

## Die Übung *Guru-puja* von Swami Shantananda

Die Heiligkeit, die der Natur innewohnt, wird in Indien mindestens seit vedischen Zeiten – sowohl schriftlich als auch mündlich – gerühmt. Von ca. 1500 bis 500 v.u.Z., als die Veden verfasst wurden, gab es in Indien keine Tempel und keine Abbildungen von Gott. Stattdessen wurden jahrein, jahraus Gebirge, Ozeane, Flüsse, Bäume, Wind, Sonne, Mond und andere Naturkräfte verehrt.

Die großen Weisen und Heiligen zogen Beispiele aus der Natur heran, um ihren Schülern das Wissen vom Selbst weiterzugeben. Sie erklärten, dass das Universum verschiedene Formen des Göttlichen umfasst, die verehrt werden können. In einem der Verse aus dem *Shrimad Bhagavata Purana*, einer Textsammlung uralter Geschichten und Lehren, heißt es:

खं वायुमग्निं सलिलं महीं च  
ज्योतींषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन् ।  
सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं  
यत्किं च भूतं प्रणमेदनन्यः ॥ ११.२.४१ ॥

*khaṁ vāyum agniṁ salilaṁ mahīṁ ca  
jyotīṁṣi sattvāni diśo drumādīn |  
sarit-samudrāṁś ca hareḥ śarīraṁ  
yat kiṁ ca bhūtaṁ praṇamed ananyaḥ ||*

Alles sollte geehrt werden – Raum, Wind, Feuer, Wasser, Erde und die Himmelskörper, alle Lebewesen, die Himmelsrichtungen, Bäume und Pflanzen, Flüsse und Ozeane – als Körper des Herrn, der sich nicht von uns selbst unterscheidet. i

Die Weisen der *Purāṇas* erkannten, dass dieser ganze Kosmos aus dem Wesen Gottes, des Herrn, selbst entsteht und sich nicht von ihm unterscheidet. Deshalb besteht eine Möglichkeit, Gott zu ehren, darin, der Schöpfung Gottes Ehrerbietung zu erweisen. Wir können unsere Verehrung für Gott zum Ausdruck bringen, indem wir Anbetungsrituale ausführen und allem auf dieser Welt mit Achtung begegnen. Wir können unsere Verehrung für den Herrn zeigen, indem wir die Göttlichkeit in allen Menschen und Kreaturen anerkennen.

\*\*\*

Das Wort *puja* im Sanskrit bedeutet „verehrungsvolle Anbetung“ und ist von der Wurzel *puj* abgeleitet, was „anbeten und verehren“ bedeutet. *Pūjā* auszuführen bedeutet, Ehrerbietung, Anbetung und Achtung darzubringen. Es ist eine Möglichkeit, zu huldigen, die Heiligkeit einer Person oder einer Sache anzuerkennen. Im Wesentlichen ist *pūjā* ein Mittel, um seine *iṣṭa-devatā*, seine ausgewählte Gottheit – die eigene geliebte Form des Göttlichen – zu ehren und ihr gegenüber Dankbarkeit und Hingabe zum Ausdruck zu bringen.

Durch das *puja*-Ritual für die gewählte Form des Absoluten verbinden sich die Andächtigen mit der Gegenwart des Göttlichen im täglichen Leben und rufen ihren Segen an. Es ist ein Ritual, das eine kontinuierliche – und sehr schöne und harmonische – Beschäftigung mit dem Göttlichen verlangt. Die *puja-sadhana* gibt dem Geist einen sehr klaren Fokus. Die Verehrenden müssen ganz präsent und aufmerksam sein und sorgfältig auf die Ausführung eines jeden Schrittes in der *puja* achten. Als Folge davon hat der Geist weniger Gelegenheit, zu wandern oder abzuschweifen.

In der Guru-Schüler-Tradition nimmt die *puja* für den eigenen Guru einen Platz von ganz besonderer Bedeutung ein. In einem *doha* beschreibt der heilige Kabir beredt diesen *bhāva*, diese innere Einstellung, die die Schüler und Schülerinnen in Bezug auf ihren Guru einnehmen sollen:

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागूं पांय।  
बलिहारी गुरु आपकी जिन गोविन्द दियो बताय॥

*guru govinda doū khḍe kāke lāgū pāy |*  
*balihārī guru āpakī jin govinda diyo batāy ||*

Saint Kabir sagt uns, dass Shri Guru, der unendliches Mitgefühl verkörpert, an erster Stelle verehrt werden sollte, da der Guru derjenige ist, der Lehren über das Göttliche weitergibt und die Schüler und Schülerinnen zur Erfahrung dieses Göttlichen leitet.

Im Jahr 1972 reiste ich als Suchender gerade durch Indien, als mir jemand im Himalaya von einem großen Guru erzählte, der in Gurudev Siddha Peeth lebte, dem Siddha Yoga Ashram in Indien. Nicht lange danach wurde mir klar, dass ich mir tatsächlich einen Guru wünschte und ihn brauchte, und so beschloss ich, nach Gurudev Siddha Peeth zu gehen. Als ich dort ankam, war ich immer noch ein wenig skeptisch, erhielt aber dennoch Baba Muktanandas *darshan* und *shaktipat-diksha*, die göttliche Einweihung. Und das – um eine lange Geschichte abzukürzen – stieß mich auf den Weg der Siddha Yoga *sadhana*.

Seit damals ist *Guru-puja* eine meiner ständigen Übungen. Durch die Darbringung von *puja* kann ich meinem Shri Guru gegenüber meiner tiefen Verehrung und Liebe für alles, was ich erhalten habe und immer noch erhalte, Ausdruck verleihen. Als ich in Indien war, konnte ich die Rituale für das Darbringen von *puja* für den Guru lernen. Insbesondere in Gurudev Siddha Peeth geschieht die Verehrung des Gurus rund um die Uhr.

Abgesehen davon gibt es spezielle Tage, an denen die Darbringung von *puja* eine besondere Bedeutung hat. Es heißt in den Schriften und Geschichten Indiens, dass der Nutzen der Verehrung sich exponentiell vervielfältigt, wenn *puja* an diesen Feiertagen durchgeführt wird.

Ich habe für dich die Schritte zur Durchführung von *Guru-puja* einzeln aufgeführt. Und falls du aus irgendeinem Grund nicht in der Lage bist, einen realen Altar

aufzustellen und dort das Verehrungsritual darzubringen, kannst du *manasa puja* ausführen. Das ist geistige Verehrung, wobei du dir jeden Schritt des Rituals innerlich vorstellst. Das ist genauso kraft voll wie die äußere Darbringung der Verehrung.

Jede der *puja*-Gaben hat eine besondere und facettenreiche Bedeutung. Ich habe ein paar dieser Bedeutungen unten erklärt, so dass du dieses Wissen bei der Durchführung der Verehrung im Gewahrsein halten kannst. Auf diese Weise werden deine Handlungen nicht zur Routine; sie werden von Bedeutung durchdrungen sein.

Die Elemente der Verehrung können einfach und elegant sein. Lass sie von einer Qualität sein, die dich zu Hingabe und Liebe anregen.

- Du kannst als Vorbereitung ein Bad nehmen und ordentliche und saubere Kleidung tragen. Sauberkeit steht für Reinheit und bringt unsere Absicht zum Ausdruck, zur Verehrung das Beste von uns selbst darzubringen.
- Achte darauf, dass auch der Ort für die *puja* sauber und ordentlich ist.
- Richte einen Altar mit einem Bild des Gurus ein, und lege, falls du das hast, ein Paar *padukas*, Sandalen, des Gurus, vor das Bild.
- Bringe Früchte dar, die du auf den Altar legst.
  - Die Früchte repräsentieren die Errungenschaften, die wir mit Hilfe der Gnade des Gurus erlangen, wenn wir spirituelle Übungen verrichten. Wir geben Früchte als Geste von Losgelöstheit und Dankbarkeit.
- Beginne mit der *puja*, indem du die Gnade des Gurus anrufst. Du kannst sagen: „*Sadgurunath Maharaj ki Jay.*“
- Betrachte das Bild und die *padukas* des Gurus in dem Verständnis, dass du *darshan* empfangst.
- Biete Räucherwerk dar, indem du dreimal – oder öfter, ganz wie du möchtest – vor dem Bild des Gurus und den *padukas* ein Räucherstäbchen schwenkst. Schwenke das Räucherstäbchen kreisförmig im Uhrzeigersinn.
- Schwenke dann dreimal – oder öfter, ganz wie du möchtest – vor dem Bild und den *padukas* des Gurus ein *arati*-Tablett, auf dem eine kleine Kerze oder ein Ghee-

Licht steht. Schwenke das Tablett zuerst nach links, dann unten in einem Halbkreis nach rechts und führe dann eine Runde nach oben aus, wobei du einen vollen Kreis im Uhrzeigersinn beschreibst.

- Die Flamme repräsentiert das Licht des Göttlichen, das Licht des Gurus, das Licht des Höchsten Selbst.
- Auf das Tablett kannst du eine kleine Menge Kurkuma, *Kumkum*, Reis und Blumen legen. Richte die Blumen so aus, dass sie zum Bild des Gurus schauen.
  - Die gelbe Kurkuma steht für Vitalität, Strahlkraft und Wissen.
  - Das rote *Kumkum*-Pulver steht für Shakti und glückliches Gelingen.
  - Der weiße Reis repräsentiert Nahrung, Reinheit, Gedeihen und das, was unzerstörbar ist. Im Kontext von *Guru-puja* verweist diese Eigenschaft von Unzerstörbarkeit darauf, dass die Guru-Schüler-Beziehung ewig ist. Dieses Band ist ungebrochen und unzerbrechlich.
  - Die Blumen stehen für unsere angeborene Güte: Wir bringen die hervorragenden Eigenschaften dar, die in uns erblüht sind.
- Setze das *arati*-Tablett nach dem Schwenken auf den *puja*-Altar. Wenn du ein Ghee-Licht verwendest, kann die Flamme brennen bleiben, bis sie von selbst ausgeht. Wenn du eine Kerze verwendest, kannst du die Flamme auslöschen, wenn die *puja* vorbei ist. (Mach das so, dass du die Flamme abdeckst, anstatt sie auszublasen.)
- Bringe jetzt deine Gebete dar. Es gibt viele Möglichkeiten, das zu tun. Du kannst dein eigenes Gebet formulieren, *mantra japa* ausüben oder eine der Anrufungen in deinem Siddha Yoga Gesangbuch rezitieren, zum Beispiel *Shri Guru Paduka Panchakam* oder *Jyota se Jyota Jagao*.
- Biete nach dem Gebet dem Guru vor dem Altar *pranam* dar und sitze eine Weile ruhig da. Sei einfach da und offen für die Lehren des Gurus, jetzt, da dein Herz nach der Verehrung ganz offen ist.
- Das Darbringen von *puja* ist ein wunderbares Vorspiel zur Meditation, denn dein Geist ist voller Frieden. Dein Geist ist zufrieden. Dein Geist ist voller Hingabe.

Möge die *Guru-puja*, die du darbringst, die Güte in dir zum Vorschein bringen.  
Möge die *Guru-puja*, die du darbringst, deine *sadhana* stärken. Möge die *Guru-puja*,  
die du darbringst, dieser Welt Segen bringen.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.