

# Dankbarkeit kultivieren

1. November 2020

Liebe Lesende,

in diesem Monat, in dem Thanksgiving in den U.S.A. und an vielen weiteren Orten der Nordhalbkugel gefeiert wird, habe ich über Dankbarkeit nachgedacht. Wenn wir gefragt werden, wofür wir im Leben dankbar sind, fallen uns oft die Dinge ein, über die man sich leicht freuen kann und die zu unseren Auffassungen von gut und richtig passen. Doch da gibt es noch viel mehr. Wir können üben, die vielen Formen zu erkennen, die das Göttliche in unserem Leben annimmt. Ein Teil der Dankbarkeit besteht darin, das Leben selbst als Segen anzusehen – sogar, wenn sich der Segen in einer Schwierigkeit zu verbergen scheint. Es kann sein, dass diese Situation unserem spirituellen Wachstum dient und unseren Geist für neue Perspektiven öffnet.

Meine Erfahrung ist diese: Wenn ich bemerke, dass mein Geist ein inneres Melodrama erzeugt, weil ich etwas aus vielleicht gutem Grund ablehne, kann ich die Dinge umdrehen, indem ich mir der Umstände bewusster werde und dann benenne, wofür ich in dieser Situation dankbar bin. Solch eine Haltung erneuert meine Sichtweise und unterstützt mich dabei, voranzukommen. Auf diese Weise kann ich in genau dem Augenblick meinen inneren Zustand hin zu Zufriedenheit und Dankbarkeit lenken.

Lasst uns in diesem Monat des Dankes einen Blick auf die Bedeutung von Dankbarkeit auf dem Siddha Yoga Weg werfen. Als Siddha Yoga Schüler und Schülerinnen sind wir auf natürliche Weise dankbar für Gurumayis Gnade und die Siddha Yoga Übungen und Lehren.

Gurumayi lehrt, dass wir Dankbarkeit im Herzen kultivieren können, indem wir uns an die uns gegebenen Erfahrungen der inneren Welt erinnern. Was für eine außergewöhnliche Lebensperspektive!

Meine erste Idee davon, dass es überhaupt eine innere Welt *gibt*, kam mir im September 1987, als ich damit begonnen hatte, das Siddha Yoga Meditationscenter in Eugene in Oregon zu besuchen. Wir sangen *Jyota se Jyota Jagao*, und in der darauffolgenden Meditation wurde ich mir eines Raums in meinem inneren Bewusstsein gewahr, der weit, ruhig und auf stille Weise durch etwas lebendig war, wofür ich keine Worte besaß. Es war irgendwie gleichzeitig ein tiefer Teil meiner selbst und doch viel, viel größer als meine Persönlichkeit oder mein Geist. Jahre vergingen, und irgendwann verstand ich dann, dass ich allein durch das Denken daran zu dieser Erfahrung zurückkehren konnte. Es war so etwas wie das Wählen zweier verschiedener „Adressen“ in meinem Gewahrsein: mein berechnender Geist oder dieser weite Raum der Stille und des subtilen Lichts.

Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, meine Aufmerksamkeit mehr und mehr von den reizvollen Dramen im kleineren Teil meines Gewahrseins weg zu der subtilen Hochstimmung dieses Lichts zu verschieben, das ich als mein allerinnerstes Selbst zu erkennen begann. Das interessante daran ist, dass dieser Raum keineswegs statisch ist. Indem ich das Selbst betrete, scheine ich meine Erfahrung davon zu erweitern – oder zu vertiefen. Ich weiß nicht wirklich, was davon zutrifft. Aber ich würde sagen: Meine Dankbarkeit für das Selbst auszudrücken, während ich mich an diese Erfahrungen erinnere, ist zum bedeutsamsten Schwerpunkt meiner *sadhana* geworden.

### **Möglichkeiten des Ausdrucks von Dankbarkeit**

In diesem Monat, in dem wir ein fortwährendes Gefühl der Dankbarkeit pflegen, möchte ich euch auf eine passende Sammlung von Seiten auf der Siddha Yoga Path Website hinweisen, die ihr erforschen könnt.

- **Reflections on Gurumayis Message [Gedanken zu Gurumayis Botschaft]:** Jede dieser Gedanken zu Gurumayis Botschaft 2020 ist ein kraftvoller Ausdruck von

Dankbarkeit eines Siddha Yoga Schülers oder einer Siddha Yoga Schülerin für eine persönliche Verwandlung, die durch die Beschäftigung mit einer einzigen Lehre aus Gurumayis Vortrag zur Jahresbotschaft stattfand. Weitere Reflexionen werden im Laufe des ganzen Monats erscheinen.

- **Berichte zu Thanksgiving:** Eine Möglichkeit, das eigene Gefühl der Dankbarkeit zu vergrößern, besteht darin, Berichte über Dankbarkeit von anderen zu lesen. Die „Shares from Siddha Yogis in Honor of the Month of Thanksgiving“ [Beiträge von Siddha Yogis zu Ehren des Monats von Thanksgiving] vermitteln Wertschätzung für die Fülle der Erde. Wenn ihr euch nach dem Lesen dieser Beiträge angeregt fühlt, könnt ihr eure eigenen Erfahrungen von Dankbarkeit für die Fülle der Natur aufschreiben und einreichen.
- **Sprichwörter über Dankbarkeit:** Zu allen Zeiten haben viele nachdenkliche Menschen ihre tiefe Dankbarkeit für die Schönheit des Lebens und Gottes Segnungen zum Ausdruck gebracht. „Proverbs on Gratitude“ [Sprichwörter über Dankbarkeit] ist eine Sammlung dieser anregenden Äußerungen, die in Kulturen überall auf der Welt geschätzt werden.

## **Deepavali und das indische Neujahrsfest**

**11.–14. November (12. – 15. November in Indien) und 15. November (16. November in Indien)**

Deepavali, das indische Lichterfest, ist ein Fest des inneren Lichts und der vielen Formen der Beleuchtung, die damit einhergehen. Das Symbol für diesen Feiertag ist passenderweise ein *deepa*, das Sanskrit-Wort für „Lampe“, oder ein *diya*, was eine kleine Öllampe, oft aus Ton, bezeichnet. Der Name des Feiertags, Deepavali, vermittelt das Bild einer Reihe angezündeter Lampen. Am letzten Tag von Deepavali wird die Rückkehr von Rama nach seinem vierzehnjährigen Exil in der Wildnis gefeiert, und die Tradition berichtet, dass die Wege zum Haus des Gottes in Ayodhya und die ganze Stadt selbst in Lichterketten erstrahlten.

Dieser Feiertag fällt nicht immer in den Monat der Dankbarkeit, aber es schwingt etwas Besonderes mit, wenn es das wie dieses Jahr tut. Einer der Höhepunkte von

Deepavali – auch als Diwali bekannt – ist eine *puja* am letzten Tag, mit der Mahalakshmi, die Göttin von Schönheit und Reichtum, geehrt wird. An jedem der vier Feiertage vom 11. Bis 14. November (12. bis 15. November in Indien) wird Dankbarkeit für göttlichen Beistand und Reichtum auf unterschiedliche Weise ausgedrückt.

Der Tag nach Deepavali – 15. November im Westen, 16. November in Indien – wird im Bundesstaat Gujarat, Teilen von Maharashtra und einer Anzahl anderer Gegenden Indiens als Anfang eines neuen Jahres gefeiert. Verschiedene Gemeinschaften haben ihren eigenen Neujahrstag festgelegt und spiegeln so die reiche kulturelle Vielfalt Indiens, aber dieser bestimmte Tag ist allgemein und sogar international als Indisches Neujahrsfest bekannt geworden. Er ist ein Tag der Neuanfänge und wird in Indien als einer der dreieinhalb glückverheißendsten Tage angesehen.

\*\*\*

In letzter Zeit wird mir die tiefe Verbindung zwischen Dankbarkeit und Geben bewusster. Nicht nur, dass die Erfahrung, dankbar zu sein, mein Herz nährt, sie regt mich ganz natürlich an, großzügiger anderen gegenüber zu sein. Ist das nicht eine bemerkenswerte Alchemie von Geist und Herz? Es erinnert mich daran, dass uns Gurumayi in einem ihrer *Blessings to Treasure* [Wertzuschätzende Segnungen] ermutigt, großzügig zu sein. „Gib, um zu geben.“, sagt sie. Ich betrachte das als Einladung an uns, um unserer selbst und anderer willen zu geben – zu geben, damit wir einander dienen können, zu geben, weil es nötig ist, zu geben, weil wir dadurch dazu beitragen können, unsere Welt auf kleine oder große Weise zu erheben.

Es mag sich in dieser schwierigen Zeit, die wir gerade durchleben, so anfühlen, als hätte jeder oder jede von uns als Individuum weniger zu teilen. Ich glaube, dass es für uns auf dem Siddha Yoga Weg wichtig ist, uns daran zu erinnern, wie viel wir wirklich haben. Wenn ich eine Liste der Segnungen in meinem Leben aufstelle, stelle ich fest, dass ich immer damit beginne, dass ich Gurumayi und ihre Gnade und den Siddha Yoga Weg in meinem Leben habe.

Mir eine eigene Liste der Segnungen zu machen hilft mir auch, derjenigen gewahr zu werden, die etwas brauchen, das sie sich nicht erfüllen können – und dann bin ich dankbar dafür, dass ich die finanziellen oder praktischen Mittel besitze, andere auf bescheidene Weise zu unterstützen, und ich damit manchmal etwas bewirken kann.

Vielleicht könntet ihr in diesem Monat des Dankbarseins über eure eigene Erfahrung mit Dankbarkeit nachdenken und Wege finden, von Herzen zu geben – und dadurch der Welt zu dienen und euer eigenes Gefühl von Frieden und Freude zu erweitern!

Mit herzlichen Grüßen,

Paul Hawkwood

