

Fragen und Antworten zur Siddha Yoga Übung *dakshina* mit Swami Indirananda

Als Siddha Yoga Swami und Meditationslehrerin, die Lerneinheiten zu *dakshina* leitet, hatte ich Gelegenheit, mit Siddha Yogis allen Alters und aus allen Teilen der Welt über diese Übung zu sprechen. Ich freue mich, meine Antworten auf einige der Fragen, die mir im Laufe der Jahre in diesen Lerneinheiten und Gesprächen gestellt wurden, weiterzugeben.

- Warum ist *dakshina*, das Geben von Geld, eine Siddha Yoga Übung?
- Zu welcher Art von Transformation führt die Übung *dakshina* in der Siddha Yoga *sadhana*?
- Es scheint leichter, den Nutzen zu erkennen, den ich durch meine Übungen Meditation und Singen erfahre, als den Nutzen des Gebens von *dakshina* wahrzunehmen. Wie kann ich den Nutzen dieser Übung für mein Leben besser erkennen?
- Ich habe auf der Siddha Yoga Path Website im Abschnitt über die Übung *dakshina* Seiten bemerkt, die der Göttin Lakshmi gewidmet sind. Welche Beziehung besteht zwischen der Göttin Lakshmi und der Übung *dakshina*?
- Ich lese auf der Siddha Yoga Path Website, dass während des Monats von Gurupurnima *dakshina* ein Schwerpunkt unseres Studierens und Übens ist. Welche besondere Bedeutung hat das Geben von *dakshina* während Gurupurnima?
- Spielt der Betrag der von mir gegebenen *dakshina* eine Rolle oder ist das Gefühl, mit dem ich gebe, wichtiger?
- Ich habe gerade meinen Schulabschluss gemacht, arbeite in meinem ersten Job und möchte gerne mit einer Monatlichen Siddha Yoga *dakshina* Übung anfangen. Ist es besser, jetzt mit meiner monatlichen Übung zu beginnen oder zu warten, bis ich mehr geben kann?

- Ich habe eine Monatliche *Dakshina* Übung and lasse Zahlungen von meinem Bankkonto per Dauerauftrag abbuchen. Manchmal fühlt es sich so an, als sei meine Übung „auf Autopilot“ gestellt. Wie kann ich mehr Gewahrsein in meine regelmäßige *dakshina*-Übung bringen?
 - Es hat mir Freude gemacht, meine Kinder in die Übungen Meditation und Singen einzuführen. Hast du Vorschläge, wie ich sie in die Übung *dakshina* einführen kann?
 - Wenn ich *dakshina* in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter darbringe, erlebe ich die shakti der Übung. Wie kann ich dasselbe erfahren, wenn ich *dakshina* über die Siddha Yoga Path Website gebe?
 - Für mein Gefühl ist *dakshina* etwas sehr Persönliches. Ich wurde so erzogen, im Allgemeinen nicht über Geld zu sprechen. Ich habe jedoch bemerkt, dass wir ermutigt werden, unsere Erfahrungen mit den Siddha Yoga Übungen mitzuteilen. Welchen Nutzen bringt es, über die Übung *dakshina* zu sprechen?
-

Warum ist *dakshina*, das Geben von Geld, eine Siddha Yoga Übung?

Die Übung *dakshina* wird wie alle Siddha Yoga Übungen von der Gnade des Gurus belebt und führt daher zu einer tiefgreifenden Transformation. Weil Gnade der Übung innewohnt, kann allein der Akt des Darbringens von *dakshina* dein Verständnis für die tiefgreifenden Geschenke des Gurus und deine Erfahrung mit ihnen erweitern.

Seit Tausenden von Jahren kennen und beschreiben die Weisen Indiens die Bedeutung – und mystische Kraft – die darin liegt, dem Guru zu Ehren etwas Wertvolles darzubringen, demjenigen, der höchstes Wissen vermittelt: das Wissen vom Selbst.

Um zu verstehen, warum *dakshina* eine zentrale Übung auf dem Siddha Yoga Weg ist, bedenke, wem du etwas darbringst. Du bringst der Quelle der Gnade etwas dar, dem Siddha Yoga Guru, dessen Lehren dich zur Befreiung führen. Durch den heiligen Akt des Darbringens öffnet sich dein Herz und du beginnst, den Zustand und die Eigenschaften desjenigen aufzunehmen, dem du etwas darbringst.

Irgendwann kann dich allein der Akt des Darbringens von *dakshina* zur Erfahrung deines Eins-Seins mit Gott führen.

Wenn du wirklich verstehen willst, warum das Geben von *dakshina* auf diesem Weg eine zentrale Übung ist, besteht die beste Möglichkeit darin, darüber nachzudenken, welche Bedeutung der Siddha Yoga Guru für dein Leben hat. Mache es dir zur Gewohnheit, darüber nachzudenken, wie du die Gnade und die Lehren des Gurus erlebst – heute, im letzten Monat, im letzten Jahr, seit du begonnen hast, den Siddha Yoga Weg zu gehen.

Wenn du den unschätzbaren Wert dessen, was der Guru vermittelt, zu erkennen beginnst, wirst du entdecken, warum das Geben von *dakshina* ein solch wichtiger Teil der Siddha Yoga *sadhana* ist.

Zu welcher Art von Transformation führt die Übung *dakshina* in der Siddha Yoga *sadhana*?

Wie alle Siddha Yoga Übungen hat *dakshina* die Kraft, den Geist zu reinigen und erhebende Gedanken und Haltungen, die uns selbst und die Welt um uns herum betreffen, zu erzeugen.

Oft sagen mir Leute, dass *dakshina* zu einem radikalen Wandel in ihrer Auffassung von Geld und ihrer Einstellung gegenüber ihrer Arbeit in der Welt geführt hat.

Ein junger Erwachsener beschrieb mir zum Beispiel, dass er durch das regelmäßige Darbringen von *dakshina* seinen Beruf und seine Einkünfte als etwas Heiliges anzusehen begann. Er sagte, dass seine Arbeit eine neue Bedeutung für ihn hat, weil er jetzt einen Teil seines Einkommens dem Guru darbringt.

Ein anderer, der *dakshina* darbringt, sagte mir, dass er das Streben nach immer mehr – mehr Geld, mehr materielle Gegenstände, mehr Ansehen, mehr von allem – aufgegeben hat! Er sagte, er sei mit seinem Leben nie zufrieden gewesen, aber nachdem er eine Weile *dakshina* geübt habe, hätten seine Wünsche angefangen, sich aufzulösen. Er begann zu sehen, dass das, was er in seinem Leben besaß, genügt – und auch er selbst genügt. Dieses herrliche Gefühl von Zufriedenheit geht einher

mit einem stärkeren Gefühl von Liebe und Achtung für sich selbst. Er fühlt sich unbeschwert, und das hat seine Einstellung zu allem in seinem Leben verwandelt.

Vielleicht die größte Transformation, die durch diese Übung geschieht, ist die immer tiefere Erkenntnis von Gott im Inneren.

Eine Siddha Yogi berichtete, dass sie über die Jahre durch ihre regelmäßige Übung des Gebens von *dakshina* einen tiefgreifenden Wandel in ihrem Selbstgefühl bemerkt habe. Jedes Mal, wenn sie eine Gabe darbringt, spüre sie, wie sie mit dem verschmilzt, was grenzenlos und glücklich ist. Sie wird ihrer eigenen göttlichen Natur, der Gegenwart des Gurus im eigenen Herzen, mehr gewahr. Diese Erfahrung überflutet sie mit tiefem Frieden und verleiht ihrem Leben eine unerschütterliche Basis.

Die Erfahrung dieser Frau bringt eine tiefe Wahrheit zum Ausdruck. Beim Geben von *dakshina* nehmen wir an einem natürlichen Kreislauf von Geben und Nehmen teil – und wir tun das mit dem Guru, der Gnade spendenden Kraft Gottes. Wenn wir dem Guru *dakshina* darbringen, beginnen wir auf diese Weise zu erfahren, dass die Gabe, der Gebende und der Guru alle eins sind.

Dies sind nur einige wenige Erfahrungen, die die Menschen mir zur verwandelnden Kraft dieser Übung mitgeteilt haben. Und wie bei jeder Siddha Yoga Übung ist der Nutzen mannigfaltig, und du wirst das auf deine eigene Weise erleben.

Ich finde es wunderbar, auch zu bedenken, dass diese Übung, zusätzlich zu dem außergewöhnlichen, das Leben verändernden Nutzen, den wir persönlich durch das Geben von *dakshina* erfahren, zahllosen anderen Siddha Yogis und auch neuen Suchenden nützt. Die *dakshina*, die wir dem Guru geben, wird von der SYDA Foundation entgegengenommen, die diese Gaben ihrer Kernaufgabe zuführt, nämlich die Siddha Yoga Lehren zu schützen, zu erhalten und ihre Ausbreitung weltweit zu fördern.

Es scheint leichter, den Nutzen zu erkennen, den ich durch meine Übungen Meditation und Singen erfahre, als den Nutzen des Gebens von *dakshina*. Wie kann ich den Nutzen dieser Übung für mein Leben besser erkennen?

Wenn wir regelmäßig *dakshina* geben, machen wir wirklich Fortschritte in unserer *sadhana*. Wenn wir regelmäßig eine Siddha Yoga Übung ausführen, formen wir einen Weg zum Herzen, zum inneren Selbst. Eine Möglichkeit, unsere Übung *dakshina* mit dieser Stetigkeit und Beständigkeit durchzuführen, besteht darin, an der Monatlichen Siddha Yoga *dakshina*-Übung teilzunehmen.

Als Teil einer regelmäßigen *dakshina*-Übung wäre der nächste Schritt der, an *dakshina* mit Bedacht, ganz präsent und in dem Bewusstsein heranzugehen, dass dies eine heilige Übung ist. Während du deine Gabe darbringst, kannst du innehalten oder das an dem Tag tun, an dem deine monatliche Gabe übermittelt wird. Mir gefällt es zum Beispiel, das Gewahrsein beizubehalten, dass ich die Gabe der Quelle von Gnade in meinem Leben darbringe. Und nach dem Darbringen meiner *dakshina*-Gabe sitze ich ruhig da und frage mich: „Was erlebe ich gerade? Welche Wirkung hat es, meinem Guru *dakshina* darzubringen?“

Es ist auch eine großartige Idee, Tagebuch zu führen, um eigene Erfahrungen beim Darbringen von *dakshina* zu formulieren.

Du kannst dir Fragen zu deiner *dakshina*-Übung stellen:

- Welche neuen Erkenntnisse und Eingebungen steigen in mir durch das Geben von *dakshina* auf?
- Welche Veränderungen in meiner Einstellung mir und anderen gegenüber stelle ich fest? Welche Veränderungen zeigen sich in meinen Gewohnheiten?
- Wie beziehe ich mich auf bestimmte Siddha Yoga Lehren in Bezug auf meine *dakshina*-Übung? Wie baue ich sie ein? Wie erweitert beispielsweise das Geben von *dakshina* meine Fähigkeit, mich selbst und die Welt um mich herum zu achten?

Stelle dir Fragen, um dir der verwandelnden Auswirkungen deiner *dakshina*-Übung bewusster zu werden. Ich kann mir vorstellen, dass du von dem, was du entdeckst, überrascht sein wirst, wenn du über das, was du bemerkst und erfährst, Tagebuch schreibst.

Ich habe auf der Siddha Yoga Path Website im Abschnitt über die Übung *dakshina* Seiten bemerkt, die der Göttin Lakshmi gewidmet sind. Welche Beziehung besteht zwischen der Göttin Lakshmi und der Übung *dakshina*?

Siddha Yogis ehren Mahalakshmi als einen Aspekt der Kundalini Shakti, die Fülle, Glück und Schönheit repräsentiert. Die Göttin Lakshmi verkörpert all das, was glückbringend und reich ist, alles, was das Leben auf dieser Erde erhält. Sie ist jede Form von Reichtum – innerer Reichtum und äußerer Reichtum.

Wenn wir Mahalakshmi verehren, entdecken und pflegen wir ihre Eigenschaften in uns selbst und tragen diese in die Welt.

Wir ehren Mahalakshmi, indem wir unseren gesamten Reichtum, spirituellen wie weltlichen, als Manifestation der Göttin behandeln, als etwas Heiliges, das uns anvertraut ist. Wir achten unseren Reichtum auf überlegte Weise und mit dharmischen Handlungen, die uns selbst und allen um uns herum nützen.

Wenn wir uns achtungs- und verantwortungsvoll den materiellen und finanziellen Aspekten unseres Lebens widmen, heißen wir Mahalakshmis Gegenwart in unserem Leben willkommen. Wir können das unter anderem dadurch tun, dass wir unsere Umgebung sauber halten, besonders zuhause und bei der Arbeit. Wir können das auch tun, indem wir ein Budget einhalten und nicht mehr ausgeben, als wir haben.

Durch die Übung des Gebens von *dakshina* pflegen wir das höchste Wissen, das wir vom Guru erhalten haben. Das Geben von *dakshina* ehrt und nährt unsere Verbindung mit dem Guru – der Quelle der Gnade in unserem Leben. *Dakshina* hilft auch dabei, die das Leben verwandelnden Lehren des Gurus Suchenden überall verfügbar zu machen und so die gesamte Welt zu erheben.

Mit diesem heiligen Akt des Gebens von *dakshina* übernehmen wir die universelle Sicht und das Wohlwollen von Mahalakshmi und öffnen uns für den Frieden und die Freude, die entstehen, wenn wir unserem angeborenen Reichtum erlauben, allen zu nützen.

Ich lese auf der Siddha Yoga Path Website, dass während des Monats von Gurupurnima *dakshina* ein Schwerpunkt unseres Studierens und Übens ist. Welche besondere Bedeutung hat das Geben von *dakshina* an Gurupurnima?

Die Tradition von Gurupurnima entstand vor Tausenden von Jahren, als die Schüler des Weisen Veda Vyasa nach einer Möglichkeit suchten, ihrem Guru gegenüber ihre grenzenlose Dankbarkeit für die von ihm übermittelte Lehre und Gnade zum Ausdruck zu bringen.

Während Gurupurnima *dakshina* darzubringen ist deshalb bedeutsam, weil die Feier von Gurupurnima speziell der Verehrung des Gurus gewidmet ist. Im Akt des Darbringens von *dakshina* erweisen wir – die Schülerinnen und Schüler – dem Guru unseren Respekt und übermitteln unsere Anerkennung für den unschätzbaren Wert der Weisheit und Gnade des Gurus in unserem Leben und auf dieser Erde.

Auf dem Siddha Yoga Weg setzen wir die Tradition von Gurupurnima fort, indem wir im ganzen Monat Juli die Siddha Yoga Gurus ehren und Gurupurnima feiern. In jedem Jahr ergeht an den Siddha Yoga *sangham* über die Siddha Yoga Path Website die Einladung, Gurupurnima-*dakshina* darzubringen.

Fast ebenso, wie die Mantrawiederholung während Mahashivaratri besonders kraftvoll ist, intensiviert sich die verwandelnde Kraft des Gebens von *dakshina* für den Guru während der Feier von Gurupurnima.

Spielt der Betrag der von mir gegebenen *dakshina* eine Rolle oder ist das Gefühl, mit dem ich gebe, wichtiger?

Alles an der Art, wie wir *dakshina* geben, spielt eine Rolle. Das betrifft sowohl den Betrag als auch die Haltung, mit der wir unsere Gabe darbringen. Wie bei allen Übungen auf dem Siddha Yoga Weg wollen wir immer unser Bestes geben.

In seinem Vortrag „The Generosity of the Guru’s Grace“ [„Die Großzügigkeit der Gnade des Gurus“] beschreibt David Katz den wunderschönen Sanskrit-Begriff *arpana* als „unserem Guru unser Bestes geben“ – als die natürliche Antwort unseres Herzens auf die unvergleichliche Großzügigkeit des Gurus. Was bedeutet „unser Bestes geben“, wenn wir uns der Übung *dakshina* widmen?

Unser Bestes zu geben kann sich darauf beziehen, den Betrag unserer Gabe festzulegen, aber auch darauf, was wir beim Darbringen fühlen. Sind wir ganz präsent, wenn wir unsere *dakshina*-Gabe darbringen? Nehmen wir uns die Zeit, uns im Herzen mit dem Guru zu verbinden? Übermitteln wir unsere Gabe mit dem Verständnis für unseren eigenen Wert und für die Bedeutung der Handlung, die wir gerade durchführen?

Was den Betrag unserer *dakshina*-Gabe angeht, so bringen wir ihn entsprechend unserer Mittel dar. Vor diesem Hintergrund kannst du dich fragen: „Wenn ich meine finanziellen Ressourcen und mein Budget betrachte – welcher Betrag stellt ‚mein Bestes geben‘ gerade jetzt dar?“ Du kannst auch einen Plan für deine Übung machen, indem du fragst: „Welchen Betrag möchte ich in Zukunft geben?“ Wenn du diese Erforschung bei deiner Beschäftigung mit dieser Übung lebendig erhältst, ist das eine Art, dein Bestes zu geben

Baba und Gurumayi lehren, dass das Mantra, der/die Wiederholende des Mantras und die Gottheit des Mantras eins sind. Dieselbe Lehre kann auf die Übung *dakshina* übertragen werden. Ich gehe mit demselben Gewahrsein an meine eigene *dakshina*-Übung heran. Wenn ich beispielsweise *dakshina* auf der Siddha Yoga Path Website darbringe, tue ich das in dem Gewahrsein „Ich bin Gott. Die Gabe ist Gott. Derjenige, dem ich die Gabe darbringe, ist auch Gott.“ Wenn ich das tue, spüre ich sofort ein tiefes Gefühl von Frieden und Glück im eigenen Herzen. Ich fühle mich eins mit meinem Guru und ich fühle mich in meinem Inneren zuhause. Das ist sehr kraftvoll.

Überlege beim Darbringen von *dakshina*, wie du deine Gabe mit der Haltung übermitteln kannst, dein Bestes zu geben. Experimentiere; probiere verschiedene Herangehensweisen aus. Gehe mit einem neuen Gewahrsein an deine Übung heran und achte darauf, was geschieht.

Ich habe gerade meinen Schulabschluss gemacht, arbeite in meinem ersten Job und möchte gerne mit einer Monatlichen Siddha Yoga *dakshina*-Übung anfangen. Ist es besser, jetzt mit meiner monatlichen Übung zu beginnen oder zu warten, bis ich mehr geben kann?

Ich würde sagen, beginne jetzt! Und das deswegen, weil du die Gelegenheit nutzen möchtest, dich mit dieser Siddha Yoga Übung zu beschäftigen und dir zu erlauben, gleich jetzt zu wachsen und den Nutzen für dein Leben und deine *sadhana* zu erfahren. Lass dich nicht von der Vorstellung, der Betrag, den du geben kannst, sei „zu klein“, davon abhalten zu geben. Denke daran: Jede Gabe für den Guru ist heilig.

Betrachte deine *dakshina*-Übung als Reise. Es ist großartig, ein Ziel für *dakshina* zu haben, den Wunsch zu haben, mehr zu geben. Das kannst du ganz sicher anstreben. Aber lass dich nicht von der Höhe deines aktuellen Einkommens davon abhalten, diese Kernübung zu einem regelmäßigen Teil deiner Siddha Yoga *sadhana* zu machen – und die Gnade des Gurus, die durch sie fließen wird, zu erfahren.

Ich habe eine Monatliche *Dakshina*-Übung and lasse Zahlungen von meinem Bankkonto per Dauerauftrag abbuchen. Manchmal fühlt es sich so an, als sei meine Übung „auf Autopilot“ gestellt. Wie kann ich mehr Gewährsein in meine regelmäßige *dakshina*-Übung bringen?

Es ist wunderbar, dass du dich dieser Übung verpflichtet hast und dass du deinen eigenen Wunsch erkennst, mit größerem Gewährsein zu üben. Es ist so wie mit allen Siddha Yoga Übungen: Wir streben danach, sie bewusst auszuführen, so dass wir uns selbst vollständig hingeben und ganz präsent sein können, um den Nektar, der jeder Übung innewohnt, zu erfahren.

Ich sage oft, dass es hilfreich ist, wenn du nach dem Darbringen von *dakshina* einen Moment innehältst und erkennst, was du gerade erlebst. Manche Leute, die an der Monatlichen *Dakshina*-Übung teilnehmen, nehmen sich am 20. eines jeden Monats kurz Zeit, um über diese Übung nachzudenken. Das ist der Tag, an dem die Lastschrift ihrer monatlichen Gabe bei der SYDA Foundation eingeht

Wenn ich über meine eigene monatliche Übung nachdenke, fällt mir dazu ein, dass ich drei weitere Möglichkeiten vorschlagen kann, um dein Gewährsein bei deiner Übung des Darbringens von *dakshina* zu erhöhen: auf deine innere Haltung zu

achten, ein Ritual durchzuführen und deine Gabe mit einem Gebet oder einer Intention aufzuladen. Lass mich etwas mehr zu jeder dieser Möglichkeiten sagen.

Die erste hat mit der inneren Haltung oder dem Gefühl, dem *bhava*, zu tun, mit dem du *dakshina* darbringst. Mehr über die Bedeutung des Darbringens mit einem aufbauenden *bhava* kannst du in Ami Bansals Aufsatz „The Tradition of *Dakshina*“ [„Die Tradition von *dakshina*“] erfahren.

Eine junge Erwachsene berichtete mir von einer Art, wie sie ihrer Übung den *bhava* der Hingabe hinzufügt. Sie sagte, dass sie sich am 20. des Monats vorstellt, mit Gurumayi im Bhagavan Nityananda Tempel im Shree Muktananda Ashram zu sein. Sie verbindet sich mit ihrem Herzen und sieht sich selbst, wie sie mit Verehrung und Hingabe vor der *murti* von Bade Baba *pranam* darbringt. Dann übergibt sie mit großer Sorgfalt und Liebe ihre *dakshina*-Gabe und meditiert mit ihrem Guru. Sie sagt, dass das sehr kraftvoll für sie sei und sie mit Freude erfülle.

Die zweite Kategorie hat mit Ritual zu tun. Das wäre eine Handlung, die die Heiligkeit der Übung für dich selbst spürbar macht.

Eine junge Erwachsene berichtete, dass sie am 20. des Monats Tagebuch darüber führt, wie sie im vergangenen Monat die aufbauende Gnade des Gurus bei sich selbst erlebt hat. Sie sagt, dass dieses Nachdenken sie mit dem großen Glück verbindet, einen lebenden Meister, einen Sadguru, in ihren Leben zu haben.

Manche Siddha Yogis rezitieren das Mahalakshmi Stotram, wenn sie ihre monatliche Gabe übermitteln. Andere gehen in der Natur spazieren. Wenn sie die Schönheit und Fülle um sich herum sehen, regt sie das an, über die Fülle in ihrem Leben und ihre *dakshina*-Übung nachzudenken.

Eine dritte Möglichkeit für dich, die Übung bewusster durchzuführen, besteht darin, deine Gabe mit deinen Gebeten, Segenswünschen und Intentionen aufzuladen. Du kannst zum Beispiel eine Gabe mit der Intention darbringen, eine göttliche Tugend wie Dankbarkeit, Demut oder Freude zu verkörpern. Oder du könntest deine Gabe mit dem Segen aufladen, dass Menschen überall das Licht des Selbst erfahren mögen.

Sei also kreativ! Frage dich: „Auf welche Weise möchte ich mehr Gewährsein in meine monatliche *dakshina*-Übung bringen?“ Setze dann diese Herangehensweise um und notiere dir, was dir auffällt. Gib dir den Raum und die Zeit, den Nutzen dieser Übung zu würdigen

Es hat mir Freude gemacht, meine Kinder in die Übungen Meditation und Singen einzuführen. Hast du Vorschläge, wie ich sie in die Übung *dakshina* einführen kann?

Die beste Art, Kinder mit *dakshina* bekanntzumachen, ist die, sich mit ihnen zusammen mit der Übung *dakshina* zu beschäftigen.

Viele Teenager und junge Erwachsene berichten mir, dass einige ihrer liebsten Erinnerungen die sind, als sie mit ihren Familien *dakshina* dargebracht haben – in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter und auf der Siddha Yoga Path Website.

Kinder geben von Natur aus gern. Sie haben ein angeborenes Gefühl für die Bedeutung und Freude des Gebens. Das wird wunderschön illustriert durch „The Heart’s Impulse“ [„Der Impuls des Herzens“], einen Bericht auf der Siddha Yoga Path Website über ein Kind, das in einem *satsang* Gurumayi spontan etwas schenkt.

Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, warum dir diese *dakshina*-Übung etwas bedeutet, und teile das deinem Kind mit. Sage, warum dir der Siddha Yoga Weg wichtig ist und warum du dich angeregt fühlst, *dakshina* zu geben. Am besten lehrst du dein Kind etwas über *dakshina*, wenn du dich mit deiner eigenen Weisheit und deiner Erfahrung mit dieser Übung verbindest.

Kinder lieben Rituale. Eine Mutter berichtete mir, dass ihre ganze Familie – ihr Mann und ihre beiden kleinen Söhne – in ihrem Meditationsraum zuhause zum *puja*-Altar gehen, *pranam* darbringen und *dakshina* in einen Korb auf dem *puja*-Altar legen. Sie sprechen ein Gebet zusammen, setzen sich dann hin und singen. Am Ende eines jeden Monats bringen sie den Betrag, den sie in den Korb gelegt haben, mithilfe des Online-Formulars auf der Siddha Yoga Path Website dar. Sie sagte, dass

ihre Kinder diese Handlung lieben und durch dieses Familienritual die Kraft des Gebens für den Guru inzwischen verstehen.

Kinder lieben auch Geschichten. Es gibt zum Beispiel die inspirierende Geschichte von Satyakama Jabala aus der Chandogya Upanishad, die du mit deinen Kindern in dem Aufsatz „The Tradition of *Dakshina*“ [„Die *dakshina*-Tradition“] von Ami Bansal lesen kannst. Diese Geschichte wird von Kindern, die am Familiensatsang zur Siddha Yoga Übung *dakshina* teilnehmen, studiert und aufgeführt.

Monatliche *satsangs* für Familien mit Kindern bis zu 12 Jahren sind in Siddha Yoga Ashrams und Meditationscentern überall auf der Welt verfügbar. Weitere Informationen zum „*Satsang* für Familien zur Siddha Yoga Übung *dakshina*“ gibt es beim Taruna Poshana Department, das ihr kontaktieren könnt, indem ihr eine E-Mail an GlobalTarunaPoshana@syda.org schickt.

Wenn ich *dakshina* in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter darbringe, erlebe ich die *shakti* der Übung. Wie kann ich dasselbe erfahren, wenn ich *dakshina* über die Siddha Yoga Path Website gebe?

So wie ein Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter eine heilige Umgebung ist, so ist auch die Siddha Yoga Path Website ein heiliger Raum. Die Website ist ein Raum, in dem Gurumayi uns täglich ihre Gnade und Lehren zuteilwerden lässt. Tatsächlich war es Gurumayis Initiative und *sankalpa*, was zur Erstellung der Website führte.

Wenn du *dakshina* über die Website darbringst, kannst du dir Zeit nehmen, um dieser heiligen Umgebung gewahr zu werden und die Gegenwart des Gurus wahrzunehmen. Bringe diese *dakshina* dar, als tätest du es während des *darshan* in einem Siddha Yoga Ashram oder Meditationscenter.

Eine Frau sagte mir einmal, dass es für gewöhnlich ihr Mann sei, der die *dakshina*-Gabe in ihrer beider Namen auf der Website übermittelt. Doch anlässlich eines bestimmten Siddha Yoga Festes beschloss die Frau, selbst die Gabe für sie beide darzubringen. Sie sagte, sie sei verblüfft gewesen, was als Nächstes passiert sei: „Ein kraftvoller Schwall von Energie ergoss sich über mich. Ich hatte *darshan*. Es war so

wie ein erleuchtender Augenblick in der Meditation, wenn du plötzlich etwas auf eine völlig neue Weise verstehst und dann beobachten kannst, wie sich das auf dein Leben auswirkt.“

Du siehst also: Der offensichtlich weltliche Vorgang, auf jene Schaltfläche zu klicken, um die Gabe zu übermitteln, verbindet dich sofort mit demjenigen, dem du sie darbringst.

Du kannst weitere Schritte unternehmen, die dir helfen, diesen göttlichen Raum zu betreten. Bevor du deine Gabe darbringst, kannst du dich vorbereiten. Du kannst zum Beispiel die Augen schließen und ein Gebet sprechen. Verbinde dich mit deinem Herzen und deiner Liebe für die Siddha Yoga Lehre und für den Guru. Bedenke, wofür du dankbar bist. Übermittle dann deine Gabe mit diesem Gewahrsein.

Und sitze nach dem Darbringen deiner Gabe ruhig da und nimm wahr, was du im Inneren spürst. In welchem Zustand befinden sich dein Herz und dein Geist? Wie fühlt sich dein physischer Körper an? Sei präsent. Wenn du deine *dakshina*-Übung mit diesem Gewahrsein durchführst, kannst du tatsächlich die Art transformieren, wie du dich im Allgemeinen mit der Siddha Yoga Path Website beschäftigst. Du wirst anfangen zu erkennen, dass sie von der *shakti* des Gurus durchdrungen ist und dass jede Lehre dazu da ist, jede und jeden von uns zur Erfahrung des eigenen göttlichen Selbst zu führen.

Für mein Gefühl ist *dakshina* etwas sehr Persönliches. Ich wurde so erzogen, im Allgemeinen nicht über Geld zu sprechen. Ich habe jedoch bemerkt, dass wir ermutigt werden, unsere Erfahrungen mit den Siddha Yoga Übungen weiterzugeben. Welchen Nutzen bringt es, über die Übung *dakshina* zu sprechen?

Hier möchte ich unterscheiden zwischen dem Mitteilen von Details über deine persönlichen Finanzen und dem Sprechen über deine Erfahrungen beim Darbringen von *dakshina* als einer Übung auf dem Siddha Yoga Weg. Wenn wir über *dakshina* sprechen, teilen wir die Erfahrung mit, die wir machen, wenn wir dem Guru, der Quelle der Gnade in unserem Leben, etwas darbringen, und wir berichten, wie uns diese Übung verwandelt hat. Es gibt viele Gründe dafür.

Du hast vielleicht einige der Berichte von Siddha Yogis über ihre Erfahrungen beim Üben von *dakshina* gelesen, die du auf den Seiten zu *dakshina* auf der Siddha Yoga Path Website finden kannst. Diese Berichte sind sehr anregend! Viele Siddha Yogis haben mir gesagt, dass das Lesen der Berichte anderer ihr eigenes Verständnis und ihre eigene Erfahrung mit der Übung erweitert hat und ihnen neue Möglichkeiten zeigt, *dakshina* mit Frische und Elan darzubringen.

Hast du schon entdeckt, dass du dann, wenn du etwas liebst, anderen davon erzählen möchtest? Ich ja! Und wenn du über *dakshina* sprichst, worüber sprichst du dann wirklich? Du bringst deine Wertschätzung für den Siddha Yoga Weg zum Ausdruck. Du verbindest dich mit anderen, indem du über dieses sehr inspirierende Thema sprichst. Ich vermute, du hast Freude dabei! Zusätzlich kann das Gespräch mit anderen über deine Erfahrungen mit den Siddha Yoga Übungen dir dabei helfen, neue Erkenntnisse in deinem Innern aufzudecken. Manchmal wird dir ein großer Nutzen, den du erhalten hast, nur dann bewusst, wenn du dich bemühst, dieses Geschenk in Worte zu fassen. Das ist die Magie des Mitteilens unserer Erfahrungen.

Und wenn wir unsere Erfahrung artikulieren, geben wir allein durch diesen Vorgang unser Wissen und unsere Begeisterung, was die Siddha Yoga Philosophie und Kultur angeht, an andere weiter. Immer wenn wir auf authentische Weise von einer Sache inspiriert sind, berührt unsere Inspiration andere und öffnet sie für neue Möglichkeiten. Wenn wir zu unserer eigenen Überzeugung in Bezug auf das, was wir für großartig halten, stehen, indem wir darüber sprechen, verbreiten wir Licht und bewirken eine positive Veränderung auf der Welt.

Ich möchte euch alle, die ihr diese Fragen und Antworten gelesen habt, ermutigen, eure Erfahrungen mithilfe des untenstehenden Links „Click to Share Your Experience“ [„Klicke, um deine Erfahrungen zu teilen“] mitzuteilen, um auf dem Gespräch über die Siddha Yoga Übung *dakshina* aufzubauen.

Es ist mir wirklich eine Freude, meine Liebe für diese Übung, die in meinem Leben und meiner *sadhana* solch einen Unterschied gemacht hat, mit euch zu teilen.

Ich wünsche euch allen alles Gute, wenn ihr euch auf eure eigene Entdeckungsreise mit eurer *dakshina*-Übung begeben.

Zusätzliche Informationen zu Möglichkeiten der Beschäftigung mit der Übung *dakshina* findest du unter „Commonly Asked Questions about the Siddha Yoga Practice *Dakshina*“ [„Häufig gestellte Fragen zur Siddha Yoga Übung *dakshina*“].



© 2025 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.