

Meditation über Gurumayis Worte

von Eesha Sardesai

Einleitung

Am 14. Januar 2026 veranstaltete Gurumayi im Universellen Siddha Yoga Raum einen *satsang* zu Ehren von Makara Sankranti. Der *satsang* mit dem Titel „Das Licht der Sonne“ war als Livestream vom Bhagavan Nityananda Temple im Shree Muktananda Ashram auf der Siddha Yoga Path Website zu sehen.

Eines der Elemente des *satsangs* war eine Rede des Gastgebers Peter Walsh. Peter ist ein Siddha Yoga Meditationslehrer, der beruflich als Trainer für Führungskräfte arbeitet. Er gab uns allen Informationen zum Feiertag Makara Sankranti und sprach darüber, dass er der Verehrung der Sonne, Surya Devata, gewidmet sei.

Ami Bansal, ebenfalls eine Siddha Yoga Meditationslehrerin – und außerdem eine Gelehrte der Sanskrit-Sprache und -Schriften – sprach aus Indien zu uns, um uns auf die Rezitation des *Surya Gayatri* Mantras vorzubereiten. Und Shivalini Kinsley, eine sehr begabte Siddha Yogini, die als Fotografin und Achtsamkeitslehrerin arbeitet und im SYDA Foundation's Donor Relations Department *seva* darbringt, teilte uns mit, dass wir den *namasankirtana Hare Rama Hare Krishna* singen würden. Diesen *namasankirtana* hat Gurumayi im *Bhairavi raga* komponiert.

Nach dem Gesang brachte Bhanu Dembergh, ein junger Mitarbeiter der SYDA Foundation und neuer Leiter des Live Events Department, die Hingabe des ganzen *sangham* durch die Übung *arati* zum Ausdruck. Ich muss sagen, ich war schon immer verzaubert von der Schönheit und Kraft von *arati* auf dem Siddha Yoga Weg. Durch das Licht des Gurus wird unser eigenes inneres Licht entfacht – und wir wiederum haben das Privileg und die Verantwortung, dieses Licht in unsere Welt hineinzutragen. Immer wenn ich an dieser heiligen Opfergabe des Lichts an das

Licht teilnehme, immer wenn ich sehe, wie das Licht der Flamme auf das göttliche Licht trifft, erinnert es mich an diese Wahrheit.

Für mich und vermutlich für euch ebenfalls ist es ein ganz besonderes Element eines jeden *satsangs*, wenn Gurumayi spricht. Und ich möchte eins sagen: Was Gurumayi auch *sagt*, was Gurumayi auch tut und ganz gleich, auf welche Weise sie diese Dinge sagt oder tut, sie vermittelt uns so ihre Lehren. Gurumayi greift vielleicht auf die heiligen Schriften zurück, erzählt eine Geschichte oder eine Anekdote. Sie spricht vielleicht ganz lieb oder spielerisch oder sie unterhält sich locker mit Menschen. Sie spielt vielleicht mit den Tieren und Vögeln im Ashram (von denen viele den Hang haben, Gurumayi aufzuspüren und ihr zu folgen). Sie gibt vielleicht schweigend *darshan*, so wie sie es über Stunden hinweg tat, während sie im Innenhof in Gurudev Siddha Peeth saß. Sie begegnet uns vielleicht sogar in unseren Träumen. In all diesen Situationen erteilt uns Gurumayi Lehren. Sie vermittelt uns ihre Weisheit und ihre Liebe.

Während des *satsangs* an Makara Sankranti sprach Gurumayi zu uns, und sie gab uns sehr viele Lehren. Ich möchte hier ein paar Höhepunkte aufgreifen – aus den Lehren, auf die ich mich bis jetzt konzentriert habe und die ich kontempliere.

Für mich ist es hilfreich, die Lehren auf diese Weise zu studieren – jeweils einige davon zu betrachten und sie gründlich zu erforschen – weil der Guru in *sutras* spricht. Jeder einzelne Satz, den Gurumayi äußert, ist wie ein Aphorismus, prägnant in der Formulierung und doch mit vielen Bedeutungsebenen versehen. Deshalb wurden viele Jahre lang in Siddha Yoga Ashrams und Meditationscentern immer dann, wenn Gurumayi einen Vortrag gehalten hatte, Reflektionssatsangs abgehalten. Die Siddha Yoga Swamis, Meditationslehrer*innen und Centerleiter*innen leiteten Siddha Yogis und neue Suchende dabei an, einige der vielen Bedeutungsnuancen in Gurumayis Worten zu entdecken. Sie unterstützten die Menschen dabei, zu verstehen, was Gurumayi gesagt hatte und warum sie es vielleicht gesagt hatte.

Das ist auch der Sinn von Siddha Yoga *Sadhanak*reisen, die von der SYDA Foundation im Jahr 2003 begründet wurden. Gurumayi wollte, dass die Menschen

im gesamten *sangham* die Möglichkeit hatten, die Lehren gemeinsam zu studieren – selbst wenn das informeller war, in Kleingruppen in ihren Gemeinschaften. Die *Sadhanakreise* und die Richtlinien, die Swami Vasudevananda und sein Team in der SYDA Foundation für sie aufstellten, geben Siddha Yogis auf der ganzen Welt eine Struktur für ihr Studium.

Ein weiterer Grund dafür, an solch einem angeleiteten, kollektiven Studium teilzunehmen, ist der, dass wir alle immer Informationen durch den Filter unserer eigenen Glaubenssätze, Erfahrungen und vorgefassten Meinungen aufnehmen. In der Psychologie wird das „Bestätigungstendenz“ genannt. Wir hören, was wir hören möchten – oder, um es präziser auszudrücken, wir neigen dazu, jegliche Information in unsere existierenden mentalen und emotionalen Rahmenkonzepte einzupassen, anstatt diese Rahmenkonzepte in Frage zu stellen und die Information als das wahrzunehmen, was sie ist. Darin liegt eine evolutionäre Absicht: Diese Filter sind wie Abkürzungen, die es uns ermöglichen, Informationen schnell zu verarbeiten und entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Der Nachteil besteht darin, dass unsere Interpretationen nicht immer exakt sind. Und wenn wir nicht achtgeben, kann sich diese Tendenz zur Falschinterpretation auf unsere Beschäftigung mit den Worten des Gurus ausdehnen. Es ist eine interessante Balance, die wir hier erreichen wollen. Natürlich wollen wir alles, was wir sind, einbringen, wenn wir die Lehren des Gurus erhalten. Gurumayi hat viele Male gesagt: Nur dann, wenn wir unsere eigenen „Aha“-Momente erleben, was die Lehren angeht – wenn wir eine persönliche Resonanz mit ihnen erfahren – können sie wahrhaftig in unserem Wesen Wurzeln schlagen.

Dennoch müssen wir uns auch bemühen, die Absicht und Bedeutung hinter Gurumayis Worten zu verstehen. Das heißt: *Was genau sagt Gurumayi?* Nicht: *Was möchte ich Gurumayi sagen hören?* Oder: *Was glaube ich, das Gurumayi sagt, ausgehend von meinen eigenen Gedanken und Gefühlen über mich selbst oder zu diesem Thema?*

Zum Glück ist das nicht wirklich ein Paradoxon. Nach meiner eigenen Erfahrung auf dem Siddha Yoga Weg ist es so, dass die *wirklichen* Augenblicke von Resonanz –

diese Momente, wenn ich diesen Donnerschlag von Verständnis im Inneren erlebe – immer dann auftreten, wenn mein Geist offen ist und willens, sich an der Wahrheit in den Worten des Gurus zu reiben.

Ein Reflektionssatsang soll dazu führen, dass alle Suchenden zu einem gründlicheren und exakteren Verständnis von Gurumayis Lehren gelangen und erfahren, wie sich diese Lehren auf sie im Besonderen beziehen. Und dann ist da noch die Kraft, gemeinsam *sadhana* zu machen, was in einem Reflektionssatsang von ganz allein passiert. Wir erzählen uns gegenseitig, wie wir zu unseren Erkenntnissen und Perspektiven gekommen sind, und das ist informativ und ermutigend für alle, die dabei sind. Wir hören, wie andere mit einer Lehre gearbeitet haben, wie sie ihre vielen Bedeutungen entdeckt und entschlüsselt haben, und wir denken: „Ah! Das kann ich auch!“

Da wir nicht alle gemeinsam an einem physischen Ort sein können, bin ich dankbar, dass wir uns heutzutage dieses digitale Medium zunutze machen können. Gurumayi sagte mir einmal, dass sie sich den Universellen Siddha Yoga Raum als funkelnde blaue Kuppel vorstellt. Ich möchte vorschlagen, dass wir uns immer an dieses wunderschöne Bild erinnern, wenn wir uns im Universellen Raum versammeln, sei es zum *satsang* oder um, wie jetzt gerade, unsere Gedanken auszutauschen.

Gurumayi ermutigte mich, meine Gedanken zu ihren Lehren aus Makara Sankranti mit euch allen, meinen Mit-Suchenden auf dem Siddha Yoga Weg, zu teilen. Diese „Meditationen zu Gurumayis Worten“ werden den ganzen Februar über in mehreren Fortsetzungsfolgen auf der Siddha Yoga Path Website veröffentlicht werden.

Die Wichtigkeit von Anerkennung

Je nachdem, wo sie leben, erfuhren die Menschen am Abend vorher vom *satsang* – oder sogar nur wenige Stunden, bevor er stattfinden sollte. Ich habe mich sehr gefreut, zu sehen und zu hören, dass sie trotzdem alles taten, um teilnehmen zu können. In vielen Fällen schien eine größere Kraft am Werk zu sein, die die Teilnahme der Menschen unterstützte. Ein Siddha Yogi aus Wisconsin schrieb später auf der Siddha Yoga Path Website:

Meine elfjährige Tochter betet jeden Abend darum, Gurumayis *darshan* erhalten zu können. Diese Absicht ist ihr seit Jahren sehr wichtig.

Heute Morgen, kurz vor Beginn des *satsangs*, erhielten wir einen Anruf ihrer Schule, dass es einen Stromausfall gab. Das war an vielen Schulen in der Gegend der Fall, aber ihre Schule war die einzige, bei der der Generator nicht funktionierte, so dass alle Kinder früher im Bus nach Hause geschickt wurden. Sie kam gerade rechtzeitig zur Tür herein, um mit Gurumayi zu singen, Gurumayi sprechen zu hören und Gurumayis *darshan* zu erhalten!

Eines der ersten Dinge, die Gurumayi tat, als sie anfang zu sprechen, war, allen dafür Anerkennung zu schenken, dass sie trotz so kurzfristiger Ankündigung in den Universellen Raum gekommen waren. Das war ungeheuer bedeutsam für mich und hallte in mir nach. Ich bin von Gurumayi dahingehend angeleitet worden – und ich habe gehört, wie sie auch anderen diese Unterweisung gab – dass es wichtig sei, Menschen Anerkennung zu schenken und ihnen gegenüber unseren Dank zum Ausdruck zu bringen.

Ich hatte auch bei vielen Gelegenheiten das Glück, spezielle und persönliche Anerkennung von Gurumayi zu erhalten. Ich habe die ganze Kraft, die in einer Anerkennung liegt, in diesen Augenblicken gespürt – ein goldenes Glühen in und um mein Herz herum wie das Licht der Sonne selbst und die unerschütterliche Überzeugung, dass ich einen Wert habe. Was ich tue, ist von Wert. Immer wenn ich Anerkennung von Gurumayi erhalten habe, habe ich mich so gefühlt, als könnte ich

alles tun – als könnte ich jede Herausforderung annehmen – und dass es eine Freude wäre, das für Gurumayi und ihren Auftrag zu tun.

Ich habe auch ein reichliches Maß an Anerkennung von anderen bekommen. Ich sage das nicht, um anzugeben (wirklich! Ehrenwort!), sondern eher, um verständlich zu machen, dass ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn jemand sich nur ein paar Augenblicke Zeit nimmt, um zu sagen, dass er oder sie die Arbeit, die du machst, das Bemühen, das du an den Tag legst, anerkennt. Das bewirkt etwas. Jede einzelne Anerkennung, die ich erhalten habe, hat etwas bewirkt. Und ich hoffe, dass die Menschen, denen ich Anerkennung gegeben habe, dasselbe erlebt haben – dass sie die Aufrichtigkeit meiner Dankbarkeit ihnen gegenüber gespürt haben.

Als Gurumayi allen dafür dankte, dass sie im Universellen Raum waren, war es, als ob alles, was ich über Anerkennung gelernt und erfahren hatte, in mir zusammenfloss. Ich erinnerte mich daran, von welcher großer Bedeutung diese Übung ist. Wir *müssen* die Menschen wissen lassen, dass wir ihre Bemühungen zu schätzen wissen. In vielen Kulturen ist es Teil der etablierten sozialen Etikette, solche eine Anerkennung auszusprechen. Einige Menschen befolgen diese Etikette, andere tun es nicht. Doch auf dem Siddha Yoga Weg hat Gurumayi uns gelehrt, dass es gut und notwendig ist, das zu tun. Anderen dankbar zu sein ist eine Form der Verehrung. Von Herzen Dank auszudrücken ist ein Gebet. Ich verstehe es so, dass Gurumayis Anerkennung an jenem Tag ihr *prasad* für jede und jeden von uns war.

Jetzt frage ich mich also: Wie machst *du* es, anderen Menschen Anerkennung zu schenken?

