

Eine Lehre in Ehren halten

von Satya Celeste Stainton

Ich freute mich auf das neue Jahr des Studiums, das vor uns lag, als ich Gurumayis Jahresbotschaft für 2003 zum ersten Mal hörte: *VERTRAUE*. Ich empfing die Botschaft mit offenem Herzen.

Das ganze Jahr über studierte ich Gurumayis Botschaft in Siddha Yoga Shaktipat Intensives und *satsangs*, und anhand von Video- und Audio-Aufnahmen des Vortrages. Auch als das Jahr 2003 vorüber war, fuhr ich fort, Gurumayis Vortrag zur Jahresbotschaft regelmäßig zu studieren. Besonders der Abschnitt des Vortrags über das Thema „Vertrauen ist heilig“ wurde zu einem Prüfstein für mich. Gurumayi stellt hier die Frage: „Wie würde es sich auf euren Zustand auswirken, wenn ihr euch jedes Mal, wenn ihr ein Versprechen gehalten, eine Pflicht erfüllt oder etwas Gutes getan habt, die Zeit nehmen würdet, euch selbst Anerkennung zu geben?“ Ich fand, dass Gurumayis Rat, mir Zeit zu nehmen und mir selbst zu danken, wie ein lindernder Balsam meinen selbstkritischen Geist beruhigte und mir erlaubte, zu strahlen und in jeder Situation mein Bestes zu geben.

Im Laufe der Jahre habe ich diese Lehre von Gurumayi auf verschiedene Weise zu verschiedenen Zeiten geübt. Manchmal führte ich eine schriftliche Liste von Selbst-Anerkennungen oder ich nahm mir jeden Tag einen Moment Zeit, um still über die guten Dinge, die ich getan hatte, nachzudenken, oder ich sprach mit anderen Siddha Yogis über meine Erfahrung mit dieser Lehre. Ich entwickelte sogar die Gewohnheit, laut „Danke!“ auszurufen, wenn ich ein Versprechen gehalten hatte! Hin und wieder hörte ich Gurumayis Stimme in meinem Geist widerhallen, die mir ermutigend zurief: „Nimm dir einen Moment Zeit und bedanke dich bei dir!“

Obwohl ich mich nicht immer daran erinnerte, diese Lehre zu üben, fand ich, dass sie in bestimmten Momenten in meinem Leben regelmäßig wieder auftauchte,

besonders dann, wenn ich hart mit mir selbst umging. Immer wenn Gurumayis Lehre in meinem Herzen lebendig wurde, hatte ich das Gefühl, in das tröstende Heim eines geliebten Freundes zurückzukehren – immer willkommen heißend, freudvoll und das Herz öffnend. Jedes Mal, wenn ich diese Lehre anwendete, fand ich, dass das tägliche Leben leichter, freudiger und sinnvoller wurde. Das Üben dieser Lehre gab mir Selbstvertrauen und erfüllte mich mit Dankbarkeit für Gurumayis Liebe und Gnade.

Wenn ich manchmal diese Übung vernachlässigte, schlitterte ich in eine Dumpfheit und in Gefühle von Unsicherheit hinein. Im Frühling 2014 erlebte ich solch eine Zeit. Eines Tages betete ich während eines Chanting *satsangs* zu Gurumayi darum, dass ich die Kraft haben möge, die Schwere, die ich in mir spürte, loszulassen – dass ich die Freude des Selbst erfahren und diese Freude mit der Welt teilen könnte.

Ein paar Tage später hörte ich auf meinem Musikgerät Siddha Yoga Musik im Modus „Zufallswiedergabe“. Wie aus heiterem Himmel begann der Abschnitt aus Gurumayis Vortrag über „Vertrauen ist heilig“ zu laufen. Plötzlich war ich nicht mehr allein – Gurumayi war bei mir und erinnerte mich daran, wie man Zuversicht und Stärke in sich selbst nähren und die Heiligkeit des Lebens erfahren kann! Ich hörte diese Worte von Gurumayi an diesem Tag immer wieder und nahm mir vor, ihre Lehre erneut anzuwenden. Ich begann damit, mir selbst dafür zu danken, dass ich mir Gurumayis Vortrag angehört hatte und dass ich in jenem Moment, als ich mich niedergeschlagen fühlte, zu ihr gebetet hatte. Als ich am Abend nach Hause kam, begann ich meine Anerkennung der verschiedenen Dinge, die ich getan hatte, aufzuschreiben: Ich hatte meine Miete bezahlt! Ich hatte ein Gemälde fertiggestellt! Ich hatte *seva* angeboten!

In den folgenden Wochen wurde die Übung, mich selbst anzuerkennen, immer leichter, und meine Stimmung verbesserte sich von Tag zu Tag. Ich begann mir immer wieder für die großen Dinge, die ich tat, von Herzen zu danken, aber auch für die kleinen. Wenn ich einem Fremden die Tür offen hielt oder einem Freund bei einem Projekt half, dankte ich mir. Wenn ich mir die Zeit nahm zu meditieren oder wenn ich fleißig meiner Arbeit nachging, dankte ich mir. Wenn ich mit einem

Lächeln im Gesicht die Straße entlang ging, dankte ich mir dafür, dass ich die Erfahrung der Freude aufrechterhielt.

Ich habe herausgefunden, dass ich immer, wenn ich eine Lehre von Gurumayi regelmäßige praktiziere, eine wachsende Freude und eine tiefere Verbindung zu meinem wahren Selbst empfinde, und dass ich auf natürliche Weise Liebe und Wertschätzung für andere in meinem Leben erfahre. Ich bin Gurumayi unendlich dankbar für ihre lebensverändernde Gnade und ihre Lehren, die die Kraft haben, Nacht in Tag zu verwandeln und jeden Augenblick des Lebens heilig zu machen.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.