

Inneres und äußeres Gleichgewicht: Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 verinnerlichen

Ein Brief von Siddha Yoga Schülern

1. September 2016

Ihr Lieben,

jetzt da der September anfängt, bemerken wir hier in der nördlichen Hemisphäre, wie die Luft frischer wird, während in Teilen der südlichen Hemisphäre die Tage wärmer werden. Die Tag- und Nachtgleiche am 22. September kennzeichnet den Zeitpunkt, an dem sich die Erde in Bezug auf die Anzahl der Sonnenstunden im Gleichgewicht befindet, da dann der Tag überall auf der Erdoberfläche gleich lang ist (12 Stunden). Es ist eine Zeit des Übergangs, die Schwelle des Wechsels von einer Jahreszeit zur nächsten. Für uns als SchülerInnen und neue Suchende auf dem Siddha Yoga Weg ist es eine gute Zeit, um noch einmal all das durchzusehen, was wir durch unser Studium von Gurumayis Botschaft gelernt haben.

Im Laufe des Jahres haben wir uns jeden Monat eingehend mit einem Wort von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 beschäftigt.

Gurumayi Botschaft lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in Höchster Freude
zu verankern

In diesem Monat liegt unser Schwerpunkt darauf, Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen. Wenn wir die Siddha Yoga Lehren verinnerlichen, nehmen wir sie in unser Wesen auf, so dass sie ein Teil von uns werden.

Bevor wir damit beginnen, Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen, können wir

den Segen von Ganesh anrufen, dem Gott der Neuanfänge, der Hindernisse beseitigt. Ganesh, ein Schutzpatron der Künste und Wissenschaften, wird auch als die Verkörperung von Wissen und urteilsfähigem Intellekt verehrt. In diesem Jahr wird in der Zeit vom 5. bis zum 15. September in vielen Teilen Indiens das zehntägige Fest „Ganesh Utsava“ gefeiert.

Ihr werdet alle eure eigenen Wege haben, Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen. Wir möchten euch von einigen Möglichkeiten erzählen, die wir verwenden.

Tim: Ich gehe meine Tagebucheinträge durch und denke darüber nach, wie sich mein Verständnis von Gurumayis Botschaft entwickelt hat. Dann frage ich mich, wie ich meine neuen Einsichten in meinem Leben anwende. Sherri und ich gehen gerne in der Nähe unseres Hauses auf den Wegen entlang der San Francisco Bay spazieren und sprechen dabei über unsere *sadhana* und das, was wir darin gerade lernen.

Eine andere große Unterstützung bei der Verinnerlichung ist mein *sadhana*-Kreis. Wir treffen uns seit mehr als fünfzehn Jahren wöchentlich. Ich sehe, wie mein Verständnis reift, wenn ich den Erfahrungen der anderen lausche und wir unsere kollektive Weisheit in Bezug auf die Lehren des Gurus entdecken.

Dadurch, dass ich den Übungen des Meditierens und Nachdenkens konsequent und beharrlich Zeit und Aufmerksamkeit widme und jedes Wort von Gurumayis Botschaft zu einem Teil von mir werden lasse, verwurzele ich mich fest im unentwegten Gewahrsein des Selbst.

Sherri: Um Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen, habe ich es mir zu einer regelmäßigen Übung gemacht, den *darshan* von Gurumayis Illustration zur Botschaft 2016 zu erfahren. Wenn ich ruhig und verehrungsvoll dasitze, wird mein Geist still und ich nehme die Bandbreite des Bildes in mich auf. Wenn ich die Augen schließe, sehe ich es im Raum meines Herzens. Die Einzelheiten sind lebendig und in Bewegung. Wenn ich die Augen öffne, ist mein Blick weicher geworden. Ich fühle mich empfänglicher für das, was mich die Illustration zur Botschaft lehren kann. Je mehr ich das Bild in mich aufnehme, umso mehr offenbaren sich neue Farben, Strukturen und Details, sowohl visuell als auch in den Worten der Botschaft. Ich beginne Metaphern für mein tägliches Leben zu entdecken.

Für uns beide ist Meditation eine unverzichtbare Übung, die das Verinnerlichen

unterstützt. Es wird am 10. und am 24. September als Teil der Reihe „*Wege zum Madhya, der Quelle der Glückseligkeit*“ zwei Meditationseinheiten per live Audio Stream geben. In diesen Einheiten lernen wir, uns mit der Quelle der Glückseligkeit, die immer in uns gegenwärtig ist, zu verbinden und zuzulassen, dass sie unsere Meditation und unser tägliches Leben durchdringt. Nach dem Live-Stream werden diese Einheiten als Webcast zur Verfügung stehen.

Die Verinnerlichung von Gurumayis Botschaft wird uns in diesem Monat auch dabei unterstützen, uns auf das Weltweite Siddha Yoga Shaktipat Intensive zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi vorzubereiten, das den Titel trägt „*The Dawning of Beatitude – Das Erblühen der Seligkeit*“. Das Shaktipat Intensive wird in den daran teilnehmenden Siddha Yoga Ashrams, Meditationscentern und Gesangs- und Meditationsgruppen am 22. und 23. Oktober stattfinden. Die „Vorbereitung auf das Shaktipat Intensive“ wird euch durch die vier Räder des Intensives geleiten: Sitzhaltung, Atem, Mantra und Meditation.

Mögen wir alle, wenn wir nun diesen Prozess der Verinnerlichung beginnen, eine tiefere und beständigere Erfahrung unserer inneren Freude entdecken.

Mit herzlichen Grüßen,

Tim und Sherri Bensen
Siddha Yoga Schüler