

Meditation über Gurumayis Worte

von Eesha Sardesai

Abschließende Gedanken

Wenn ich jetzt meine vielen Grübeleien, Kontemplationen und Meditationen über Gurumayis Worte aus dem Siddha Yoga *satsang* zu Ehren von Makara Sankranti, „Das Licht der Sonne“, zum Abschluss bringe, möchte ich euch allen meinen Dank aussprechen. Vielen Dank dafür, dass ihr euch die Zeit genommen habt, das von mir Geschriebene zu lesen und eure eigenen erstaunlichen Betrachtungen zu Gurumayis Lehren mitzuteilen, sowie auch für die Art und Weisen, wie ihr diese Lehren in die Praxis umgesetzt habt. Gurumayi lehrt uns, *anzuregen und uns anregen zu lassen*; durch die Übung des Mitteilens setzen wir Gurumayis Lehre in die Tat um.

Ich habe dies meine „Meditation über Gurumayis Worte“ genannt, denn genau das ist meine Erfahrung gewesen. Während ich über Gurumayis Worte nachdachte, während ich mein Gewahrsein von ihnen vergolden ließ, habe ich die Energie der Meditation gespürt. Diese Energie steckt natürlich in Gurumayis Worten. Und je mehr ich diese Worte kontemplierte, desto mehr habe ich dieselbe Energie in mir selbst entdeckt. Ich bin Gurumayi unendlich dankbar – für ihre Weisheit und für ihr Aufforderung, über ihre Lehren für die Siddha Yoga Path Website zu schreiben. Das hat mir die Gelegenheit gegeben, *bei* meinen Kontemplationen zu bleiben – mein Verständnis von Gurumayis Worten zu klären und das Gelernte so genau wie möglich zu formulieren.

Obwohl dies das letzte Mal sein wird, dass ich über den *satsang* an Makara Sankranti schreibe, werden meine Kontemplationen hier nicht enden. Ich denke, auch eure werden das nicht. Ich hoffe, es ist im Laufe des letzten Monats klar geworden: Es gibt keine Grenze für das, was wir entdecken können – über uns selbst, über unsere Welt – wenn wir Gurumayis Lehren studieren. Es ist also eine gute Sache, dass wir die Themen, die ich in „Meditation über Gurumayis Worte“ behandelt habe, immer wieder ansehen können. Ich habe acht Themen ausgesucht, über die ich hier schreiben

möchte. Wenn wir, wie ich glaube, uns gemeinsam darum bemühen diese Themen wirklich zu „kapieren“, zu verstehen, was Gurumayi mit dem Ansprechen von ihnen meint und beabsichtigt, dann können wir eine spürbare positive Veränderung in unserer *sadhana* anstoßen. Das wiederum beeinflusst und erhebt den Rest unseres Lebens und unserer Umgebung.

Ich habe selbst angefangen, auf diese Themen zurückzuschauen, und es hat Spaß gemacht, die dabei auftauchenden neuen Gedanken und Ideen zu notieren. Als Erinnerungshilfe an die Essenz dessen, was Gurumayi gelehrt hat, sind mir auch ein paar Akronyme eingefallen. Das ist eine Studientechnik, die ich durch Gurumayi wirklich wertschätzen gelernt habe. Viele von euch werden sich daran erinnern, dass Gurumayi oft Akronyme und Akrostichen verwendet, wenn sie uns ihre Anleitungen gibt (ein klassisches Beispiel ist Gurumayis Botschaft *T * R * U * S * T* [Vertraue] aus dem Jahr 2003). Ich bin sicher, dass ihr wie ich aus erster Hand erfahren habt, wie nützlich diese Gedächtnishilfen zum Lernen und Erinnern sind.

Vielleicht habt ihr selbst schon eure eigenen Akronyme hergestellt, um euch daran zu erinnern, was Gurumayi gelehrt hat – in diesem Fall gebt sie bitte in euren *sadhana* Kreisen und auf der Siddha Yoga Path Website weiter! Bis dahin möchte ich euch in diesem Abschluss zu meiner „Meditation über Gurumayis Worte“ die Akronyme weitergeben, die ich erstellt habe, zusammen mit einigen ergänzenden Überlegungen zu Gurumayis Worten.

Anerkennung, ein erstaunlicher Austausch (Ehrfurcht) [Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)]

Im ersten Teil von „Meditation über Gurumayis Worte“ habe ich darüber nachgedacht, wie Gurumayi alle für die kurzfristige Teilnahme am *satsang* würdigte. Es hat mich bewegt, auf wie natürliche Weise Gurumayi diese Anerkennung aussprach. Gurumayi hatte ganz klar an uns alle gedacht, an die Mühe, die Menschen in all den verschiedenen Zeitzonen auf sich genommen haben, um im Universellen Siddha Yoga Raum zu sein. Ihre anerkennenden Worte fühlten sich wie ein organischer Ausdruck ihrer Rücksichtnahme und Fürsorge an.

Gurumayis Worte waren für mich auch sehr bezeichnend für das, was sie im Laufe der Jahre über Anerkennung gelehrt hat. Bei Anerkennung geht es nicht nur darum „danke“ zu sagen. Es genügt nicht, das einfach nur mechanisch zu erledigen. Anerkennung, so wie Gurumayi es lehrt, ist eine Haltung, eine Herangehensweise, eine Art des Seins, eine Art von *Austausch*. Im Wesentlichen geht es bei Anerkennung darum, einen anderen Menschen kennenzulernen. Es geht darum, zu erkennen, wer er ist, wahrzunehmen, was er getan hat, und Empathie für ihn zu empfangen. Wenn wir von diesem Ort kommen, wo wir die andere Person verstehen möchten, besitzen unsere äußeren Zeichen der Dankbarkeit den Klang von Wahrheit. Sie kommen beim Empfänger an.

Und dann – öfter als nicht – möchten uns die Menschen, die wir anerkennen, auf ihre Weise wiederum anerkennen. Sie danken *uns* dafür, dass wir *ihnen* danken. Sie erinnern sich möglicherweise auch an etwas anderes, das wir getan haben, wofür sie uns immer danken wollten! Genau das habe ich gemeint, als ich sagte, Anerkennung sei ein *erstaunlicher Austausch*. Wenn wir uns darum bemühen, jemanden zu würdigen, öffnen wir ein ganzes Tor an Dankbarkeit und diese Dankbarkeit breitet sich in alle Richtungen aus – hin zu uns, von uns aus und überall hin.

In diesem Sinne ist es gut, sich daran zu erinnern, dass sich der Einfluss unserer Anerkennung sogar über uns selbst und über die Person und die Menschen, die wir anerkennen, hinaus erstreckt. Wenn zum Beispiel Kinder zugegen sind, stellen wir ein Vorbild dafür dar, wie es aussieht, Anerkennung zu üben. Sehr oft kann unsere Anerkennung auch stellvertretend für die anderer stehen, ob wir es beabsichtigen oder nicht. Manche Menschen sind vielleicht schüchtern oder introvertiert oder haben aus anderen Gründen Schwierigkeiten, ihre Wertschätzung auszusprechen. Wenn sie also sehen, wie wir die Person anerkennen, der *sie* dankbar sind, ist es so, als würden wir auch ihrem Gefühl eine Stimme verleihen. In manchen Fällen könnte unser Beispiel sie ermutigen, selbst auf die Person zuzugehen und ihr selbst zu danken.

In Wahrheit ist eine Menge darin enthalten, jemanden auf spezielle, authentische und bedeutsame Weise anzuerkennen, und es kann eine Menge Gutes bewirken. Ich stelle

mir Anerkennung gerne als eine Art Kunstform vor, die ihre eigene Geschicklichkeit und Feinheit verlangt. Welche Worte wählen wir, um unsere Anerkennung auszudrücken? Welcher *Zeitpunkt* ist richtig, um jemanden zu würdigen? Mehr als einmal habe ich mich selbst ein bisschen in einer Zwickmühle befunden. Ich habe mich gefragt: „Ist das jetzt der richtige Zeitpunkt, um dieser Person zu danken? Ist dies die beste *Art und Weise*, ihr zu danken? Glaubt sie vielleicht, ich sage das, weil ich etwas von ihr will oder weil ich versuche, sie zu besänftigen?“

Ich bemühe mich immer darum, so aufrichtig wie möglich zu sein, wenn ich jemandem meine Anerkennung ausspreche. Es ist definitiv etwas, worüber ich weiter nachdenken und woran ich arbeiten möchte. Es ist mir wichtig, dass die Leute wissen, ich danke ihnen nicht, weil ich mir dabei gut vorkomme; ich tue es nicht, um mich besser zu fühlen, um mich davon zu überzeugen, dass ich tugendhaft bin. Wenn ich einer Person danke, möchte ich, dass sie das sieht, was *ich* in ihr sehe; ich möchte, dass sie die eigene Herzensgüte und den Wert ihrer Bemühungen erfährt. Ich möchte, dass sie einfach weiß, wie sehr ich sie schätze.

Bleibe in Verbindung (Sitze) [Stay In Touch (SIT)]

Im zweiten Teil habe ich über Gurumayis Frage geschrieben: „Was habt ihr in letzter Zeit getan, besonders seit dem 1. Januar 2026?“ Ich habe erklärt, wie diese Frage bei mir ein ganzes Bündel an Betrachtungen auslöste – ganz einfach deshalb, weil ich selbst nicht darauf gekommen war, sie mir zu stellen! Es berührte mich, mit welchem aufrichtigem Interesse Gurumayi danach fragte, was wir seit Beginn des Jahres getan hatten. Und ich erkannte, dass auch ich eine solche Aufmerksamkeit darauf richten könnte, wie meine *sadhana* verläuft – jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr.

Während ich weiter über Gurumayis Frage nachdenke, muss ich an Gurumayis Botschaft für das Jahr 2026 denken. Genauer gesagt an die erste Zeile der Botschaft: „Werde neu! Richte deinen Geist neu aus.“ Meiner Erfahrung nach ist das Neu-Ausrichten des Geistes kein einmaliger Vorgang. Unser Geist ist kein Computer. Wir können ihn nicht einfach löschen oder erwarten, dass er einem neuen Programm folgt, nur weil wir plötzlich beschlossen haben, dass er das tun soll. Den Geist

zurückzusetzen bedeutet fortwährende Wachsamkeit, Selbstbefragung und Neuabstimmung. Wir müssen unseren Geist immer mehr kennenlernen, verstehen, warum er so funktioniert, wie er funktioniert – und uns dann entsprechend anpassen. Unser Fortschritt mag eher allmählich als einmalig spektakulär sein, doch ich glaube, er ist dadurch auch nachhaltiger.

Ich mag das [englische] Akronym **SIT** [Sitze] (kurz für „Stay in Touch“ – „In Verbindung bleiben“) für Gurumayis Lehren zu diesem Thema, weil es zum Innehalten auffordert. Sich einen Moment hinzusetzen, nachdem man zuvor in Bewegung war. Mit sich selbst in Kontakt zu treten. Freundlich zu sich selbst zu sein. Sich zu fragen: „Was habe ich in letzter Zeit getan? Wie läuft es? Welche Änderungen kann ich vornehmen, um meine *sadhana* zu verbessern?“

Es gibt noch etwas, das man tun kann, um „in Verbindung zu bleiben“. Und das ist: einfach zu sein, sich selbst unverplante Zeit zu schenken, in der wunderschönen Stille des Herzens zu verweilen und zu schauen, was sich zeigt. Das ist eine Lehre, die ich bei verschiedenen Anlässen von Gurumayi erhalten habe. Ich habe die Neigung, immer mehr und mehr und *noch mehr* tun zu wollen, ganz gleich wie die Situation ist, und das kann manchmal selbstzerstörerisch sein. Ich erinnere mich, dass ich einmal vor Jahren *seva* anbot und dabei den *darshan* für viele Leute unterstützte. Ich flitzte herum, tat dies und das, bewegte mich sehr schnell – aber in dem Augenblick war es nicht nötig für mich, ganz so viel zu tun. Während einer Pause im *darshan* sah mich Gurumayi unverwandt an und sagte: „Du weißt, du kannst einfach *sein*, nicht wahr? Deine Gegenwart genügt. Dein Hiersein ist genug. Du bist wunderbar so, wie du bist.“

Also ja: *Sei* einfach. *Sei* einfach, wer du bist. *Sei* einfach, was du bist.

Sei einfach liebevoll. Sei einfach freundlich. Sei einfach großartig. Sei einfach schön. Sei einfach ehrlich.

Sei einfach du, sei einfach du, sei einfach du.

Sei einfach rücksichtsvoll. Sei einfach wunderbar. Sei einfach lieb. Sei einfach aktiv. Sei

einfach friedlich.

Sei einfach, sei einfach, sei einfach.

Sei einfach großzügig. Sei einfach großherzig. Sei einfach mutig. Sei einfach unbeschwert. Sei einfach voller Hingabe.

Sei einfach, sei einfach, sei einfach.

Du weißt wirklich, wie besonders du bist, nicht wahr? Die Eigenschaften, die ich aufgezählt habe, sind keine „extra“ Dinge, die du jetzt kultivieren musst. Sie sind eine Stichprobe derjenigen Attribute, die du in deinem Innern schon besitzt – und die du anderen gegenüber zeigst, ohne es zwingenderweise zu erkennen. Kannst du überhaupt ergründen, wie viele Menschen so sein möchten wie du? Sie kommen vielleicht nicht zu dir, um es dir zu sagen, aber es ist so. Sie sehen etwas Außergewöhnliches in dir.

Kläre die Oberton-Schwingung und treibe sie an, verbinde dich mit ihrer Pferdestärke (EPOCHE) [Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)]

Im dritten Teil habe ich über Gurumayis so wunderbar plastische Beschreibung von Makara Sankranti geschrieben, über den einzigartigen Geist dieses Feiertags in Indien. Ich war und bin fasziniert davon, wie jeder Feiertag – tatsächlich jeder *Tag* – auf dem Siddha Yoga Weg seine eigene besondere Energie besitzt. Wie erkennen wir, was für eine Energie das ist? Wie zapfen wir diese Energiequelle an? Wie sorgen wir dafür, dass wir die Fähigkeit haben, diese Energie in all ihrer Fülle aufzunehmen? Wir können uns jeden Tag wie ein Akkordeon vorstellen. Wir wissen erst an dem Tag, an dem es sich vor uns ausdehnt, welche Überraschungen er enthält. Mit diesem Bild im Hintergrund: Wie werden wir allem, was jeder Tag in seinen Falten enthält, Achtung erweisen? Wie werden wir seiner Herrlichkeit begegnen?

Durch solche Fragen bin ich zu dem Verständnis gelangt, dass der Siddha Yoga Weg nicht nur das Gespräch mit uns selbst verlangt, sondern auch mit einem gewissen

unfassbaren Etwas, das (anfangs zumindest) außerhalb von uns selbst zu existieren scheint. Das Licht unseres Herzens muss dem Licht der Sonne begegnen. Und wir könnten einfach feststellen, dass sie auf derselben Frequenz schwingen.

Das Akronym EPOCH [Epoche] („Kläre die Oberton-Schwingung und treibe sie an, verbinde dich mit ihrer Pferdestärke“) soll diese Wahrheit ausdrücken. Die „Oberton-Schwingung“ von etwas ist die ihr innewohnende Eigenschaft, ihre Energie, ihre Wirkung oder ihr Gefühl. In der Musik hat dieses Wort eine speziellere (wenn auch immer noch verwandte) Bedeutung. Es verweist auf eine Tonfrequenz, die innerhalb der produzierten Haupttonhöhe existiert. Sie ist höher als dieser Grundton und kann über diesem gehört werden. Jeder Ton hat seine eigenen Obertöne, die dem Ton seine einzigartige Textur und Fülle verleihen.

Wir können uns die Energie eines jeden Tages als seine Oberton-Schwingung vorstellen, als eine Art Aura, die die gesamte Periode von vierundzwanzig Stunden färbt und die über solchen objektiven Wirklichkeiten wie dem kalendarischen Datum existiert. Wir können jeden Tag damit beginnen, *zu klären*, was genau diese Oberton-Schwingung ist. Wir können uns darum bemühen, zu erkennen, was an diesem Tag so besonders ist, was golden an ihm ist, was bedeutsam ist, was wichtig ist und was wir tun können, um diesem Tag am besten zu dienen. Auf diese Weise *treiben* wir auch die Oberton-Schwingung *an* – wir machen sie für unser Gewahrsein deutlicher. Was zuerst nur ein Tag wie jeder andere zu sein schien, ununterscheidbar von der scheinbaren Monotonie davor oder danach, wird in den Tag verwandelt, als der er immer gemeint war.

Und dann – auf geht's zum Rennen! Den ganzen Tag über können wir uns daran erinnern, uns mit dieser Energie, dieser Oberton-Schwingung, *zu verbinden* und uns auf ihre innere Kraft einzustimmen. In diesem Jahr des Pferdes können wir sie uns als *Pferdestärke* des Tages vorstellen. Es ist ein nützliches Wort, das wir beibehalten können, nicht nur wegen seiner Verbindung zum Chinesischen oder Lunaren Neujahr, sondern auch, weil es große Kraft, Intensität und Eigendynamik beinhaltet. Je mehr wir uns dieser Kraft bedienen, desto mehr kräftigt sie *uns*. Wir erfahren diese Kraft in unserem *prana*, in der vitalen Kraft, die unsere innere Welt mit der äußeren verknüpft.

Wir besitzen große Kraft in unserem *prana*. Wir müssen nur einfach atmen. Innehalten. Und von Neuem atmen.

Jeder Tag ist seine eigene Mini-Epoche. Am Ende des Tages können wir wieder bei uns nachfragen, so wie wir es am Morgen getan haben. Wir können uns fragen: „Wie habe ich die Energie des Tages erlebt? Wie habe ich sie genutzt? Wie habe ich mich von ihr leiten lassen? Wie habe ich gehandelt und auf ihre Gegenwart reagiert? Wie hat sich meine Verkörperung dieser Energie auf andere ausgewirkt? Wie habe ich dazu beigetragen, wie andere sich gefühlt haben?“

Um eins klarzumachen: Diese Fragen sind nicht dazu gedacht, ein Werturteil zu fällen oder weiteren Grund zur Selbstkritik zu finden. Sie sollen deine Selbsterforschung unterstützen. Sie können dir dabei helfen, dir mehr dessen gewahr zu werden, wie du durch deinen Tag gehst, so dass du entscheiden kannst, welche Anpassungen du für den nächsten Tag vornehmen möchtest. Genauso machen wir Fortschritte – in unserer *sadhana*, in unserem Beruf, in unseren Beziehungen, in unserem Leben. Wir werden zu eifrigen und mitfühlenden Beobachtern unserer selbst.

Satsang, sadhana, sangham (SSS)

Im vierten Teil von „Meditation über Gurumayis Worte“ haben wir über Gurumayis Lehren über das Kali Yuga nachgedacht, das Zeitalter, in dem wir derzeit leben und das als Hintergrund vieler Nöte berüchtigt ist. Gurumayi erklärte uns jedoch, dass die Dichterheiligen Indiens das Kali Yuga auf andere Weise interpretierten. Sie betonten nachdrücklich, dass wir, wenn die äußere Welt im Chaos zu versinken scheint, unerschöpfliche Kraft in der Ausübung unserer spirituellen Übungen finden können. Wir können Zuflucht zum *satsang*, zur *sadhana* und zum *sangham* nehmen.

Das heißt nicht, dass wir ignorieren sollten, was um uns herum geschieht, oder mit einer Art blindem Optimismus daran herangehen sollten. Gurumayi lehrt, dass eine moderate Dosis von Skeptizismus – und sogar ein wohlbemessener Zynismus, besonders in harten Zeiten – zu konstruktiven Ergebnissen führen kann. Das ist deshalb so, weil eine solche Haltung auf kritisches Denken verweist. Nein, wir sollten

nicht alles unbesehen akzeptieren. Wir sollten nicht glauben, dass alle anderen gute Absichten hegen. Es wäre dumm, das zu denken, und es würde nur hinterhältiges Verhalten ermöglichen.

Was aber tatsächlich negative Konsequenzen hat, ist *chronischer Zynismus* – wenn Unheil und Trübsinn zu unserem Modus Operandi werden, wenn unser ganzes Verhalten gallebitter wird, wenn wir keinerlei Flexibilität in unseren geistigen oder emotionalen Strukturen zeigen. Für die Ermutigung durch Hoffnung bedarf es Arbeit, ein Gewahrsein und Widerstehen jeder Tendenz, in Zynismus zu *schwelgen*. Die Sache ist die: Wenn wir diese Arbeit leisten – wenn wir uns mit Beständigkeit unseren Siddha Yoga Übungen widmen – entsteht ein positiver Kreislauf. Die Ranken der Hoffnung in unserem Inneren beginnen zu blühen. Und das lässt uns einfach noch mehr *sadhana* machen wollen – und unsere *sadhana* inspiriert andere, ebenfalls *sadhana* zu machen. Bald sind es Hoffnung, Güte und positives Denken, die in unserem Geist, in unserem Herzen und in unserem Leben größeren Einfluss gewinnen.

Das führt mich zu einer weiteren Erkenntnis über unsere Rolle im Kali Yuga. Immer wieder hat Gurumayi uns gelehrt, dass wir *sadhana* nicht nur für uns selbst tun. Unsere Arbeit endet nicht, sobald wir das Gefühl haben, uns einigermaßen über Wasser halten zu können – mitten in den Wellen des *samsara*. Unsere *sadhana* – insbesondere unsere gemeinsame *sadhana* – und unser *satsang* besitzen Kraft. Wenn wir auf den Wert unserer Bemühungen vertrauen und wenn wir an dem Glauben an die Wunder der Gnade festhalten, erfahren wir die enorme Kraft, die durch diese Kombination von eigenem Bemühen und Gnade entsteht. Diese Kraft ist groß genug, um die aufgewühlten Wasser der Welt zu beruhigen.

Dieses Akronym (SSS – *satsang, sadhana, sangham*) verstärkt diesen Punkt. Wenn wir es Buchstabe für Buchstabe aussprechen („S, S, S“), klingt es wie [englisch] „Yes! Yes! Yes!“ Ja, wir können etwas bewirken. Ja, wir können eine positive Kraft in der Welt sein. Ja, wir können diese Welt mit unserem Segen umhüllen. Ja, es gibt Licht am Ende des dunklen Tunnels!

Engagiert und aufmerksam bleiben (MEER) [Stay Engaged and Attentive (SEA)]

Im fünften Teil haben wir Gurumayis Lehre darüber erforscht, wie wir *an die Botschaft denken* sollten – *in der Zeit, die wir dafür vorgesehen haben*. Ich habe das so verstanden, dass es sich darum handelt, die Zeit zu ehren, die wir für das Studieren und Üben von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2026 reserviert haben – seien es fünf Minuten am Morgen oder eine Stunde am Abend. Es geht darum, sich mit der eigenen Zeit anzufreunden.

Was bedeutet das? Wie „ehren“ wir die Zeit, die wir für etwas bestimmt haben? Allgemeiner gesagt: „Wie *freunden* wir uns mit unserer Zeit an?“ Ich habe darüber geschrieben, wie wesentlich es ist, den Fokus zu bewahren, *engagiert und aufmerksam* zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Klingt in der Theorie großartig, nicht wahr? Wenig überraschend habe ich jedoch festgestellt, dass diese Lehre in der Praxis eine interessante Herausforderung darstellt. „Was ist, wenn...“, so habe ich mich mehr als einmal gefragt, „wenn die vermeintliche Ablenkung *wichtig* ist? Was ist, wenn es etwas ist, das ich wirklich erledigen muss?“

Wenn ich diesen inneren Dialog weiterspinnen würde (was offenbar ein wiederkehrendes Motiv meiner Betrachtungen ist!), würde ich dieser Frage eine andere entgegensetzen: „Ist das, wofür ich meine Tätigkeit unterbrechen möchte, *wirklich* so wichtig? So wichtig, dass ich es nicht später tun kann?“ In neun von zehn Fällen lautet die Antwort „nein“.

Und bei dem einen Mal, bei dem die Antwort vielleicht „ja“ lautet, erinnere ich mich an etwas, das ich in Gurumayis Gegenwart gelernt habe, während ich im Shree Muktananda Ashram Seva angeboten habe: Das Leben ist nicht dazu gedacht, starr angegangen zu werden. Es wird Zeiten geben, in denen der Moment, in dem wir *unserer Meinung nach* etwas Bestimmtes tun sollten, tatsächlich nicht der richtige Moment dafür ist.

In solchen Fällen bedeutet die Abweichung von unserem ursprünglichen Plan nicht, dass wir einer Ablenkung erliegen. Im Gegenteil – wir bleiben mit dem gegenwärtigen

Moment verbunden. Wir sind aufmerksam für das, was dieser Augenblick braucht, und reagieren entsprechend.

Mit der Zeit fließen (FIT) [Flowing In Time] (FIT)

Gurumayi sprach eindrucksvoll über den Ausdruck „alt ist golden“ [Old is gold] und im sechsten Teil habe ich meine Gedanken zu ihren Lehren darüber mitgeteilt. Ich hatte viel zu diesem Thema zu sagen (und habe es immer noch!) – und wenn ich all diese Gedanken zu einer übergeordneten Beschreibung verdichten müsste, dann wäre es diese: *Mit der Zeit fließen (FIT)*. Anstatt uns über die Vergänglichkeit der Zeit zu grämen, anstatt über die Vergangenheit zu grübeln oder uns Sorgen über die Zukunft zu machen, können wir wählen, *mit* der Zeit zu gehen. Eine der wenigen Sicherheiten, die wir in diesem Leben haben, ist *dieser* Augenblick, der gegenwärtige Augenblick. Warum also nicht das Beste aus ihm machen? Dies ist der Augenblick zu handeln, unseren Dharma zu erfüllen, unsere *sadhana* zu praktizieren, das zu tun, wofür wir hier sind.

Ich habe Gurumayis Hinweis auf den Ausdruck „alt ist golden“ sowohl als Würdigung der älteren Generationen verstanden als auch als Erinnerung an die Verantwortung, die wir alle mit zunehmendem Alter tragen. Auf dem Siddha Yoga Weg müssen wir das Wissen, das wir erworben haben, an diejenigen weitergeben, die jünger sind als wir oder nicht so lange auf dem Weg sind. Wir müssen dafür sorgen, dass die Weisheit, die wir gewonnen haben, in denen weiterlebt, die nach uns kommen.

Ich glaube, dass dies ein Gewahrsein ist, das wir in jedem Alter kultivieren können. Ich war in meinen Zwanzigern, als Gurumayi mich erstmals bat, einige meiner Mit-Siddha-Yogis zu begleiten. Viele von ihnen waren Kinder, Jugendliche oder Studierende, doch manchmal bat Gurumayi mich auch, Menschen zu begleiten, die älter sind als ich. Das hat mir die Erkenntnis vermittelt, dass ich über ein gewisses Maß an Wissen, an Lebens- und *sadhana*-Erfahrung verfüge, die für andere hilfreich sein könnten.

Zugleich ist mir bewusst geworden, dass ich eine gewisse Verantwortung für das Lernen und die Entwicklung anderer auf dem Siddha Yoga Weg trage. Als Kind und

junge Erwachsene auf diesem Weg habe ich bereits sehr viel empfangen. Ich habe so viel gelernt – in erster Linie von Gurumayi und auch von meinen eigenen Mentorinnen und Mentoren. Es ist nur natürlich, nur angemessen, dass auch ich meinen Beitrag leiste.

Und mehr noch: Während ich vielleicht *denke*, dass ich andere unterweise, entdecke ich, dass tatsächlich ich sehr viel von den von mir betreuten Personen erhalte – vielleicht sogar mehr als sie von mir! Mein Gehirn wird angeregt. Mein Geist öffnet sich für weitere Möglichkeiten. Ich bin in der Lage, mit dem Auge des Herzens neue und weitere Horizonte wahrzunehmen. In meinen Ausführungen zu diesem Thema habe ich darüber geschrieben, dass es eine Win-win-Unternehmung ist, wenn Ältere und Jüngere sich zusammenfinden. Ohne den Schatten eines Zweifels ist das meine Erfahrung.

Schmiede einen Plan (PLAN) [Make A Plan (MAP)]

Im siebten Teil haben wir darüber nachgedacht, was Gurumayi über die Vorbereitung auf einen Siddha Yoga *satsang* gelehrt hat. Ich schrieb darüber, vor der Teilnahme am *satsang* einen Plan zu schmieden – das heißt, im Voraus die konkreten Aspekte des *satsangs*, denen wir besondere Aufmerksamkeit schenken möchten, zu benennen. Wir können den Plan auf eine lustige und für uns stimmige Weise gestalten – als Liste, als Zeichnung oder als Mindmap. Wie auch immer wir diese Übung gestalten, die Idee ist die, dass sie uns darauf einstimmt, den verschiedenen Elementen des *satsangs* noch aufmerksamer zu begegnen.

Doch wann beginnt *satsang* eigentlich wirklich? Diese Frage beschäftigt mich, seit ich Gurumayis Lehren über die Vorbereitung erneut betrachte. Wir erhalten vielleicht eine Einladung zur Teilnahme am *satsang*, in der die Uhrzeit steht, wann er offiziell beginnt. Aber auf einer vielleicht *subtileren* Ebene habe ich das Gefühl, dass wir bereits im *satsang* sind, sobald wir mit unserer Vorbereitung beginnen. Unser Geist stimmt sich auf die Themen des *satsangs* ein, auf seinen besonderen Geist und seine Energie. Unser Körper bereitet sich darauf vor, im Universellen Siddha Yoga Raum zu sein.

Wenn wir von einer geplanten Veranstaltung sprechen, dann ja – ein *satsang* hat eine

klar definierte Anfangs- und Schlusszeit. Im weiteren Sinne jedoch ist der *satsang* mit unserem Guru eine fortwährende Erfahrung. Genau genommen beginnt und endet sie nie. Wenn du an den Guru denkst, bist du im *satsang* mit dem Guru. Du erfährst den *darshan* des Gurus. *Satsang* hat keine Wände, keine Fenster, keine Türen. Er überschreitet den Raum. Er ist jenseits der Zeit.

Strahlend als du selbst (STRAHL) [Radiant As Yourself (RAY)]

Im achten Teil von „Meditation über Gurumayis Worte“ haben wir uns an Gurumayis Lehre erinnert, dass jeder von uns dazu bestimmt ist, das Licht Gottes zu sein. Dass wir das Licht Gottes *sind*. Irgendwie hatte ich mich wieder aus der Pfütze, zu der ich nach dem Hören dieser Worte geworden war, aufgerappelt und euch mitgeteilt, dass Gurumayi jeden Menschen häufig mit einem *kiran*, einem Strahl des göttlichen Lichts, vergleicht.

Wenn ich erneut darüber nachdenke, erinnere ich mich an eine weitere prägende Lehre Gurumayis. Am Ende vieler *satsangs* und *shaktipat* Intensives forderte Gurumayi alle dazu auf, das Licht, das sie erfahren hatten, mit nach Hause in ihre Gemeinschaften zu tragen. Das scheint mir ein passender Schlusston zu sein, um diese Reihe von „Meditation über Gurumayis Worte“ zu beenden. Mit freudigem Herzen tue ich das – im Wissen, dass das, was ich geschrieben habe, euch vielleicht als Trittstein in eurer *sadhana* dienen kann und euch ermutigt, eure eigene Meditation über Gurumayis Worte fortzusetzen. Noch einmal von ganzem Herzen Danke dafür, dass ihr euch mit meinen Aufzeichnungen beschäftigt.

