

Meditation über Gurumayis Worte

von Eesha Sardesai

Vorbereitung auf einen Siddha Yoga Satsang

Gegen Ende des Live-Videostreams sprach Gurumayi darüber, wie wichtig es sei, sich auf die Teilnahme an einem *satsang* vorzubereiten. Gurumayi nahm Bezug auf einige der üblichen vorbereitenden Übungen auf dem Siddha Yoga Weg, zum Beispiel, eine stabile und bequeme Haltung einzunehmen, sich des Atems bewusst zu werden, den Fokus auf einen Punkt zu richten, die Schwingung im eigenen Körper zu hören und zu spüren. Gurumayi erklärte, dass die Vorbereitung eine entscheidende Rolle spiele, wenn wir möglichst viel aus einem *satsang* mitnehmen wollen – wenn wir die *shakti* des *satsangs* in all ihrer Fülle erfahren wollen.

Diese Lehre bezieht sich in vielen Aspekten, wie ich finde, auf das, was Gurumayi vorher über die Unverzichtbarkeit des Körpers für die *sadhana* gesagt hatte. Unsere Fähigkeit, die Worte des Gurus zu verstehen, die *shakti* im *satsang* des Gurus in uns aufzunehmen, das Licht der Sonne in all seiner Göttlichkeit und funkelnden Lebendigkeit zu erleben, hängt vom Zustand unseres Körpers und unseres Geistes ab. Wenn sich unser Körper nicht wohlfühlt, ist unsere Aufmerksamkeit für den *satsang* gespalten. Wenn unser Geist unruhig oder voller Gedanken ist, können wir die Lehren, die wir erhalten, nicht in vollem Umfang wertschätzen. Wir bereiten uns vor, um mögliches Unbehagen und mögliche Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren und so unseren Fokus besser beizubehalten. Dann können wir unser ganzes Wesen in den geheiligten Raum des *satsangs* hineinbringen.

Es lohnt sich, ein paar Augenblicke lang darüber nachzudenken, was es bedeutet, sich zu *fokussieren*. Von Gurumayi habe ich gelernt, dass für Fokus, insbesondere in Bezug auf spirituelle Übungen, mehr erforderlich ist als nur ein vages Gefühl von „präsent sein“. Um uns zu fokussieren, benötigen wir ein Objekt. Und dieses Objekt für unseren Fokus kann für jede und jeden von uns unterschiedlich sein. Stell dir

z.B. vor, dass du mit einigen anderen Leuten meditierst. *Du* entscheidest dich vielleicht dafür, dich auf das Mantra zu konzentrieren – auf die Schwingung jeder Silbe, wie sie in dir aufsteigt und wieder in dich zurücksinkt. Die Person neben dir hält vielleicht das Bild der *padukas* des Gurus in ihrem Gewahrsein. Jemand anderes richtet vielleicht die Aufmerksamkeit auf den Atem. Es gibt vielfältige Möglichkeiten.

Wenn es um unsere Teilnahme an einem *satsang* geht, ist es hilfreich, uns im Vorhinein zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus richten wollen. Vielleicht fragt ihr euch jetzt, was ich damit sagen will, da die *satsangs* auf dem Siddha Yoga Weg sich ja aus einer sorgfältig festgelegten Abfolge von Elementen zusammensetzen. Würden wir uns daher nicht einfach auf das konzentrieren, was im jeweils gegebenen Augenblick geschieht?

Nun, ja und nein. Theoretisch ist das eine gute Idee. In der Praxis fehlt es ihr an Genauigkeit. Noch einmal, für einen Fokus ist ein klar definiertes Objekt erforderlich. Statt uns also vorzunehmen, uns auf das zu konzentrieren, „was immer gerade im *satsang* geschieht“, können wir für uns klar formulieren, was diese Dinge sein könnten, und dann eines oder mehrere davon aussuchen, auf die wir unsere besondere Aufmerksamkeit richten, wenn sie eintreten. So können wir uns entscheiden, uns auf die Worte des Gurus zu fokussieren. Oder auf den *darshan* des Gurus. Oder auf den Gesang oder die Meditation. Vielleicht auch auf all diese Dinge. Doch die scheinbar schlichte Handlung, uns im Vorhinein über unseren Fokus klar zu werden, uns eine Art „Spielplan“ aufzustellen, ermöglicht uns, aktiver und absichtsvoller teilzunehmen.

Das ist wie die Vorbereitung unseres *asanas*, wenn wir unseren Sitzplatz bedacht und sorgfältig einnehmen, statt uns auf den Stuhl vor uns fallen zu lassen. Es macht einen Unterschied, ob wir das, was gerade im *satsang*-Raum geschieht, passiv aufnehmen oder ob wir uns immer wieder daran erinnern, dass wir *dieses Eine* wirklich hören wollen und für *das Andere* präsent sein wollen. Wenn wir uns auf diese Weise konzentrieren, erhalten wir noch mehr vom *satsang*. Unser Lernen ist präzise. Unser Verständnis ist tief. Unsere Fähigkeit, die Lehren zu bewahren,

verstärkt sich exponentiell. Und unsere Erfahrung insgesamt – die des *satsangs* und der Lehren, die Gurumayi uns übermittelt – hat eine ungeheuer wohltuende Wirkung auf unsere Siddha Yoga *sadhana*.

Warum denkt ihr, wenn ihr dies einbezieht, nicht ein wenig darüber nach, wie ihr euch auf jeden Siddha Yoga *satsang*, an dem ihr teilnehmt, vorbereiten wollt? Wie werdet ihr eure Vorbereitung immer weiter modifizieren, wenn ihr mehr darüber erfahrt, was eure Teilnahme unterstützt? Habt ihr eure Vorbereitungspläne in eurem Gewahrsein an die erste Stelle gestellt? Besonders seit ihr gehört habt, wie Gurumayi während des Livestreams am 14. Januar darüber gesprochen hat?

