

Eine Zeit der Verwandlung

1. September 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

wir nähern uns einer Zeit, die ich als Zeit von Neuanfängen und Abschlüssen ansehe, eine Zeit verstärkten Wandels. Auf der Südhalbkugel geht der Winter in den Frühling und die warme Jahreszeit über, und auf der Nordhalbkugel wird der Sommer zum Herbst und leitet eine Jahreszeit von Kälte und Stille ein. Der September ist eine Zeit, in der sich die Natur deutlich verändert, ganz gleich, ob wir nun nördlich oder südlich des Äquators leben.

Für mich ist dieser Wechsel der Jahreszeiten eine passende Metapher für die *sadhana*, für den spirituellen Weg, auf dem wir uns durch das beständige Üben, das uns für unser inneres Wesen öffnet, verwandeln. Kürzlich habe ich ein Gedicht über dieses Phänomen verfasst:

Diese winzige Insel
hat ein Barriere-Riff,
aber die Flut
steigt
schnell.

Erlaube diesem Flecken, sich wieder
in Sand zurückzuverwandeln
und in den anmutigen Wellen
des Meeres
aufzugehen.

Wir Siddha Yogis erfahren durch *sadhana*, dass unsere vom Ego geprägten Identitäten sich abschwächen und dahinschmelzen, wir beginnen in der göttlichen Wirklichkeit aufzugehen, die größer ist als unser Geist– im großen Selbst. Diese Verschmelzung führt zu einer dauerhaften Veränderung.

In all den Jahren war die innere Verwandlung eines der Hauptthemen von Gurumayis Lehren. Seit Beginn meiner spirituellen Reise habe ich erkannt, dass Siddha Yoga Meditation mehr ist, als nur still dazusitzen – es geht vielmehr um eine vollständige und wohltuende Erneuerung unseres Lebens, die es uns ermöglicht, uns selbst und unsere Welt in einem hellerem Licht wahrzunehmen und zu erfahren.

Während ich weiterhin Gurumayis Lehren studiere und sie in meinem Leben anwende, bin ich immer wieder begeistert vom anhaltenden Wesen dieser tiefen inneren Verwandlung. Der September, diese Zeit, in der sich die Natur auf vielerlei Weise verändert, bietet uns die Anregung, Bilanz zu ziehen und darüber nachzudenken, wie *wir* uns verwandelt haben, und unseren Kurs für den verbleibenden Teil des Jahres festzulegen.

Denkt nur einmal darüber nach, was bislang in diesem Jahr geschehen ist. Für sehr, sehr viele Menschen hat die derzeitige Pandemie zu einer großen Anzahl von Veränderungen geführt und eine Atmosphäre der Angst und Ungewissheit geschaffen. Ich erforsche in dieser Zeit, wie ich meine Gelassenheit vertiefen kann – wie ich den ganzen Tag über die Angst durch ein beständigeres Gewahrsein des größeren Selbst ersetzen kann. Ich schätze Gurumayis Worte aus den Videos „Segensworte zum Verinnerlichen“ sehr, mit denen sie uns daran erinnert, unsere Negativität abzulegen, tief zu atmen und in dieser Zeit der Bedrängnis großzügig und von ganzem Herzen zu geben. Ich kann mir vorstellen, dass auch viele von euch Dankbarkeit für diese konkreten und eindringlichen Lehren erleben, die am Ende der „Sei im Tempel“-*satsangs* standen, dieser Live-Videostreams der SYDA Foundation aus dem Bhagavan Nityananda Tempel im Shree Muktananda Ashram. Jeder dieser *satsangs* ist ein großartiges Geschenk von Gurumayi, das uns dabei

unterstützt, auf den spirituellen Weg ausgerichtet zu bleiben und das, was wir gelernt haben, zu verfeinern, sodass auch wir Licht in die Welt ausstrahlen können.

Wenn Probleme im Leben auftreten, was sie ja immer tun, ist das Erste, was mir dabei hilft, meine Ausgeglichenheit wiederzuerlangen, die Wahrnehmung, dass ich sie nicht mehr habe. Oft bemerke ich dann, dass ich wie zusammengeschnürt atme und dass meine Körperhaltung nicht mehr offen und weit ist. Wenn ich mein Gewahrsein einfach wieder auf meine Haltung und meinen Atem zurücklenke, ist das ein erster Schritt, um mein Gefühl der Ruhe wiederzuerlangen – und meine Aufmerksamkeit wieder dem immerwährenden Frieden des Selbst, der unter den Wellen des Geistes anwesend ist, zuzuwenden. Das ist eine der Möglichkeiten, wie ich Gurumayis Jahresbotschaft 2020 übe:

Atmā kī Prashānti

Der tiefe Frieden des Selbst

Um diese Botschaft zu üben, muss ich mir erst meines Zustands gewahr sein.

Es gibt in diesem Monat der Verwandlung eine freudige Lehr- und Lernveranstaltung zur Erforschung.

Meditationseinheiten 2020 per Audiostream

Der September bringt uns die Einheit VIII der Meditationseinheiten 2020 per Audiostream, der Gurumayi den Titel „Ein Ozean an Freude, ein Ozean an Frieden: *Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar*“ gegeben hat! Ein *Ozean* an Freude, ein *Ozean* an Frieden! Was für ein Versprechen steckt doch darin! Es scheint das ideale Thema zum Abschluss der diesjährigen Meditationseinheiten zu sein. Die Meditationseinheit VIII steht ab Samstag, dem 19. September, zur Verfügung.

Bitte beachtet: Auch wenn ihr in diesem Jahr noch nicht an den Meditationseinheiten teilgenommen habt, könnt ihr euch immer noch für die

gesamte Reihe anmelden. Ihr habt dann nach der Anmeldung achtzehn Monate lang Zugang zu allen acht Einheiten.

Pitru Paksha – 2. bis 16. September

Pitru Paksha ist ein Zeitraum von fünfzehn Tagen, der in Indien dazu bestimmt ist, die Vorfahren mit heiligen Ritualen und dem Darbringen von Nahrung zu ehren. Er beginnt etwa zur Zeit des ersten Vollmonds nach Ganesh Chaturti. In der Zeit von Pitru Paksha können wir unsere Dankbarkeit für alles, was wir von unseren Vorfahren ererbt haben, zum Ausdruck bringen. Es ist auch eine günstige Zeit, um anderen Verstorbenen, die wohltuend auf unser Leben eingewirkt haben, unsere Dankbarkeit auszudrücken: Lehrern, Freunden, Nachbarn, Kollegen und all den Anderen, die wir mit dem Herzen und in Gedanken ehren.

Während Pitru Paksha, das dieses Jahr in die Zeit vom 2. bis 16. September fällt, habe ich vor, das Singen der *Shri Guru Gita* meiner Mutter zu widmen. Während ich aufwuchs, hat mich meine Mom auf vielerlei Weise genährt: Sie half mir, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und schöpferisch zu wachsen. Vielleicht möchtet auch ihr eure Dankbarkeit gegenüber euren Vorfahren ausdrücken und ihnen die Frucht eures spirituellen Übens widmen, sei es durch Meditation, *svadhyaya*, *namasankirtana*, *dakshina* oder das Darbringen von *seva*. Auf diese Weise könnt ihr ihnen von ganzem Herzen euren Segen schicken. Dadurch, dass ich in früheren Jahren Pitru Paksha befolgt habe, wurde ich dazu angeregt, meine morgendliche Meditation immer so zu beginnen, dass ich mit meinem Herzen in Verbindung gelange und den Menschen in meinem Leben Liebe und Segen schicke. Es ist, als gäbe ich ihnen ein Geschenk– ein subtiles Geschenk. Nach meiner Erfahrung haben solche Vorsätze eine liebevolle Kraft, die sowohl denjenigen berührt, der sie fasst, als auch denjenigen, dem sie gelten.

Neulich habe ich mich darauf konzentriert, herauszufinden, *wie viele* Möglichkeiten mir das tägliche Leben bietet, um das große Selbst in meinem eigenen Wesen

wiederzuentdecken. Meine Frau und ich machen zum Beispiel jeden Nachmittag einen langen Spaziergang auf einer ruhigen Straße bei unserem Haus. Manchmal sprechen wir miteinander, manchmal gehen wir einfach nur energisch vorwärts. Das Tempo ist manchmal schnell genug, um mich dazu zu bringen, meine Atemfrequenz zu erhöhen, was mich wiederum dazu bringt, weniger zu sprechen. Wenn das geschieht, richtet sich meine Aufmerksamkeit bewusster auf meinen Atem. Wie in der Meditation merke ich dann, dass ich ganz natürlich das Mantra *Hamsa* wiederhole, wenn ich auf diese tiefere Weise atme – *ham* beim Einatmen und *sa* beim Ausatmen. Mein Geist wird ruhig, ich blicke häufiger zum Himmel auf und verspüre innerlich und äußerlich ein Gefühl der Erweiterung, während ich gleichzeitig erfahre, dass der Raum in mir selbst dem unermesslichen Blau gleicht, das ich am Himmel erblicke. Selbst wenn ich an diese Erfahrung nur denke, spüre ich, wie meine Atmung tiefer wird und mein Gewahrsein sich in diesen ruhigen inneren Raum hin ausdehnt....

Ich möchte euch daher in diesem Monat der Verwandlung dazu ermutigen, Möglichkeiten zu finden, um mit euren eigenen, einzigartigen Methoden zu erkunden, wie ihr den weiten Raum eures Selbst erfahren könnt. Oft sind diese Zugänge zum Selbst einfach, und eure Freude daran wird eure *sadhana* – und euer Leben im Allgemeinen – vertiefen und unterstützen.

Herzliche Grüße,

Paul Hawkwood

