

Hingabe

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte

Tugend

für *Birthday Bliss – Geburtstagsglückseligkeit*

Ein Kommentar der Siddha Yoga Meditationslehrerin

Laura Dickinson

Hingabe beinhaltet tiefe Ehrerbietung und Verehrung des Göttlichen, inneres Vertrauen und äußere Praktik.¹ Im Sanskrit ist das Wort für Hingabe *bhakti*, und der bedeutende vedische Weise Narada widmete eine ganze Schrift, das *Narada Bhakti Sutra*, diesem Thema. Narada definiert *bhakti* als „die höchste Form der Liebe“, womit er die Liebe zu Gott meint.² Diese Art reiner Liebe entfaltet sich ganz natürlich und spontan, wenn man auf dem spirituellen Weg voranschreitet.

Jeder und jede Suchende der Wahrheit besitzt die angeborene Fähigkeit, dem Reservoir an *bhakti* im Innern zu begegnen, weil schon der Wunsch selbst, spirituelle Übungen durchzuführen, *bhakti* ist. Wenn du dich mit den spirituellen Übungen beschäftigst, manifestiert sich *bhakti* als ein Gefühl, das verschiedene Facetten und Formen annehmen kann: den Zustand tiefsten Friedens, der im Innern aufsteigt; die nektargleiche Süße, die jede Faser deines Wesens durchdringt; die glückselige Energie, die aus dem Herzen hervorbricht.

Bhakti ist auch selbst eine Übung. In einem Kommentar zur *Shri Bhagavad Gita* entschlüsselt Jnaneshvar Maharaj, der Philosoph und Weise des 13. Jahrhunderts, das Mysterium des hingebungsvollen Übens mit dichterischer Genauigkeit und eröffnet so einen Weg für diejenigen Suchenden, die *bhakti* vertiefen möchten.

Jnaneshvar Maharaj schreibt:

कां चैतन्याचिये पोवळी - । माजीं आनंदाचां राउळीं ।

गुरुलिंगा ढाळी । ध्यानामृत ॥ १८६ ॥

उदयिजतां बोधार्का । बुद्धीची डाल सात्त्विका ।

भरोनि त्र्यंबका । लाखोली वाहे ॥ १८७ ॥

kā caitanyāciye povalī, mājī ānandātsā rāulī,

guruliṅgā ḍhālī, dhyānāmṛta.

udyizatā bodhārkā, buddhīci ḍāla sātvoikā,

bharoni tryambakā, lākholī vāhe.

Innerhalb des Tempels der Glückseligkeit des Selbst errichtet [der Suchende] das Bild seines Gurus und übergießt es mit dem Nektar der Meditation. Wenn die Sonne des Gewahrseins von Brahman aufgeht, füllt er den Korb seiner Intelligenz mit reinem Gefühl und bietet Shankar in Gestalt seines Gurus die Blüten seines Gefühls dar.³

In dieser Beschreibung ruht der Suchende in der Vorstellung seines Herzens als eines Tempels und visualisiert in der Meditation seinen Guru. Das innere Bild, das er erzeugt, ruft eine Haltung der Hingabe hervor. Wenn diese hingebungsvolle Liebe mehr und mehr zunimmt, behandelt er sie wie ein heiliges Geschenk, das er wiederum dem Guru darbringt. Er tut dies im Gewahrsein, dass der Guru Shankar ist, ein Name für Gott. Indem der oder die Suchende sich diese innere Szene ausmalt, entsteht im Inneren *bhakti*.

Du kannst Hingabe auch üben, indem du deine Aufmerksamkeit innerlich auf einen Aspekt der Schöpfung Gottes konzentrierst. Du könntest dir zum Beispiel ein Naturbild in Erinnerung rufen, wie etwa einen stattlichen Berg,

einen majestätischen Baum oder einen still ruhenden See. Wenn du diesen Formen deine Aufmerksamkeit ganz im Bewusstsein der ihnen innewohnenden Göttlichkeit widmest, kann in dem intimen Raum deines eigenen Herzens Liebe zu Gott entstehen.

Gurumayi erklärt die große Kraft von *bhakti* in ihrem Buch *Yoga der Disziplin*. Sie sagt:

Hingabe an Gott ist weit mehr als ein Gefühl. Durch deine Hingabe wird Gott für dich lebendig. Durch deine Hingabe lädst du den Gott, dem du die Ehrerbietung erweist, in deinen Körper, deinen Geist und dein Leben ein. Der Formlose nimmt eine Gestalt an, auf die du dich beziehen kannst.⁴

Wenn du das Objekt deiner Ehrerbietung nach innen bringst, findet eine innere Alchemie statt. Kundalini Shakti, die spirituelle Kraft oder Energie, baut sich in dir auf, und du beginnst, die Eigenschaften dessen zu erlangen, was du verehrst. Indem du das Erblühen der Hingabe in dir wertschätzt, nährst du ein tiefes Gefühl der Liebe zu Gott, und dabei wird Gott für dich lebendig.

Affirmation für Hingabe

Ich wertschätze die Kraft der Hingabe
im Tempel meines Herzens.

¹ *The Shorter Oxford English Dictionary*, Fifth Edition (Oxford, England: Oxford University Press, 2002).

² *Bhakti Sutra*, 2; William K. Mahony, *Exquisite Love: Reflections on the spiritual life based on Narada's Bhakti Sutra* (Davidson, NC: Sarvabhava Press, 2014) p. 37.

³ *Jnaneshvari*, 13.386–87; Swami Muktananda, *The Perfect Relationship: The Guru and the Disciple* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1980) p. 164.

⁴ Swami Chidvilasananda, *Yoga der Disziplin* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2001) S. 30.