

Meditation über Gurumayis Worte

Mahashivaratri

von Eesha Sardesai

Abschließende Gedanken

Zur Einleitung möchte ich sagen, dass dieser Essay recht lang ist. Und nein, ich erwarte nicht, dass ihr alles in einem Zug durchlest oder hört. Mein Ziel beim Mitteilen dieser „Abschließenden Gedanken“ ist nicht, euch mehr Arbeit zu machen (wirklich nicht!). Meine Hoffnung ist, dass ihr dies zum Vergnügen lest – dass ihr es unterhaltsam findet, dass daraus vielleicht ein oder zwei Ideen entspringen, dass es euch an eure eigenen schönen Erfahrungen auf dem Siddha Yoga Weg erinnert.

Wenn ich an einem Siddha Yoga *satsang* mit Gurumayi teilnehme, ertappe ich mich oft bei dem Gedanken, dass ich ewig im *satsang* bleiben könnte. Sicherlich wäre ich glücklich, ewig in Gurumayis Gegenwart zu sein! Und dann ist da noch die Magie der funkelnden blauen Kuppel, des *Universellen Siddha Yoga Raums*. Sie ist zugleich weitläufig und schützend, kosmisch und zutiefst vertraut. Sie ist auch verbindend – ich liebe es, wie wir alle, Siddha Yogis und neue Suchende, unter ihrem weit ausladenden Baldachin zusammenkommen, um bei unserem Guru sein und ihren *darshan* und ihre Lehren empfangen zu können.

Wie ihr sicher schon vermutet habt, bereite ich mich darauf vor, jetzt diese Reihe „Meditation über Gurumayis Worte“ abzuschließen, die sich mit Gurumayis Lehren aus dem *satsang* vom 15. Februar 2026 beschäftigt hat – Vergrößere das segensreiche Glück, feiere Mahashivaratri - Ich möchte euch sagen, welche Dankbarkeit ich euch allen gegenüber empfinde. Danke, dass ihr meine Kontemplationen über Gurumayis Lehren lest und hört. Danke, dass ihr den Perspektiven, die ich euch mitgeteilt habe, so aufmerksame Beachtung schenkt. Danke, dass ihr mir euer eigenes Verständnis mitteilt. Aufgrund eurer Empfänglichkeit, eures Enthusiasmus, eurer Bereitschaft, beizutragen und eurer tiefen Hingabe an die Siddha Yoga *sadhana* hatte ich den

Eindruck, mich zusammen mit euch tatsächlich beständig in einem *satsang* zu befinden.

Ich habe schon früher erwähnt, dass ich jeden einzelnen eurer Kommentare zu „Meditation über Gurumayis Worte“ lese. Das ist auch jetzt noch der Fall! Was ich unter vielen anderen Dingen an euren Kommentaren so schätze, ist ihre Vielfalt. Ihr wart so freundlich, die Fragen zu beantworten, die ich am Ende jeder Folge gestellt habe. Ihr habt mir auch von euren eigenen, damit zusammenhängenden *sadhana*-Erfahrungen und euren gewonnenen Erkenntnissen berichtet. Und einige von euch haben von Erlebnissen erzählt, bei denen sie ähnliche Lehren von Gurumayi empfangen haben, von denen einige bereits Jahrzehnte zurückliegen. Ich kann gar nicht sagen, wie *großartig* das ist. Ich fühle mich geehrt und empfinde Demut darüber, in der Gesellschaft solch standhafter Siddha Yogis .

Ich denke, man kann sagen, dass Menschen jeder Generation eine Art Wehmut empfinden, eine übernommene Nostalgie im Hinblick auf die vorangegangenen Zeiten. Wir denken vielleicht: „Ich wünschte, ich wäre dabei gewesen!“ Oder „Ich wünschte, das würde jetzt geschehen!“ Ich habe diesen Gedanken, diese Sehnsucht, definitiv gehabt, wenn es um all das geht, was in der geschichtsträchtigen Historie des Siddha Yoga Weges geschehen ist. Ich bin auf diesem Weg aufgewachsen, und doch ist so viel vor meiner Zeit geschehen. So viele *satsangs*, Shaktipat-Intensives, Kurse und Retreats mit Gurumayi. All die Lehrbesuche von Gurumayi überall auf der Welt.

Wenn ich die Geschichten lese, die ihr mir so großzügig erzählt habt, habe ich das Gefühl, dass mein lang gehegter Wunsch – *dabei gewesen* zu sein – in Erfüllung geht. Wir schlagen eine Brücke in der Zeit, während wir über vergangene und gegenwärtige Erfahrungen sprechen und in ihnen den gemeinsamen roten Faden entdecken: die zeitlose Weisheit unseres Gurus. Ich stelle mir Shiva, den Herrn, vor, der auch als Gangadhara wegen der Art und Weise bekannt ist, wie der Fluss Ganga aus seinem verfilzten Haar fließt. Im letzten Monat habe ich viel über Shiva nachgedacht, darüber, dass er die Verkörperung des Selbst ist und dass Gott, der Guru und das Selbst eins sind. Es gibt ein bestimmtes Gefühl, eine besondere

Essenz, die ich mit meinen Kontemplationen über den Herrn verbinde – und wenn ich eure Kommentare lese, erlebe ich dieselbe Essenz, als wäre sie von ihrer Quelle oben auf dem *shirsha*, dem Kopf des Herrn, zu uns herabgeflossen.

Voller Dankbarkeit möchte ich auch diese Gelegenheit nutzen, um die vielen Menschen zu würdigen, mit denen ich mich beim Schreiben von „Meditation über Gurumayis Worte“ beraten habe. Wie ihr vielleicht bemerkt habt, greife ich beim Schreiben gerne auf eine große Bandbreite an Quellenmaterial zurück. Dazu gehören zum Beispiel historische Informationen, wissenschaftliche und psychologische Forschung sowie Verse und Kommentare aus den Schriften Indiens. Ich möchte solche Informationen immer so genau wie möglich darstellen und bin sehr glücklich, dass ich mit Siddha Yogis sprechen kann, die Experten und Expertinnen auf diesen Gebieten sind, um mein Verständnis zu überprüfen und zu verfeinern. Ihre Unterstützung ist unschätzbar wertvoll. Sie hat mir ermöglicht, tieferes Wissen in diese Kontemplationen einzubringen.

Doch selbst mit dem zusätzlichen Wert dieser Nachforschungen habe ich das Gefühl, nur an der Oberfläche all dessen gekratzt zu haben, was es zu Gurumayis Lehren von Mahashivaratri zu entdecken gibt. Und meine Perspektive ist eben nur diese. Es ist meine. Sie beruht auf meiner eigenen *sadhana* und meinen Lebenserfahrungen und auf jeder Einsicht, die ich daraus gewonnen haben mag. Wie eure Mitteilungen illustrieren, gibt es unzählige Richtungen, in die wir unsere Kontemplationen lenken können, und es ist legitim, sie alle zu erforschen, sogar jene, die wir schließlich vielleicht als nicht zutreffend abtun.

Diese Einschränkung ist mir wichtig, um noch einmal zu betonen, dass die Gedanken, die ich mitgeteilt habe, eher ein Ausgangspunkt für Weiteres als irgendeine Art endgültiger Schlussfolgerung sind. Aber falls meine Gedanken für euch nützlich waren, möchte ich noch ein paar zusätzliche anbieten. In meinen „Abschließenden Gedanken“ zu Gurumayis Lehren aus dem *satsang* zu Makara Sankranti habe ich erklärt, was ich von Gurumayi über die Nützlichkeit von Gedächtnisstützen – insbesondere Akronymen – für das Studium gelernt habe. Mehrere von euch haben mir mitgeteilt, wie hilfreich die *Akronyme* waren, die ich

für Makara Sankranti entwickelt habe, um euch an die Lehren aus diesem *satsang* zu erinnern – dass sie euren eigenen Prozess der Kontemplation unterstützt haben und dass ihr euch motiviert gefühlt habt, selbst *Akronyme* zu erstellen.

Angesichts dessen habe ich mir gedacht, ich lasse mir einige Akronyme für Gurumayis Lehren von Mahashivaratri einfallen. Hier sind diese Akronyme, gemeinsam mit Zusammenfassungen meiner Kontemplationen – und, weil ich es einfach nicht lassen kann, ein paar weiteren Überlegungen.

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

(Das Mantra heilt und befreit immer)

In der ersten Folge von „Meditation über Gurumayis Worte: Mahashivaratri“ habe ich meine Gedanken zu Gurumayis Lehren über das Mantra *Om Namah Shivaya* festgehalten. Konkret habe ich über Gurumayis Aussage geschrieben, dass der Nektar dieses Mantras sehr beruhigend wirkt – insbesondere, wenn das Feuer der Welt intensiv lodert. Ich habe an die unzähligen Male erinnert, als Gurumayi uns im *satsang* beim Gesang von *Om Namah Shivaya* angeleitet hat, damit wir die heilenden und schützenden Kräfte des Mantras herbeirufen können.

Als ich weiter über diese Lehre nachgedacht habe, ist mir erneut das Bild von Shiva, dem Herrn, in den Sinn gekommen, wie er auf dem Gipfel des Berges Kailas sitzt. Im Lauf meiner Recherchen und beim Schreiben habe ich erfahren, dass einer seiner Namen Giritra ist – derjenige, der auf dem Berg Kailas wohnt und seine Verehrer beschützt. Dieser Name spendet mir Trost – dieser Gedanke, dass der Herr von seinem Hochsitz aus auf uns schaut, sich um uns kümmert und allen, die darum bitten, seinen Schutz gewährt. Wenn wir das Mantra singen, rufen wir diesen Aspekt des Herrn an. Wir bitten ihn demütig darum, seinen Schutz auf uns und unsere Welt auszudehnen.

Als ich überlegte, welches Akronym sich für Gurumayis Lehren zu diesem Thema eignen würde, da wollte ich eines, das an einen physischen Raum erinnert, insbesondere einen Raum, der gesichert ist, der jemandem gehört und der unter

dessen Schirmherrschaft steht. Das Wort *mahal* bezeichnet auf Hindi einen Palast, ein großes prächtiges Zuhause. Es impliziert eine gewisse Erhabenheit und natürlich ein Gefühl von Geborgenheit, da es sich um eine bauliche Struktur handelt, in der Menschen leben oder gelebt haben. Es ist doch eine schöne Vorstellung – findet ihr nicht auch? – dass wir, während wir das Mantra singen, im *mahal* des Herrn Platz nehmen. Wir sind von Gnade umgeben, geborgen im Schutze Gottes und des Gurus.

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL)
(Die Liebe des Herrn anrufen und annehmen (RUFEN))

In der zweiten Folge habe ich mich auf Gurumayis Lehre bezogen, in der sie sagt, dass Shiva, der Herr, gerne seinen Namen hört. Ich habe erzählt, wie ich die Philosophie hinter dieser Lehre verstehen gelernt habe – nämlich, wie es sein kann, dass der Herr jeder und jedem von uns, ganz gleich, wer wir sind und was wir getan haben, antwortet, wenn wir einfach nur seinen Namen wiederholen. Mir wurde klar, dass das mit dem Mitgefühl des Herrn für die ihn Verehrenden zu tun hat – und mit der besonderen *Natur* dieses Mitgefühls.

Kurz nachdem ich diese Folge geschrieben hatte, sprach ich mit einer anderen Siddha Yogi, einer meiner Mentorinnen. Sie brachte es sehr treffend auf den Punkt, indem sie sagte: „Nun ja, natürlich möchte der Herr, dass wir seinen Namen wiederholen. Wenn wir ihn anrufen, rufen wir in Wahrheit unser eigenes Selbst an. Wir kommen damit dem, wer wir sind, ein gutes Stück näher.“

Gott, der Guru und das Selbst sind eins. Diese Wahrheit lernen wir auf dem Siddha Yoga Weg. Durch die Gnade unseres Gurus und durch unsere beständigen Bemühungen erfahren wir diese Wahrheit. Mir gefällt das Akronym „CALL [RUFEN]“ – also „Calling on and Accepting the Lord's Love“ („Die Liebe des Herrn anrufen und annehmen“) – weil ich finde, dass es die Siddha Yoga *sadhana* treffend beschreibt. Wir rufen den Herrn an, und er *wird* antworten. Aber was machen wir mit dieser Antwort? Akzeptieren wir die Art und Weise, in der diese Antwort zu uns kommt? Verinnerlichen wir sie? Bringen wir unserem Gott, unserem Guru,

unsere Dankbarkeit dafür zum Ausdruck, dass er oder sie uns dort abholt, wo wir gerade sind? Und was entdecken wir in diesem Prozess über uns selbst?

In letzter Zeit habe ich oft über die vielen *sahasranamas* nachgedacht, die Shiva, dem Herrn, gewidmet sind. Im Sanskrit bedeutet das Wort *sahasranama* wörtlich „eintausend Namen“ und bezeichnet in der Regel eine Hymne, die eine bestimmte Gottheit durch die Aufzählung von tausend verschiedenen Namen für sie preist. Gurumayi hat darüber gesprochen, wie sehr sie *sahasranamas* liebt, und in Siddha Yoga Ashrams werden seit Jahren mehrere dieser Hymnen rezitiert.

Wenn wir ein *sahasranama* studieren und rezitieren, rufen wir die Gnade seiner Gottheit an. Wir können dabei auch mehr über die Gottheit lernen – und darüber hinaus auch mehr über unser eigenes Selbst. Das ist ein Grund dafür, warum ich euch einige der vielen Namen für Shiva, den Herrn, genannt habe. Diese Namen sind wunderschön, faszinierend, oft relevant für unsere Gesprächsthemen, und sie verdeutlichen verschiedene Eigenschaften des Herrn in unserem Inneren.

Die Sache ist die: Ich habe gerade erst damit begonnen, all die vielen Namen und Eigenschaften von Shiva, dem Herrn, aufzulisten. Schließlich gibt es mindestens tausend davon! Einige davon kennt ihr wahrscheinlich schon. Shiva, der Herr, ist zum Beispiel Nataraja, der Herr des kosmischen Tanzes, derjenige, der über die Erschaffung und Auflösung dieses gesamten manifesten Universums herrscht. Er ist Mahakala, der Herr der Zeit, und Mrityunjaya, der Bezwinger des Todes. Er ist Chandrashekhara, derjenige, der die Mondsichel in seinem Haar trägt, und Omkareshvara, der Herr in Gestalt des Urklangs AUM. Er ist auch Rudra, der leuchtende und grimmige Herr, der Begrenzungen zerstört – diejenige Gestalt von Shiva, dem Herrn, für die wir das Shri Rudram rezitieren.

Ihr sollt wissen, dass die tränenförmigen Kristalle, die am Ende jeder Folge von „Meditation über Gurumayis Worte“ stehen, eine Verbeugung vor Shiva, dem Herrn, in seiner Gestalt als Rudra sind. Laut den heiligen Schriften wie dem *Shiva Purana* entstanden die Samen des *rudraksha*-Baumes – dieselben Samen, die wir auf *japa malas* auffädeln – ursprünglich aus den Tränen Rudras. Der Herr befand sich in

tiefer Meditation, als seine Tränen zur Erde fielen und zu diesen Samen wurden. Die Tränen des Herrn symbolisieren das Mitgefühl, das er für die ihn Verehrenden empfindet, und seinen Wunsch, ihr Leiden zu lindern.

Wonderful, Abundant Yearning (WAY)
(Wunderbare, übergroße Sehnsucht (WEG))

In der dritten Folge habe ich Gurumayis Geschichte von dem kleinen Mädchen erzählt, das seine Eltern gefragt hatte, ob sie während ihres Besuchs im Shree Muktananda Ashram bei Gurumayi „*darshan* gebucht“ hätten. Ich habe euch erzählt, wie bewegt ich von Gurumayis Antwort auf diese Geschichte war – als sie als Reaktion auf die Frage des Kindes gesagt hatte: „Warum nicht?“. Ich musste über das Wesen von *darshan* nachdenken – dass die wahre Erfahrung von *darshan* im Herzen stattfindet und dass dies dazu führt, dass uns die Übung *darshan* immer zur Verfügung steht.

Abgesehen davon möchte ich einen wichtigen Aspekt hervorheben. Obwohl der *darshan* des Gurus für uns immer verfügbar ist und obwohl in dieser Erfahrung eine endlose Fülle enthalten ist, findet er nicht automatisch statt. Wir müssen uns bemühen. Dieses Bemühen ist sicherlich sehr angenehm, aber es ist deshalb nicht weniger bedeutsam.

Was also ist der Weg? Welches spezifische Bemühen müssen wir an den Tag legen? Seit Mahashivaratri habe ich viel nachgedacht – über unsere Disziplin bei der Wahrnehmung von *darshan*, über das Nähren unserer Sehnsucht nach *darshan*, und darüber, wie die Ränder dieser Sehnsucht weich werden und verschwimmen und, wenn wir lange genug dabeibleiben, in genau jene Erfahrung übergehen, zu der sie uns hinlockt.

Ich habe euch vorgeschlagen, euch Zeit freizuhalten – nach Möglichkeit jeden Tag – um Kontakt mit der Gegenwart des Gurus in eurem Herzen aufzunehmen. Das ist ein guter, konkreter Schritt. Und es gibt noch eine subtilere Möglichkeit, wie ihr euch anstrengen könnt – eine Vorbereitung von Geist und Herz.

Meiner Erfahrung nach sehnen wir uns nach Dingen, die wir wertschätzen. Und sehr oft messen wir gerade jenen Dingen ein übermäßiges Gewicht bei, die selten oder irgendwie knapp zu sein scheinen. Ich erwähne das, weil wir darauf achten sollten, dass der Wert, den wir dem *darshan* beimessen, sich nicht dadurch vermindert, dass er uns so leicht zugänglich ist. Ich glaube nicht, dass wir das mit Absicht tun. Ich weiß: Wenn ich irgendwelche Siddha Yogis fragen würde, welchen Wert sie dem *darshan* beimessen, würden sie ihn als unschätzbar beschreiben, als unvergleichlich kostbar. Doch ich glaube, es gibt eine grundlegende innere Bewertung, die den Entscheidungen darüber zugrunde liegt, wie wir unsere Zeit priorisieren. Alles, von dem wir meinen, es könne auf morgen verschoben werden – alles, was unserer Meinung nach darauf warten wird, wann immer *wir* dafür bereit sind – ist weniger dringend für uns als die anderen Dinge, denen wir den Vorrang gegeben haben.

Aber können wir das wirklich tun, wenn es um *darshan* geht? Jeder und jedem von uns steht auf dieser Erde nur eine begrenzte Anzahl von Tagen zur Verfügung. Was ist ein Tag ohne die Erfahrung von *darshan* Wert? Welchen Wert hat ein Tag, an dem wir nicht über die Worte des lebenden Gurus nachsinnen oder sie uns zumindest ins Bewusstsein rufen?

Aus diesem Grund wollen wir unsere Sehnsucht lebendig halten. Wir wollen sie frisch halten, und wir wollen sie in ihrer Stärke erhalten. Zum Glück ist es einer der vielen wunderbaren – ja geradezu paradoxen! – Aspekte von *darshan*, dass unsere Sehnsucht umso mehr wächst, je mehr wir *darshan* erfahren. Das ist zum Beispiel ein Grund, warum ich so gerne die Bildersammlungen auf der Siddha Yoga Path Webseite besuche – die Bilder aus der Natur, die AUMs und die Herzen im Shree Muktananda Ashram – die täglich aktualisiert werden. Diese Fotos zeigen, was Gurumayi auf dem Gelände des Shree Muktananda Ashrams sieht. Sie sind eine Einladung Gurumayis an uns, an dieser Erfahrung teilzuhaben. Wenn wir diese Fotos betrachten, sehen wir das, was sie sieht. Wir machen uns auf den Weg zur Gegenwart des Gurus in unserem Herzen. Wir erfahren *darshan*.

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE)

(Stimme dich auf die aufsteigenden universellen Klänge ein (STIMME DICH EIN))

Im Mittelpunkt der vierten Folge stand Gurumayis Lehre zu dem bekannten Grundsatz „Bittet, so wird euch gegeben“. Ich habe untersucht, was es bedeutet, etwas von Gott zu „erbitten“ – was ich als „zu Gott *beten*“ definiert habe – und habe euch gesagt, was ich von Gurumayi über die Kraft des Gebets gelernt habe, nämlich, dass das Gebet nicht nur ein Mittel ist, unsere Bedürfnisse zu befriedigen oder unsere Wünsche erfüllt zu bekommen, sondern vielmehr eine Brücke zur Wohnstätte Gottes sein kann.

Unsere Gebete gewinnen an Tiefe und an Kraft, wenn sie aus diesem Raum innerer Verbundenheit aufsteigen. Wir stimmen uns auf eine universelle Schwingung ein. Seit ich meine ersten Betrachtungen zu diesem Thema niedergeschrieben habe, denke ich darüber nach. Insbesondere bewege ich in mir, was es von uns braucht, damit wir auf die Weisheit des Herzens hören und bereit sind, sie zu artikulieren – sei es für uns selbst oder für die Menschen um uns herum.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich meiner tieferen Überzeugung immer hundertprozentig gefolgt bin. Dem ist nicht so. Manchmal bin ich erstaunlich erfinderisch darin gewesen, das zu ignorieren, von dem ich bis ins Mark spüren kann, dass es wahr ist, und habe stattdessen lieber an irgendeine hübsche Illusion geglaubt, die mir leichter und angenehmer erschien, die besser zu meinen erprobten – und nicht immer der Wahrheit verpflichteten – Denkgewohnheiten passte. Vielleicht liegt es daran, dass die Wahrheit nicht immer so aussieht, wie sie unserer Meinung nach aussehen sollte. Sie führt nicht immer zu sofortiger Befriedigung. Manchmal führt sie zu *gar keiner* Befriedigung – jedenfalls nicht in Bezug auf die Wünsche, die wir ursprünglich hatten. Es braucht Demut, das zu akzeptieren, und die Offenheit, unsere vorgefassten Vorstellungen und unseren bisweilen hartnäckigen Drang, recht haben zu wollen, aufzugeben – oder zumindest das Gesicht zu wahren, wenn wir uns geirrt haben.

Gurumayi hat mir einmal von einer Redensart erzählt, die Epiktet zugeschrieben wird, einem Philosophen der Stoa aus dem alten Griechenland. Epiktet riet: „Verlange nicht, dass die Dinge so geschehen, wie du willst, sondern wünsche dir, dass sie so geschehen, wie sie tatsächlich geschehen – und es wird dir gut ergehen.“

Ich verstehe Epiktets Worte nicht so, dass wir Unrecht tatenlos hinnehmen sollten. Ich deute sie nicht so, dass wir Gleichgültigkeit befürworten oder die Verantwortung, die uns als Bewohnende dieses Planeten zukommt, abtreten sollten. Vielmehr verstehe ich diese Worte als eine Warnung vor dem Versuch, unsere Umstände so zu manipulieren, dass sie unseren persönlichen Plänen dienen. Ich selbst glaube – und das beruht auf meinem Studium von Gurumayis Lehren – dass ein großer Teil der Niedertracht, der wir in der Welt begegnen, das Ergebnis genau dieser Mentalität ist, dieser Gier, der man erlaubt hat, sich ungehemmt aufzublähen.

Ich habe keine Antwort darauf, wie eine derart ungezügelte Gier gestoppt werden kann, aber ich bin mir sicher, dass es nicht hilft, ihr mit noch *mehr* Gier zu begegnen. Wenn wir uns darum bemühen, mit uns selbst in Verbindung zu treten, uns wirklich auf die Rhythmen der Welt *einzustimmen*, dann sind wir eher in der Lage, bewusst zu handeln. Wir tun dann nicht nur, was wir *wollen*. Wir tun, was *nötig* ist, was hilfreich ist, was erhebt und uns gegenseitig unterstützt.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)

(Frieden erfordert tägliche Selbsteinschätzung (BETE))

In der fünften Folge habe ich euch Gurumayis erlesenes Gebet für Frieden mitgeteilt. Ich habe über die Verbindung nachgedacht, die Gurumayi zwischen dem Frieden herstellt, den wir in unserem Inneren erfahren, und der Verwirklichung eines weiter reichenden Friedens in unserer Welt. Außerdem habe ich euch berichtet, was ich von Gurumayi darüber gelernt habe, wie wir eine innere Haltung des Gebets bewahren können – anders gesagt: wie wir unsere Herzen weich und fähig zur Empathie halten können. Dazu müssen wir eine Art sanfte Wachsamkeit uns selbst gegenüber üben: Wir nehmen voll am Leben in dieser Welt teil und

achten zugleich darauf, nicht unablässig und schonungslos von ihren Höhen und Tiefen hin- und hergeworfen zu werden.

Ich habe meinen Betrachtungen über Gurumayis Gebet und meinem Verständnis einiger der besonderen Worte, die sie darin verwendet, viele Absätze gewidmet. Aber ein Teil von mir ist immer noch nicht darüber hinweggekommen, dass Gurumayi dieses Gebet überhaupt gesprochen hat! Ich bin zutiefst bewegt. Unser Guru hat ein Gebet für *uns* dargebracht, für die ganze Menschheit.

Vor einiger Zeit erzählte mir Gurumayi eine Geschichte aus ihrer frühen Kindheit. Sie sprach mit einer der Älteren in Gurudev Siddha Peeth und fragte sie: „Betet Gott eigentlich auch?“

Sie antwortete ihr: „Ja, Gott betet auch.“

Und dann fragte Gurumayi: „Wofür betet Gott?“

Die Ältere sagte: „Gott betet für die, die ihn verehren.“

Gurumayi erzählte mir, dass sie, als sie selbst Guru geworden war, verstand, was das bedeutet. Denn *sie* betet für die, die sie verehren.

Ich trage diese Geschichte im Herzen, seit Gurumayi sie mir erzählt hat. Vielleicht hat sie sich auch einfach von selbst dort niedergelassen, in der Erkenntnis, dass dies ihr natürlicher Wohnort ist. Als ich weiter über diese Geschichte nachdachte, fiel mir eine Zeile aus einem meiner Lieblings-Abhangas, „*Shri Guru Sarikhā*“, wieder ein, den Gurumayi viele Male im *satsang* gesungen hat. In diesem *abhangā* sagt der Dichter-Heilige Jnaneshvar Maharaj:

śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākhā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.

Die Übersetzung lautet: „Wenn ich einen Beschützer wie Shri Guru habe, warum sollte ich dann woanders Hilfe suchen?“ Als Gurumayi diesen *abhangā* vor einigen Jahren während „*Eine wundervolle Überraschung*“ gesungen hat, hat sie diese Übersetzung genauer erklärt und dabei mit dem Marathi-Wort *pathi* gespielt, das

sich auf den Rücken eines Menschen bezieht. Gurumayi erklärte, dass Jnaneshvar Maharaj uns damit sagen will, dass der Guru uns immer „den Rücken stärkt“.

Ich liebe diese Formulierung. Auf dem Siddha Yoga Weg haben wir sehr großes Glück, einen lebenden Guru zu haben. Wir sind unermesslich gesegnet, einen Guru zu haben, der uns den Weg nach vorne weist und dessen Gnade uns immer den Rücken stärkt.

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD)

(Güte überdauert unsere Traurigkeit (GUT))

Die sechste Folge untersuchte Gurumayis Lehre, dass wir in unserem Leben den „Samen der Güte“ pflanzen sollen. Gurumayi sprach darüber, dass es immer in Ordnung ist, jemandem etwas Freundliches zu sagen – und dass unsere Sorge, wie die Person vielleicht reagieren könnte, uns nicht davon abhalten sollte. Mehr noch: Selbst, wenn diese in diesem Moment nicht in der Lage ist, die Freundlichkeit anzunehmen, die wir ihr entgegenbringen, werden unsere Worte nicht vergeblich sein. Irgendwann wird sie sich an das erinnern, was wir gesagt haben, und wie wir unsere Wertschätzung für sie zum Ausdruck gebracht haben. Unsere Worte werden ihr den Trost schenken, den sie braucht.

Wie ich zuvor geschrieben habe, lerne ich durch Gurumayi, dass „die Samen der Güte zu pflanzen“ mehr bedeutet, als einfach nur jemand anderem ein gutes Gefühl geben zu wollen (auch wenn das sicherlich ein Teil davon ist). Wir tun dies auch, um uns selbst zu bestätigen, wer wir sind, wofür wir einstehen und was wir in dieser Welt aufbauen wollen. Wir tun es aus Achtung vor uns selbst und vor dem, was wir von unserem Guru gelernt haben.

Da ich so viel über Mahashivaratri gesprochen habe, drängt sich mir eine Analogie auf, die mit Mondlicht zu tun hat. Der Mond bleibt vollkommen unberührt davon, ob wir zu ihm aufblicken (oder nicht), ob wir seine Schönheit anerkennen (oder nicht). Er wird so oder so leuchten. Sein Licht ergießt sich auf die Erde unter ihm und hüllt uns in seinen Schein. Denkt nur einmal an all das Gute, das das bewirkt! Die Zyklen des Mondes steuern die Gezeiten; umgekehrt sind die Lebenszyklen der

meisten Lebewesen auf der Erde – von Insekten über Säugetiere bis zu Wasseramphibien und sogar Parasiten – mit dem Mond und den Gezeiten synchronisiert. Lebewesen, die sehen können, sind dabei ganz besonders auf Mondlicht angewiesen, um diese Synchronisierung ihrer Lebenszyklen aufrechtzuerhalten. Sie jagen, suchen Nahrung, fressen, fliegen und pflanzen sich fort – alles in Abhängigkeit davon, wie viel Licht der Mond aussendet.

Ich glaube, wir können uns vom Mond inspirieren lassen. Nicht wahr? Warum lassen wir nicht das Licht in uns – das Licht, das durch die Gnade des Gurus in uns entzündet wurde – in seiner ganzen Herrlichkeit nach außen strahlen? Wie befreiend wäre das! Denn ja: Unsere Güte ohne Zögern oder Vorbehalt mit anderen zu teilen, ohne uns darum zu sorgen, wie unsere Worte und Handlungen aufgenommen werden, ist ein Akt vollkommener Freiheit.

Einer der Namen für Shiva, den Herrn, den ich euch genannt habe, ist Svayambhu. Dieser Name, der auch ein Wort aus dem Sanskrit ist, setzt sich aus zwei Teilen zusammen: *svayam*, was „das eigene Selbst“ bedeutet, und *bhu*, was „entstehen, werden, hervorbringen“ bedeutet. Etwas, das *svayambhu* ist, ist selbstgeboren, selbstmanifestiert, vollkommen unabhängig. Es stammt aus keiner anderen Quelle als aus seinem eigenen Selbst; seine Existenz hängt nicht von anderen ab. Diejenigen von euch, die in Indien gelebt haben oder dort gereist sind, kennen das Wort *svayambhu* vielleicht auch im Zusammenhang mit dem *vyotir-lingam*, der überall im Land zu finden ist. Diese *lingam* sollen *svayambhu* sein – mit anderen Worten: Sie sind natürlich entstanden und aus der Erde ohne das Zutun einer menschlichen Hand hervorgetreten. (Um mehr über den *vyotir-lingam* und seine Bedeutung zu erfahren, lade ich euch ein, Ami Bansals wunderbare Abhandlung zu diesem Thema zu lesen.)

All dies sage ich, weil wir auf dem Siddha-Yoga-Weg lernen, dass Shiva, der Herr, gleichbedeutend ist mit dem inneren Selbst. Wenn *er* also *svayambhu* ist – wenn er zutiefst mit den Vorstellungen, die *svayambhu* ausdrückt, und den Eigenschaften, die dieses Wort hervorruft, verbunden ist – dann sind wir es ebenso. Das Licht in uns, die Güte in unseren Herzen, benötigt keinerlei Bestätigung von außen. Es

braucht keinen Genehmigungsstempel. Es *ist* einfach. Und wenn wir es lassen, dann fließt es einfach.

Was sich dann ereignet, ist geradezu alchemistisch. Ich habe das Akronym „GOOD“ (GUT) – „Goodness Outlasts Our Despondency“ („Güte überdauert Unsere Traurigkeit“) – gewählt, weil genau das meine Erfahrung bei der Umsetzung dieser Lehre ist. Es ist schwer für uns, schlecht über uns selbst zu denken, wenn wir anderen gegenüber großherzig empfinden. Es ist schwierig für uns, angesichts des Zustands der Welt pessimistisch zu bleiben – die Hoffnung ganz aufzugeben – wenn wir das Licht Gottes in uns wahrnehmen und sehen, wie es sich in den Menschen widerspiegelt, mit denen wir in Beziehung stehen. Das ist interessant, nicht wahr? Wenn wir das Bedürfnis loslassen, dass unser Licht angenommen, erwidert werden muss, erleben wir sehr oft, wie es auf die unerwartetste Weise zu uns zurückstrahlt.

Shiva Encompasses Everything (SEE)

(Shiva umfasst alles (SIEH))

In der siebten Folge vor diesen Abschließenden Gedanken habe ich darüber geschrieben, wie Gurumayi uns aufgefordert hat, die Wahrheit der Aussage „Ich bin Shiva, Shiva ist der Beste“ zu erfahren. Ich habe euch gesagt, wie ich „der Beste“ in Bezug auf Shiva, den Herrn, verstehe – und das ist im Wesentlichen das, was die indischen Schriften uns lehren: dass Shiva, der Herr, das Selbst ist, das die gesamte Schöpfung durchdringt. Wie die Schriften sagen – und wie es Gurumayi und Baba Muktananda gelehrt haben: „Nichts existiert, das nicht Shiva ist.“ Deshalb kann nichts größer sein als Shiva. Nichts kann ihn übertreffen. Shiva, der Herr, ist notwendigerweise der Beste.

Die Wendung „Shiva-Bewusstsein“ taucht bei mir immer wieder auf. Dieser Ausdruck stammt aus den indischen Schriften, und – wenig überraschend – habe ich zuerst durch Gurumayi davon erfahren. (Es gibt tatsächlich eine ganze Reihe von Fotos auf der Siddha Yoga Path Webseite, die verschiedene Formen des Shiva-Bewusstseins darstellen.) Meiner Meinung nach beschreibt dieser Ausdruck sehr treffend das Gewahrsein, das wir versuchen beizubehalten, wenn wir sagen:

„Ich bin Shiva, Shiva ist der Beste.“ Wir möchten die Gegenwart Shivas, des höchsten Selbst, in uns und außerhalb von uns erfahren.

Nicht ganz zufällig erinnere ich mich auch an die Worte von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2026, insbesondere an die vierte Zeile: „Nimm wahr! Bringe Licht in dein Bewusstsein.“ Wie könnte es einen besseren Weg geben, unser individuelles Bewusstsein zu erheben, als es mit dem Gewahrsein von Shiva, dem Herrn, zu durchdringen?

Ich verstehe, dass euch das wie eine dieser Sachen vorkommen mag, die leichter gesagt als getan sind. Vielleicht denkt ihr: „Das klingt schön, Eesha. Aber wie soll ich in all dem, was in meinem Leben und in der Welt geschieht, die Gegenwart von Shiva, dem Herrn, der Hand Gottes, wahrnehmen? Soll ich etwa das ignorieren, was sich für mich nicht richtig anfühlt oder was sich ganz offensichtlich falsch anfühlt?“

Die kurze Antwort lautet: nein. Wie ich inzwischen schon einige Male erwähnt habe, setze ich den Akt, die Wahrheit zu erkennen, nicht damit gleich, irgendwelche Unwahrheiten gutzuheißen, die vielleicht vorausgegangen sind. Mein Punkt ist ein etwas anderer. Auf dem Siddha Yoga Weg geht es für uns darum, das Glück zu vermehren. Wir können bewusst entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und was wir in unserem Leben wachsen lassen wollen. Anstatt eine Wolke aus negativen Gedanken über unseren Köpfen schweben zu lassen, können wir so sein wie Shiva, der Herr, der den Mond in seinem Haar trägt. Wir können uns daran erinnern, dass wir Herzen aus Gold haben, und überall, wo wir hingehen, die Samen der Güte pflanzen.

Natürlich verstehe ich, dass es nicht immer leicht ist, das zu tun. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird es Geduld, Ausdauer und Entschlossenheit erfordern. Aber ich glaube, wir sind dieser *chunauti*, wie wir auf Hindi sagen – dieser Herausforderung gewachsen. Und gut, zugegeben, vielleicht halte ich *mir*, genauso wie euch, hier eine kleine Mutmach-Rede. Trotzdem: Was sagt ihr dazu? Was haltet ihr davon, diese Herausforderung anzunehmen? Da unser Guru unseren

Weg erleuchtet und unsere Absicht, das Glück zu vermehren, im Vordergrund unseres Denkens steht – habt ihr da nicht auch das Gefühl, dass unser Fortschritt gesichert ist? So wie Gurumayi in einer meiner (zahlreichen) Lieblingslehren sagt: „Woran du dein Herz hängst, dort wirst du enden.“ ¹

Ich danke euch allen noch einmal – wirklich, tausend Dank! – dafür, dass ihr euch die Zeit genommen habt, meine Meditationen über Gurumayis Worte zu lesen und anzuhören. In meiner Einleitung habe ich euch gesagt, dass ich das, was wir hier miteinander erleben, inzwischen als eine Art „digitalen *sadhana*-Kreis“ empfinde. Der vergangene Monat hat sich für mich wie ein beglückendes Gespräch zwischen uns angefühlt – ein Austausch von Sichtweisen und Erfahrungen, während wir gemeinsam auf dem Siddha Yoga Weg gehen.

Ich möchte Gurumayi meinen tief empfundenen Dank dafür aussprechen, dass sie mich gebeten hat, diese *seva* zu übernehmen. Ich habe dadurch mehr empfangen, als ich in Worte fassen kann – und mehr, als ich mir je hätte vorstellen können. Die Segnungen entfalten sich immer noch, doch wenigstens eine davon kann ich euch jetzt schon nennen. Seit ich begonnen habe, diese *seva* darzubringen, träume ich immer und immer wieder von Gurumayi. Ununterbrochener *darshan*.
Ununterbrochener *satsang*.

Ich möchte euch ermutigen, weiter über Gurumayis Worte aus dem Siddha Yoga *satsang* zu Mahashivaratri zu meditieren. Wenn meine Ausführungen zu diesem Thema irgendetwas bewirkt haben, dann hoffe ich, dass sie deutlich gemacht haben, dass es für die Weisheit, die wir entdecken – und verinnerlichen und verwirklichen – können, keine Grenze gibt, wenn wir uns die Worte unseres Gurus wirklich zu Herzen nehmen.



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

¹ Swami Chidvilasananda, *Gott liebt ein reines Herz: Der Yoga der göttlichen Tugenden* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1998), S. 27.