

# Dankbarkeit, die Natur von Dankbarkeit

## Eine Darstellung von Eesha Sardesai

*Dankbarkeit.* Das ist ein Wort, das wir auf dem Siddha Yoga Weg verehren, eine Tugend, die wir rühmen, eine Eigenschaft, die wir immer weiter kultivieren möchten. Das ist auch eine Erfahrung, die wir tief in unserem Wesen kennen; wir würden Dankbarkeit sofort erkennen, ganz gleich, wie unfassbar ihre Natur zu sein scheint.

Besonders in dieser Zeit des Jahres, in der die Menschen in den Vereinigten Staaten Thanksgiving feiern, nimmt Dankbarkeit einen herausragenden Platz in unserem kollektiven Bewusstsein ein. Gurumayi Chidvilasananda und Baba Muktananda haben viele Siddha Yoga Shaktipat Intensives zu Ehren von Thanksgiving abgehalten. Erst neulich haben wir als *sangham* Thanksgiving auf der Siddha Yoga Path Website gefeiert – wir haben Videos angeschaut, die Dankbarkeit hervorrufen, haben als Dank Gebete rezitiert und per Live-Videostream an *satsangs* teilgenommen.

Viele Jahre lang bestand eine meiner liebsten Möglichkeiten, Gurumayi meine Dankbarkeit zu zeigen, darin, ihr Briefe zu schreiben. Ich schrieb Gurumayi oft; ich wollte einfach, dass sie weiß, wie dankbar ich ihr für ihre Liebe, ihre Gnade, ihre Weisheit, ihren Segen, für ihr Dasein auf dieser Erde bin. Tatsächlich bat mich Gurumayi nach dem Lesen meiner persönlichen Briefe an sie, Briefe für die Siddha Yoga Path Website zu schreiben. Auf diese Weise konnte ich meine Erfahrungen mit Gurumayis Lehren mit euch allen, meinen Mit-Siddha Yogis und neuen Suchenden, teilen. Also schrieb ich im Jahr 2018 – und wieder in diesem Jahr 2025 – zu Beginn eines jeden Monats einen Brief für diese Website. Das ist mir eine Ehre und ein sehr großes Privileg gewesen und meine Dankbarkeit Gurumayi gegenüber ist in dieser Zeit stetig gewachsen.

Ich möchte hier ein paar Augenblicke mit euch verweilen – in diesem mystischen, geheimnisvollen Reich der Dankbarkeit. Stellt euch vor, wie Dankbarkeit für euch aussieht, mit welcher Farbe sie eure innere Welt ausmalt. Stellt euch vor, welchen Geschmack Dankbarkeit auf eurer Zunge hinterlassen würde, wenn sie eine Frucht wäre. Spürt die Beschaffenheit der Umarmung von Dankbarkeit, den besonderen Stoff, in den sie gehüllt ist. Erlebt ihr Dankbarkeit wie flüssiges Sonnenlicht – das euch erfüllt, in euch herumwirbelt, herabstürzt, bis alle anderen Gedanken ausgelöscht sind und ihr einfach von Wärme und Licht überflutet seid? Oder erlebt ihr etwas anderes? Ist Dankbarkeit eher ein leuchtendes Schillern? Ein Kissen aus Weichheit? Eine üppige Süße oder einfach eine stille Energie?

Wie auch immer wir Dankbarkeit erleben, wir können sicher sein, dass sie *uns* gehört. Sie gehört zu unserem Wesen wie das Blut in unseren Adern und der Sauerstoff in unseren Lungen. Vielleicht noch mehr als das.

In der *Jnaneshvari* gibt der große Dichterheilige Jnaneshvar Maharaj folgende Analogie, wenn er die flüchtigen Eindrücke vom Selbst beschreibt, die ein Mensch im Laufe seiner *sadhana* erlebt: „Wasser wird mehrere Male auf Salz geschüttet, um Salzwasser zu erhalten,“ sagt der Dichterheilige. „Ebenso muss die kleinste Menge solcher Glückseligkeit, die die Seele durch Übung erfährt, jede Sorge auslöschen. i“

Ich lernte diese Passage zuerst durch Gurumayi kennen und erinnere mich jetzt daran, weil sie das widerspiegelt, was Gurumayi über Dankbarkeit lehrt. Jede Erfahrung von Dankbarkeit – ganz gleich, wie flüchtig sie zu sein scheint – schlägt in uns Wurzeln. Ihre Gegenwart wird unverrückbar, ihr Einfluss unwiderruflich; sie stellt sich als ebenso unsterblich heraus wie die Seele, von der sie stammt. „Hat dein Herz erst einmal die Macht der Dankbarkeit geschmeckt,“ so sagt Gurumayi, „ist diese Dankbarkeit da, um zu bleiben.“

Natürlich kann es so aussehen, als widersprüche unsere tagtägliche Erfahrung dieser Wahrheit. Es kann ziemlich leicht sein, die Gegenwart von Dankbarkeit zu

---

vergessen. Wir können Tage, Wochen, sogar Monate ohne irgendein tief empfundenes Gefühl von Dankbarkeit verstreichen lassen und uns stattdessen für den seltsamen Trost von Ärger und Niedergeschlagenheit, für das gemütliche Netz unserer ständig wachsenden Klagen entscheiden. Aber Vergessen heißt nicht Auslöschen, und die Macht der Dankbarkeit ist so geartet, dass sie von den Schwankungen des Geistes unberührt bleibt.

Wenn wir *wirklich* wählen, uns zu erinnern, einmal mehr einzutauchen in jenen inneren Hafen von Sonnenlicht und Himmelsblau, von seidenem Stoff und honigsüßer Frucht, dann stellen wir fest, dass – ja! Dankbarkeit immer dagewesen ist. Sie hat diese ganze Zeit über unser Wesen unterstützt.

So unglaublich dies zu sein scheint, würde ich doch behaupten, dass etwas ganz Natürliches daran ist. Alles in diesem Universum pulsiert mit Erinnerung. Wissenschaftler finden fortwährend uralte Samen und andere pflanzliche Stoffe, die tief in der Erde vergraben liegen, manche tausende von Jahren alt. Dieses Pflanzenmaterial wurde über die Zeit hinweg in einer dicken Schicht gefrorenen Bodens konserviert. Es schien unmöglich, dass es immer noch Leben erzeugen könnte, doch genau das geschah, als die Wissenschaftler Samen und Pflanzenmaterial retteten und unter den richtigen Bedingungen kultivierten.

Auch Menschen zeigen eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Erinnerung – nicht einfach im kognitiven Sinn, sondern auf der Ebene unserer Zellen, Muskeln und Sehnen. Ich bin sicher, dass viele von euch den Begriff „motorisches Gedächtnis“ gehört haben. Er verweist darauf, dass unsere Muskeln geschickter bei der Ausübung bestimmter Aufgaben werden, wenn wir diese wiederholt ausführen. Das ist deshalb so, weil sich die neuronalen Bahnen zwischen unserem zentralen Nervensystem und unseren Muskelzellen durch regelmäßiges Üben festigen. Schließlich werden unsere Bewegungen automatisiert und das Wissen um ihre Ausführung wohnt einfach in unserem Inneren. Deshalb können wir jahrelang nicht Rad fahren und uns dennoch daran erinnern, wie man das macht - wo wir unsere Hände und Füße platzieren, wie wir Balance halten, wie wir bremsen.

Auf dem Siddha Yoga Weg lehrt uns Gurumayi, das Erinnern als Teil unserer *sadhana* zu üben. Denkt zum Beispiel an die Fotos der Herzen und AUMs auf der Siddha Yoga Path Website. Im Laufe der Jahre und auf all ihren Reisen weltweit pflegte Gurumayi Herzen und AUMs auf ihren Spaziergängen zu sehen. Deshalb gab sie im Jahr 2015 nach dem Neustart der Siddha Yoga Path Website die Anweisung, Fotos von Herzen und AUMs in der Natur im Shree Muktananda Ashram aufzunehmen – und einige dieser Fotos auf die Website zu stellen.

Ich verstehre es so, dass Gurumayi diese Anleitung gegeben hat, weil sie zutiefst glaubt, dass wir eine Verbindung zur Natur haben. Aufgrund dieser Verbindung beruft sich Gurumayi auf Beispiele aus der Natur, wenn sie ihre Lehren ausarbeitet. Mit anderen Worten: Wir können der Natur nacheifern, weil wir ein *Teil* von ihr sind.

Gurumayis Lehren lenken unser Gewahrsein auf die Tatsache, dass die Wahrheit existiert und wahrgenommen werden kann – in uns und um uns herum. Zu diesem Zweck habe ich Gurumayi zu sehr vielen Leuten sagen hören, dass wir immer dann, wenn wir ein AUM oder ein Herz in unserer Umgebung sehen, dies als Erinnerungshilfe nehmen können, als wolle die Natur uns fragen: „Hast du heute das uranfängliche Mantra AUM gesungen? Hast du heute dein Herz aufgesucht?“ Und dann wird dieser Augenblick zu einem Augenblick des *Erinnerns*, der Dankbarkeit. So wie ich Gurumayi auch habe sagen hören: „Das Herz ist das Haus der Dankbarkeit.“

Das Wunderbare an der Erinnerung und besonders am Erinnern von Dankbarkeit ist, dass es solch eine antreibende Aktivität ist, eine, deren Wirkungen sich exponentiell nach außen ausbreiten. Ich habe vorhin vorgeschlagen, dass Dankbarkeit die Form von Sonnenlicht, von Lichtstrahlen annehmen kann, die durch dein ganzes Wesen summen. Und wenn dieses Licht deine Fingerspitzen und den Scheitelpunkt des Kopfes erreicht – wenn es deine Wahrnehmung vergoldet und jeden Zentimeter von dir in seinen Glanz hüllt – was geschieht dann? Findest du nicht, dass es dann irgendwohin gehen muss? Dankbarkeit sehnt sich nach Gestalt und Form. Sie entfaltet sich durch Ausdruck; sie soll sich manifestieren.

Nun, was das bedeutet – wie es aussieht und sich anfühlt, wenn Dankbarkeit in deinem Leben Gestalt annimmt – müsst ihr selber entdecken. Ich habe euch hier meine anfänglichen Überlegungen zu Gurumayis Lehren mitgeteilt, aber zweifellos gibt es für uns alle noch mehr zu studieren und zu verstehen. Ich lade euch ein, weiter über diese Lehren nachzudenken, in euren *sadhana*-Kreisen zusammenzukommen und zu besprechen, wie ihr Dankbarkeit in die Tat umsetzen wollt.

Ich habe jedoch eine Bitte an euch. Wir als Menschen besitzen eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbst-Analyse. Tag ein, Tag aus hinterfragen wir uns und stellen uns Fragen wie: „Bin ich schön? Bin ich schön *genug*? Bin ich stark? Bin ich stark *genug*? Bin ich klug? Bin ich klug *genug*?“ Wir können immer so weitermachen. Also möchte ich euch bitten: Lasst uns, wenn es um die Erfahrung von Dankbarkeit geht – insbesondere um die Dankbarkeit, die wir erleben, nachdem wir *shaktipat* vom Guru erhalten haben – nicht die Weite und Tiefe und Breite unserer Erfahrung analysieren. Wir müssen nicht hinterfragen, ob wir *genug* Dankbarkeit empfinden.

Ich bin Gurumayi wie immer dankbar für dieses gewonnene Verständnis – aufmerksam zu sein, das Verdienst meiner Erfahrungen mit der Dankbarkeit nicht zu beurteilen, zu bezweifeln oder im Nachhinein zu kritisieren. Ich bin Gurumayi auch dafür dankbar, dass sie mir hilft, mir mehr dessen bewusst zu werden, wie ich mich in der Welt mit einem Gewahrsein von Dankbarkeit bewegen kann. In dem Prozess habe ich entdeckt, dass es Stärke braucht, wenn ich wirklich etwas von mir selbst mit dankbarem Herzen geben möchte. Es ist der Unterschied zwischen dem ständigen Hoffen, jemand anders werde meinen Becher füllen, und dem Erkennen der eigenen Vollständigkeit meines eigenen Selbst – und dann aus dieser Weisheit heraus zu handeln. Das – so habe ich schließlich gelernt – ist der Ursprung der Würde, der wahren Eleganz des Verhaltens.

\*\*\*

Wie die meisten von euch wissen, biete ich jetzt seit vielen Jahren *seva* im Shree Muktananda Ashram an, und ich hatte das Privileg, in Gurumayis Gesellschaft zu

sein. Und es gibt etwas, das ich bemerkt habe, wenn ich mit Gurumayi zusammen war, und das ich mit euch teilen möchte – weil auch ihr das vielleicht wissen möchtet.

Gurumayi denkt in jedem Augenblick an den weltweiten Siddha Yoga *sangham* und an die neuen Suchenden, die gerade ihre Reise auf dem Siddha Yoga Weg beginnen. Alles, was Gurumayi sagt, alles, was Gurumayi tut, jede Lehre, die Gurumayi gibt – sie tut es in Gedanken an all die Siddha Yogis und neuen Suchenden. Immer wenn irgendetwas auf der Welt geschieht – ob positiv oder negativ – Gurumayi denkt an euch.

Dazu möchte ich euch eine Geschichte erzählen.

Im letzten Monat – Babas Monat, Oktober – ging Gurumayi wie gewöhnlich auf dem Ashram-Gelände spazieren. Der Herbst nahm eine entscheidende Wendung; rostrote und goldene Blätter bedeckten das Gras. Während Gurumayi auf dieses friedliche herbstliche Bild schaute, stellte sie sich vor, es mit allen auf der Siddha Yoga Path Website zu teilen.

Warum sage ich, Gurumayi „stellte sich das vor“? Woher – so fragt ihr euch vielleicht – weiß ich das? Nun, ich habe es zufällig von jemandem gehört, der Gurumayi auf ihrem Spaziergang begleitete. Diese Person sprach gerade über die *seva*, die sie im Ashram anbietet, als Gurumayi ihre Aufmerksamkeit auf die Blätter lenkte, die überall verstreut lagen.

Gurumayi sagte: „Schau! Die Natur hat der Erde tausende und abertausende von Blättern dargebracht. Wir müssen diese Fülle mit allen teilen. Kommt da nicht bald ein Feiertag, der „Happy Thanksgiving Day“ heißt? Ja! Wir müssen weitergeben, wie die Natur ihre Dankbarkeit für Mutter Erde feiert. Also – tu *dies* und tu *das*.“ Gurumayi gab konkrete Anweisungen, was zu tun sei.

Die Siddha Yogi war entzückt, diesen *seva*-Auftrag zu erhalten. Sie machte was draus! Und dieses Video – mit dem Titel „Dankbarkeit, die Natur der

Dankbarkeit ♡“ – ist das Ergebnis von Gurumayis Spaziergang an jenem Tag auf dem Ashramgelände.

Habe ich vorhin nicht erwähnt, dass Gurumayi stets an euch denkt? Ich möchte euch wissen lassen, dass ihr mit diesem Video ein *fröhliches* Thanksgiving mit Gurumayi feiert und dass Gurumayi mit euch feiert.

Und sagte ich nicht, dass Dankbarkeit sich durch Ausdruck entfaltet?

Viele Eltern sagen Gurumayi, wenn sie den Shree Muktananda Ashram besuchen, dass ihre Kinder die Fotosammlungen auf der Siddha Yoga Path Website lieben – besonders die AUMs und die Herzen. Das gefällt Gurumayi sehr. Es war immer Gurumayis Absicht, dass diese AUMs und Herzen den Menschen aller Altersgruppen die Lehren des Siddha Yoga Wegs vermitteln sollten.

Bei vielen Anlässen hat Gurumayi bemerkt, dass Büschel von Blättern AUM- und Herz-Figuren bilden, auch nachdem sie zu Boden gefallen sind. In diesem Video werdet ihr daher einige Herzen sehen, die die Natur selbst geformt hat. Andere sind von Siddha Yogis im Ashram geschaffen worden – um, wie Gurumayi gesagt hat, „die Lebendigkeit des eigenen Herzens von Mutter Erde“ zu unterstreichen.

Als Gurumayi erfuhr, dass ich diese Ausführung über Dankbarkeit schrieb und dass ich das Video als Teil davon einführen würde, fragte sie, ob ich daran gedacht hätte, was Krishna, der Herr, in der Bhagavad Gita über ein ihm dargebrachtes Blatt sagt.

Ich antwortete: „Ja! Ich werde diesen Vers definitiv in meinem Aufsatz verwenden!“

Hier ist er also. Krishna, der Herr – der Guru, der höchste Meister – sagt zu seinem geliebten Schüler Arjuna: „Wenn mir auch nur ein Blatt – oder eine Blüte, etwas Obst oder ein wenig Wasser – mit Hingabe dargebracht wird, werde ich es annehmen.“<sup>ii</sup>

Durch dieses berührende Video spüre ich definitiv, dass Gurumayi ihren Dank an uns alle, die wir Siddha Yoga praktizieren, zum Ausdruck bringt. Ich weiß, dass unser hingebungsvolles Üben Licht in diese Welt bringt – und ich weiß auch, dass unseretwegen neue Suchende ihren spirituellen Weg erkennen können.

In dieser fröhlichen Zeit von Thanksgiving schicke ich euch allen meine aufrichtige Wertschätzung dafür, dass ihr meine Ausführungen lest.



© 2025 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

i dt. Übersetzung nach: Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (State University of New York Press, 1989), Verse 18.36.772 f., S. 316.

ii dt. Übersetzung nach: *Bhagavad Gita* 9.26; English translation © 2025 SYDA Foundation®.