebendigkeit dieses heiligen Ortes und den spirituellen Glanz von Bade Babas *murti*.

In diesen anregenden *satsangs* sprach Gurumayi darüber, dass diese Zeit allgemeiner Mühsal für diejenigen von uns, die Zuflucht zuhause suchen (ein Satsang-Sprecher verwies darauf, dass wir als Siddha Yogis „Zuflucht in der Gnade“ suchen), eine goldene Gelegenheit für Siddha Yoga *sadhana* bietet. Gurumayi gab uns den Rat, diese Zeit zu nutzen, um einen Raum innerer Stille zu kultivieren, und zwar durch die disziplinierte und eifrige Beschäftigung mit den

Siddha Yoga Übungen. Dann entdecken wir vielleicht paradoxerweise, dass die herausfordernden Ereignisse dieser Welt uns eigentlich dabei unterstützen, tiefer in die göttliche Stille im Inneren zu gelangen.

Gurumayis eigener Guru, Baba Muktananda, beschreibt in seiner Autobiografie *Spiel des Bewusstseins*, wie er sich über einen längeren Zeitraum mit spirituellen Übungen beschäftigte – und wie diese persönliche Disziplin es der Gnade, die er von seinem Guru erhalten hatte, ermöglichte, Früchte zu tragen. Der Mai ist der Monat von Babas Geburtstag, der Monat, in dem wir Babas Errungenschaft und das Geschenk *shaktipat* feiern, das er und jetzt Gurumayi der Welt gegeben haben. Vor vielen Jahren begann Gurumayi damit, den Mai als „Babas Monat“ zu bezeichnen, und sie ermutigt uns, in diesem Monat seiner Geburt in das Leben und die Lehre ihres Gurus einzutauchen.

Für Babas Monat

Den ganzen Mai über wird es auf der Siddha Yoga Path Website eine Fülle von Gelegenheiten geben, um Babas Monat zu begehen. In diesem Jahr fällt Babas Geburtstag nach dem Mondkalender auf den 7. Mai und nach dem Sonnenkalender auf den 16. Mai. Ich möchte euch auf jeden Fall ermutigen, den ganzen Monat Mai über die Website zu erforschen, um etwas über Babas Leben und Lehren zu erfahren.

Siddha Yoga Audio Satsang zur Feier von Baba Muktanandas Geburtstag

Der Siddha Yoga Audio Satsang zur Feier von Baba Muktanandas Geburtstag mit dem von Gurumayi ausgewählten Titel „Klang, Selbst, Gelassenheit“ wird ab dem 1. Mai den ganzen Monat über auf der Siddha Yoga Path Website zur Verfügung stehen. Swami Akhandananda ist der Lehrer für diesen *satsang*, zu dem es Voice-Over-Übersetzungen auf Französisch, Spanisch und Hindi und Untertitel in acht weiteren Sprachen geben wird.

Themen zum Erforschen, wenn man Baba ehrt

In diesem Jahr jährt sich Babas erste Welt-Tournee zum fünfzigsten Mal, und in diesem Monat – am 12. Mai 1970 – machte Baba die folgenschwere Ankündigung, dass er auf seine historische Tournee in den Westen gehen würde. Ich denke oft darüber nach, wieviel Dankbarkeit wir alle auf dem Siddha Yoga Weg der Tatsache schulden, dass Baba dem Befehl seines Gurus, auf jene bedeutsame Tournee zu gehen, gehorchte. Überlegt nur einmal, wie viele Tausende von Leben durch das verwandelt wurden, was sich während Babas erster Welt-Tournee entwickelte! In diesem Monat lade ich euch ein – ob ihr mit Baba unterwegs wart oder jetzt erst von ihm erfahrt – die im Folgenden genannten Webseiten zu besuchen, um mehr über Babas Leben und Vermächtnis zu erfahren.

- Die „Geschichten über Baba Muktananda“ sind eine faszinierende und berührende Sammlung von Erfahrungen, die Menschen mit seiner Gnade und seinen Lehren gemacht haben.
- „Baba Muktanandas Darshan und Weisheit“ enthält einunddreißig Bilder von Baba, jedes mit einer wesentlichen Lehre von ihm.
- „*Jyota se Jyota Jagao*“, „Entzünde die Flamme meines Herzens mit deiner Flamme“, ist eine Hymne, die von Babas Schüler, dem Komponisten und Sänger Hari Om Sharan, geschrieben wurde und die heute täglich in Siddha Yoga *satsangs* und bei Gesängen gesungen wird. In dieser Audio-Aufzeichnung könnt ihr *Jyota se Jyota Jagao* mit Gurumayi und dem Musikensemble während einer *arati* im Bhagavan Nityananda Tempel singen.
- *Eka Mastana Yogi*, „Ein ekstatischer Yogi ist angekommen“, ist ein *bhajan*, der auch von Hari Om Sharan für Baba geschrieben wurde und der in diesem Monat, etwa ab Babas lunarem Geburtstag, auf der Website stehen soll. Dieser *bhajan* beginnt mit einer Beschreibung Babas in bemerkenswerten Worten: „Ein ekstatischer Yogi ist gekommen, um die innere *shakti* zu erwecken. Ein von Glückseligkeit berauschter Yogi ist gekommen, um uns zum Klang von *So'ham*“ zu erwecken.

Ein Zeichen von Baba

Hier kommt noch eine weitere Möglichkeit, um Babas Gegenwart in diesem ganzen Monat von Babas Geburtstag zu erfahren. Nehmt euch jedes Mal, wenn ihr auf die Siddha Yoga Path Website geht, ein paar Augenblicke Zeit, um die strahlende Stille der Bergkette oben auf der Homepage zu betrachten. Die Berge auf diesem Foto sind in vielerlei Hinsicht mit Baba verbunden. Zuerst einmal befinden sie sich im Himalaya von Kaschmir, dem Entstehungsort der nondualen Philosophie des Kaschmirischen Shivaismus, den er sehr oft gelehrt hat und der mit seiner Hilfe der Welt verfügbar gemacht wurde. In genau diesen Bergen befindet sich ein tausend Jahre alter Shiva-Tempel, in dem Shiva all die Zeit über verehrt wird.

Und es gibt einen wunderschönen „Baba-Moment“, der mit diesem Bild zusammenhängt. Als das Banner fertiggestellt war, wollte jemand aus dem Design-Team mehr über die dargestellten Berge herausfinden und machte eine erstaunliche Entdeckung: Diese Himalaya-Kette heißt Mukteshwar. Dieser Name hat dieselbe Wurzel wie Baba Muktanandas eigener Name, und er ist ganz ähnlich wie der Titel seines beliebten Buchs von Aphorismen, *Mukteshwari*. Was für eine bezaubernde Übereinstimmung!

Erforsche und studiere Gurumayis Botschaft

Meditationseinheit IV

In diesem Monat wird die vierte Einheit der Siddha Yoga Meditationseinheiten per Audio Stream zur Verfügung stehen. Was für einen faszinierenden Titel sie doch hat! „Den Geist entspannen, das gute Schicksal annehmen: *Sukha-saubhāgya*“ wird ab dem 23. Mai verfügbar sein. Auf Englisch bedeutet *sukha-saubhāgya* „wahres Glück“. Diese Meditationseinheit wird uns dabei unterstützen, einen entspannten Geist und ein Gewahrsein dessen zu kultivieren, auf wie vielfältige Weise unser Leben von Glück erfüllt ist.

Eine Geschichte zu Gurumayis Botschaft

Der Beitrag *Geschichten zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020* ist eine wunderbare und zum Nachdenken anregende Sammlung weiser Geschichten, die unsere

Beschäftigung mit Gurumayis Botschaft unterstützen. Neulich stieß ich auf „Alexander der Große besucht Diogenes“, eine alte griechische Legende, die Shambhavi Christian auf Englisch aufgeschrieben und auch als gesprochene Erzählung aufgenommen hat. In dieser Geschichte besucht der mazedonische Herrscher den berühmten, aber exzentrischen Philosophen, der in einem Fass wohnt und sich nicht um gesellschaftliche Konventionen schert. Was geschieht, als der große Alexander über dem großen Diogenes steht und ihn um Worte der Weisheit bittet? Ich lasse euch selbst entdecken, wie die Geschichte weitergeht. Mir scheint, es gibt viele Möglichkeiten, wie diese Geschichte ein Licht auf unser Verständnis von Gurumayis Botschaft werfen kann. Eine, die ich interessant finde, ist die, dass sie einen kleinen Einblick in die Kraft gibt, die jemand erhalten kann, der an der eigenen inneren Quelle festhält.

Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für 2020

Vor kurzem habe ich meine Aufmerksamkeit dem „Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für 2020“ zugewendet. Meine Frau, Achala Woollacott, hat ganz begeistert an all den verschiedenen Lernmodalitäten teilgenommen, die das Arbeitsbuch seit seinen Anfängen zur Verfügung stellt, und mir wurde klar, dass auch ich von den verschiedenen Herangehensweisen zur Erforschung von Gurumayis Botschaft profitieren würde. Ich bin ein pensionierter Lehrer fürs Schreiben, und um zu einem tieferen Verständnis einer Lehre zu gelangen, greife ich oft zu Worten – ich lese, was der Guru zu einer speziellen Lehre zu sagen hat, oder ich kontempliere sie und schreibe dann meine eigenen Gedanken auf. Ich bin nie auf den Gedanken gekommen, meinen Körper zu bewegen, eine Mindmap zu erstellen oder Buntstifte zu nehmen und zu zeichnen.

Unter der Anleitung des Arbeitsbuchs habe ich jedoch all diese drei Herangehensweisen aufgegriffen – und ich habe eine Erfahrung gemacht, die brilliant und tiefgründig war. Lasst mich sagen – ohne dass ich die Übung selbst nenne – dass ich da einmal mit über den Kopf gestreckten Armen in meinem Wohnzimmer stand und sanft hin und herschwang, wobei ich aus dem Fenster schaute und mich ganz in den Anblick eines wunderschönen Wacholders direkt vor unserem Haus vertiefte. Sofort spürte ich eine neue Art von Beziehung zu dem

Baum – ich fühlte mich verwurzelt wie der Baum und meine Gliedmaßen bewegten sich wie die Zweige des Baums. Ich konnte in meinen Zellen spüren, dass der Baum und ich eins waren. Worte können die Erfahrung nicht beschreiben. Doch ich kann sagen, dass mich diese Übung nach Jahren der Kontemplation über meine Verwandtschaft mit der Natur zu einer tieferen Ebene von Erfahrung und Wissen geführt hat – und das geschah, weil ich meinen Körper als Hilfsmittel benutzte, um die Welt der Natur tiefer zu erfahren.

Jetzt mache ich die Übungen des Arbeitsbuchs regelmäßig – und ich empfehle euch von ganzem Herzen, selbst mit dem Arbeitsbuch in euer Studium von Gurumayis Botschaft einzutauchen. Es ist nicht zu spät, damit anzufangen!

Zusätzliche Feiertage

Maharashtra-Tag – 1. Mai

Dieser indische Feiertag am 1. Mai feiert die Gründung des indischen Bundesstaates Maharashtra, in dem Gurudev Siddha Peeth liegt. Dieser glücksverheißende Tag wird mit öffentlichen und privaten Festlichkeiten begangen, die oft Darbietungen von *lazim* (einer Art Volkstanz) und Liedern enthalten.

Bhagavan Buddha Jayanti – 7. Mai

An Buddha Jayanti, in Indien auch als Buddha Purnima bekannt, feiert man den Geburtstag von Buddha. Es ist das heiligste buddhistische Fest, das von Mönchen gefeiert wird, die sich in Tempeln versammeln, um Vorträge zu halten und Verse aus den buddhistischen Schriften zu rezitieren. Besucher und Besucherinnen bieten den *murtis* des Buddha Gebete und heilige Rituale dar. Wie es der wohltätigen Natur von Buddha entspricht, ist dieser Feiertag ein friedvoller und aufbauender Anlass.

Muttertag – 10. Mai (in fünfundzwanzig Ländern)

Baba begann die Widmung in seinem *Spiel des Bewusstseins* mit den Worten „Meine Mutter hat mich sehr geliebt“. Er sprach immer zärtlich von seiner Mutter und von allen Müttern. Sowohl Baba als auch Gurumayi haben Mütter immer sehr verehrt,

weil sie auf vielerlei Art Liebe auf diese Welt bringen und weil sie Kinder nähren und ihnen helfen, liebevolle Erwachsene zu werden. Muttertag wird in fünfzig Ländern überall auf der Welt gefeiert, und fünfundzwanzig von ihnen, darunter auch die U.S.A., begehen den Feiertag am zweiten Sonntag im Mai. Am Muttertag lädt uns Gurumayi ein, unsere Dankbarkeit für den wahrhaft tiefgreifenden Beitrag zum Ausdruck zu bringen, den Mütter – und diejenigen in der Rolle von Müttern – für diese Welt und für unser eigenes Leben geleistet haben und leisten.



Kürzlich meditierte ich in unserem Garten, wobei ich gelegentlich die Augen öffnete, um das Sonnenlicht und die Schönheit der Blumen in mich aufzunehmen. Dabei wurde meine Aufmerksamkeit auf einen kleinen Schmetterling gelenkt, der sich von Blume zu Blume bewegte und nach winzigen Nektartröpfchen suchte. Ich beobachtete ihn, wie er ohne Eile eine Anzahl von Blüten besuchte, zwischen ihnen hin und her flatterte wie ein fröhlich vom Wind verwehtes winziges Kunstwerk. Nach einer Weile erkannte ich, dass dieser Schmetterling mir eine Möglichkeit zeigte, mein eigenes Leben zu leben. Auch ich konnte den Tag über viele Augenblicke von „Nektar“ genießen und mein Wesen mit kleinen Momenten voller Schönheit, Licht, Farbe, Formen, Schatten und Klängen nähren. Ich würde nichts anderes brauchen als die Intention, das, was schon um mich herum vorhanden ist, wahrzunehmen und zu genießen.

Als ich weiter darüber nachdachte, erkannte ich, dass dieser Schmetterling mir eine wunderbare Vorlage dafür gab, wie ich Gurumayis Botschaft tagsüber üben könnte. Ich sah, dass wir mit ein bisschen Erinnern und Intention mehrmals am Tag Pausen einlegen können – sogar kurze, wie ein Schmetterling – um den Nektar des Selbst im eigenen Inneren zu genießen. Was für einen Garten könnten wir wohl dabei in uns selbst entdecken, einen Garten voller Nektar vielleicht, der unser ganzes Wesen nährt und belebt? Zu was für einem Abenteuer könnten wir aufbrechen, sogar dann, wenn wir in dieser schwierigen Zeit eingengt zu Hause bleiben!

All die in diesem Brief erwähnten Lernaktivitäten und die anderen Elemente zeigen uns Wege in den Garten des höchsten Selbst. Ich lade euch ein, wie der Schmetterling eine Anzahl davon auszuprobieren, um zu entdecken, welche am stärksten in euch nachklingen, und so darin Weisheit und Freude zu finden. Dann könnt ihr immer wieder zu ihnen zurückkehren, um Geist und Herz zu nähren. Erschafft euch einen göttlichen Mai!

Mit herzlichen Grüßen,

Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.