

Meditation über Gurumayis Worte

von Eesha Sardesai

Gurumayis Frage an uns alle

Ein Refrain, der Gurumayis gesamte Rede durchzog, war: *Was habt ihr in letzter Zeit gemacht, insbesondere seit dem 1. Januar 2026?* Ich bin mir ziemlich sicher, dass jedes Mal, wenn Gurumayi diese Frage stellte, das Lächeln in meinem Gesicht größer wurde. Die Frage und die Art und Weise, wie Gurumayi sie stellte, erschienen mir sehr charakteristisch für sie. Gurumayi war so gütig und offen und leitete uns an, während sie echtes Interesse daran zeigte, was wir in den ersten beiden Wochen des Jahres gemacht hatten.

Ich habe in Bezug auf mich selbst über diese Frage nachgedacht. Was hatte *ich* seit dem 1. Januar getan? Waren wirklich schon zwei Wochen seit Jahresbeginn vergangen, seit *Sweet Surprise*, der *wundervollen Überraschung*, seit wir alle Gurumayis Jahresbotschaft für das Jahr 2026 erhalten hatten? Ich gebe zu, dass mich Gurumayis Frage erst einmal kurz innehalten ließ. Einerseits hatte ich eine Antwort, die eindeutig genug war. Ich hatte ich den Tagen, die auf *Sweet Surprise* folgten, gleich Tagebuch und Stift zur Hand genommen und einen persönlichen Plan entworfen, wie ich Gurumayis Botschaft studieren und üben wollte. Seither hatte ich mein Bestes getan, um bei diesem Plan zu bleiben.

Andererseits weiß ich nicht, ob ich für mich überprüft hatte, was ich da tat und wie es lief – zumindest nicht so, wie Gurumayi es getan hatte, mit so viel Güte und endloser Neugierde. Funktionierten die Schritte, die ich unternahm, für mich? Waren die Ziele, die ich mir gesetzt hatte, in der Praxis sinnvoll? Halfen sie mir wirklich dabei, im Sinne der Weisheit in Gurumayis Botschaft zu leben? Es erinnerte mich an etwas, das ich immer wieder von Gurumayi gelernt hatte – dass *sadhana* auf dem Siddha Yoga Weg ein dynamischer Prozess ist, bei dem es darum geht, eine beständige und aufbauende Unterhaltung mit sich selbst zu

führen. Gurumayi hat uns gelehrt, dass wir das Selbst mit großem S ¹ (d.h., das Höchste Selbst, das Licht Gottes, das in uns und um uns herum lebt) *mit Hilfe des „selbst“ [kleingeschriebenen]* (der Funktionsweise unseres individuellen Geistes und Körpers) erfahren.

Immer, wenn dieses spezielle philosophische Thema aufkommt, erinnere ich mich daran, dass in den indischen Sprachen das Wort *atma* so verwendet wird, dass es sich sowohl auf das individuelle Selbst [kleingeschrieben] als auch auf das höchste Selbst [großgeschrieben] bezieht. Mir fällt dazu ein Vers aus der *Bhagavad Gita* ein, über den ich Gurumayi in ihren Vorträgen habe lehren hören. In diesem Vers sagt Krishna, der Herr, zu seinem Schüler Arjuna:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanah ॥*

Der Mensch muss sich selbst
durch sein eigenes Selbst [kleingeschr.] aufbauen
und darauf achten, nicht zu schmälern, wer er ist.
Denn das eigene Selbst [kleingeschr.] ist unser eigener Freund
und das eigene Selbst [kleingeschr.] ist unser eigener Feind.²

Ich habe schon erwähnt, wie neugierig mich Gurumayis Frage an uns alle gemacht hat. Ich hatte das Gefühl, dass sie uns vormacht, wie wir zu uns selbst sprechen können, wie wir – wie Krishna, der Herr, hier sagt – dafür sorgen können, dass wir uns mit unserem Geist anfreunden. Gurumayis Frage war kein „Überraschungstest“. Sie war nicht dazu gedacht, uns in Verlegenheit zu bringen. Ich will damit natürlich nicht sagen, dass ihr es so aufgefasst habt. Ich

¹ [Nomen werden im Englischen normalerweise klein geschrieben]

² *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5; © deutsche Übersetzung 2026 SYDA Foundation®

will euch nur von meiner eigenen Kontemplation erzählen, davon, was ich in jenem Augenblick so instinktiv gespürt habe. Ich fand das, was Gurumayi sagte, so liebevoll und rücksichtsvoll – Worte wie das Licht der Sonne, das auf uns herab scheint.

Ich glaube auch, dass diese Worte uns auffordern, tiefer nach innen zu schauen. Das trifft auf jeden Fall für mich zu. Nachdem ich euch erzählt habe, was *ich* in letzter Zeit gemacht habe, möchte ich euch dieselbe Frage wie Gurumayi stellen.

Was habt *ihr* in letzter Zeit gemacht, insbesondere seit dem 1. Januar 2026?

