

Eine Einführung in den Monat Mai

1. Mai 2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir sind im Monat Mai angekommen – in Babas Monat, dem Monat, in dem Baba Muktananda auf diesem Planeten geboren wurde. Babas Geburtstag nach dem Sonnenkalender ist am 16. Mai und sein Geburtstag nach dem Mondkalender fällt dieses Jahr auf den 26. Mai. Auf dem Siddha Yoga Weg ist Babas Geburtstag die Zeit, in der wir die Kraft seiner Gnade und seiner Lehren, die die Welt verwandeln, feiern und in der wir über die tiefe Freude und Liebe nachdenken, die so viele Tausende von Suchenden in Babas Gegenwart erlebten. Es geschah durch seine Stimme, die Freiheit seiner Bewegungen, sein spontanes, von Herzen kommendes Lachen, die Art, wie er seine Lehren weitergab, indem er Lieder und Geschichten hineinwob, die das, was er sagen wollte, perfekt auf den Punkt brachten – und dadurch, dass das Zusammensein mit Baba uns das Gefühl vermittelte, dass wir unseren Weg nach Hause gefunden hatten.

Baba Muktananda brachte der ganzen Welt *shaktipat diksha*, die Erweckung der schlafenden spirituellen Energie, der Kundalini Shakti, was bis dahin ein streng gehütetes, nur einigen Yogis vorbehaltenes Geheimnis gewesen war. Er gab die Siddha Yoga Lehren weiter und führte das an, was er eine „Meditationsrevolution“ nannte, wodurch er den Suchenden die Mittel bereitstellte, die Gegenwart Gottes in ihrem eigenen Wesen und in der gesamten Schöpfung zu erkennen.

Bei der Vorbereitung auf Babas Monat habe ich darüber nachgedacht, was ich von Baba gelernt habe – aus den von ihm geschriebenen Büchern, aus seinen Lehren und bei den Gelegenheiten, als ich mich in seiner Gegenwart befand und seinen *darshan* erlebte.

Eine Szene, an die ich mich oft erinnere, ist die, still mit Baba und anderen Siddha Yoga Schülern und Schülerinnen im Hof von Gurudev Siddha Peeth zu sitzen. Dort, im wunderschönen winterlichen Morgenlicht, im lichten Schatten der Mangobäume, spürte ich eine kraftvolle Liebe und wohlwollende Stärke, die von Baba ausstrahlten. Ich stellte es mir wie ein von Gnade erfülltes Leuchten vor, dessen Strahlen in jedes unserer Herzen eindrang. Wenn ich an jenen Augenblick denke, spüre ich auch heute noch, wie der Glanz von Babas Liebe in mir scheint.

Baba änderte die Richtung meines Lebens. Im Jahr 1976 erhielt ich die *shaktipat*-Einweihung von Baba und lernte von ihm, wie man die Siddha Yoga Meditation übt. Damals lehrte ich Neurowissenschaften an der Universität und glaubte, die Wissenschaft besäße alle Antworten zum Verständnis des Universums. Aber nachdem ich *shaktipat* von Baba erhalten und zu meditieren begonnen hatte, erkannte ich, dass es noch viel mehr für mich zu lernen gab. Ich nahm mir vor, an die Meditation wissenschaftlich heranzugehen, indem ich in meinem eigenen inneren Laboratorium Forschungen anstellte: Ich beobachtete meine Gedanken beim Meditieren und fragte mich selbst, wie die Meditation mein Gewahrsein veränderte.

Als ich zu meditieren begann, war das Erste, was mir auffiel, ein Strom von Gedanken. Wenn ich mich auf meinen Atem konzentrierte, begannen die Gedanken zu verschwinden, und zu meiner Freude entdeckte ich, dass sich unmittelbar unterhalb der Gedanken eine glückselige Stille befand. Ich hatte von Baba gelernt, dass das Höchste Bewusstsein die Grundlage und Essenz von allem Existierenden ist, unseren Geist eingeschlossen. Als ich weiter meditierte, begann ich zu erkennen, dass ich genau dieses reine Bewusstsein anzapfte, wenn mein Geist in diesen stillen Augenblicken der Meditation zur Ruhe kam.

Während ich in den letzten paar Jahrzehnten meine Meditationspraxis unter Gurumayis Führung vertiefte, wurde ich angeregt, die wohltuenden Effekte der Meditation aus den Augen der Neurowissenschaft zu erforschen. Ich stellte fest, dass Meditation buchstäblich die Struktur unseres Gehirns verändert. Ich fand auch zwingende Beweise dafür, dass das Bewusstsein – das für viele von uns gleichbedeutend mit Gewahrsein ist – weiter existiert, sogar wenn der Körper aufgehört hat zu funktionieren.

Es bereitet mir große Freude, diese Information im Laufe meiner Arbeit und meiner Siddha Yoga Studien weiterzugeben, besonders an Menschen, die das unendliche und ewige Höchste Bewusstsein durch ihre eigene „innere Forschung“ – ihre Siddha Yoga Meditationspraxis – erfahren haben und daran interessiert sind, zu sehen, wie die strenge Methodik wissenschaftlicher Forschung solche Informationen unterstützt.

Dies sind einige der Art und Weisen, wie mein Leben aufgeblüht ist, seit ich 1976 *shaktipat* von Baba Muktananda erhalten und weiter unter der Führung von Babas und Gurumayis Lehren Siddha Yoga Meditation übe.

In diesem Monat wird die Siddha Yoga Path Website zu Ehren von Babas Geburtstag Geschichten über Baba, Lehren von Baba, Fotos von ihm, Hymnen, die seine Gnade anrufen, und vieles mehr veröffentlichen. Ihr könnt auch den ganzen Monat über am Siddha Yoga Audio Satsang zur Feier von Baba Muktanandas Geburtstag teilnehmen.

Zusätzlich zu Babas Geburtstag gibt es im Monat Mai mehrere Feiertage und Anlässe, die wir auf dem Siddha Yoga Weg feiern.

Muttertag: 9. Mai

Muttertag wird in fünfzig Ländern auf der ganzen Welt gefeiert – fünfundzwanzig von ihnen, einschließlich der Vereinigten Staaten, begehen den Feiertag am zweiten Sonntag im Mai. Am Muttertag danken wir unseren Müttern, die uns auf die Welt gebracht haben und deren Liebe uns nährte, als wir aufwuchsen. Wir ehren auch all diejenigen, die uns im Leben beschützt und gestärkt haben.

Die Siddha Yoga Gurus haben Müttern immer große Achtung erwiesen. Baba widmete seine spirituelle Autobiografie *Spiel des Bewusstseins* seiner Mutter und all den Müttern, die in seinem Leben für ihn gesorgt hatten. Jahr für Jahr hat Gurumayi

in unzähligen Vorträgen und Gedichten die Tugenden von Müttern gepriesen. Beide, Gurumayi und Baba, haben Generationen von Suchenden etwas über die göttliche Mutter Kundalini Shakti gelehrt, die das Universum aus ihrem eigenen Wesen hervorbringt und deren das Leben verwandelnde Energie durch den Guru und sein Gewähren von *shaktipat* in uns erweckt worden ist.

Akshaya Tritiya: 14. Mai

Akshaya Tritiya wird im Hindu Kalender als einer der dreieinhalb günstigsten Tage des Jahres betrachtet. An diesem Tag beginnen die Menschen neue Projekte, sie begehen Akte der Wohltätigkeit und beschäftigen sich mit spirituellen Übungen wie zum Beispiel *puja*, *mantra japa* und *dakshina*. Auf der Siddha Yoga Path Website könnt ihr etwas über die Geschichte und Bedeutung von Akshaya Tritiya lesen und außerdem eine damit in Verbindung stehende Geschichte aus dem *Mahabharata*: „*Krishnas immerwährende Gnade*“.

Adi Shankaracharya Jayanti: 16. Mai (17. Mai Indien)

Adi Shankaracharya wurde im achten Jahrhundert in Kerala in Südindien geboren. Er war ein erleuchteter spiritueller Meister, der in ganz Indien die Philosophie des Advaita Vedanta begründete. Viele der Siddha Yoga Lehren basieren auf dieser Philosophie, die die Einheit von Gott und der individuellen Seele erkennt. Shankaracharya gründete auch vier Klöster und zehn Mönchsorden, darunter den Sarasvati-Orden, dem Gurumayi und Baba angehören. Zu Ehren des *jayanti*, des Geburtstags, von Adi Shankaracharya könnt ihr auf der Siddha Yoga Path Website einige der Hymnen von Adi Shankaracharya lesen, anhören und singen lernen.

Während ich diesen Brief beende, wütet die Pandemie weiter in vielen Teilen der Welt, darunter Indien, wo Angst und Not im Alltag vieler Menschen allgegenwärtig sind. In dieser Zeit gibt es keine Möglichkeit, zu wissen, wie lange diese Herausforderungen noch andauern oder wann sich das Leben der Menschen endlich wieder stabilisieren wird. Angesichts dieser Situation: Was können wir tun?

Wie können wir helfen? In diesem Monat, in dem wir Baba Muktananda ehren und uns an sein Vermächtnis erinnern, können wir alle eins tun: unsere Bemühungen in der Siddha Yoga *sadhana* verdoppeln und die Früchte unserer spirituellen Übungen der Linderung von Leiden und der Erhebung dieses Planeten darbringen.

Mit herzlichen Grüßen,

Achala Woollacott



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.