

Weltweites Siddha Yoga Shaktipat Intensive zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi

VORBEREITUNG FÜR DAS SHAKTIPAT-INTENSIVE

GASTGEBER:

Ich begrüße euch alle ganz herzlich. Lasst uns die Hände zum Namaste zusammenlegen und sprechen:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay.

Herzlich willkommen zu diesem Intensive-Vorbereitungssatsang.
Herzlich willkommen euch allen, die ihr in Siddha Yoga Ashrams,
Meditationscentern und Gesangs- und Meditationsgruppen teilnehmt, und
auch euch allen, die ihr zu Hause per Webcast dabei seid.

Mein Name ist Asa Siegel. Ich werde bei diesem *satsang* heute euer Gastgeber sein und wir werden uns gemeinsam auf das Weltweite Siddha Yoga Shaktipat Intensive zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi vorbereiten.

Im Shaktipat Intensive gibt Gurumayi Chidvilasananda Shaktipat Diksha – die Erweckung der göttlichen Energie, der Kundalini Shakti, die in jedem von uns wohnt. Alle Teilnehmenden beschäftigen sich dort mit den Siddha Yoga Lehren und -Übungen und tauchen in die großartigen Erfahrungen des inneren Selbst ein.

In diesem Intensive-Vorbereitungssatsang werdet ihr etwas über die Bedeutung des Siddha Yoga Shaktipat-Intensives erfahren und einige Möglichkeiten der Vorbereitung auf dieses heilige Ereignis kennen lernen.

Baba Muktananda hielt das erste Siddha Yoga Shaktipat Intensive im Westen im Jahre 1974 ab. Das Shaktipat Intensive ist seither eine Grundlage der Siddha Yoga *sadhana* und des Siddha Yoga Schülerseins.

Hört, was Baba über das Intensive sagt:

Baba sagt:

„Der Zweck eines Intensives liegt darin, den Prozess der Wahrnehmung unseres eigenen wahren Selbst zu intensivieren.“

„Der Zweck eines Intensives liegt darin, den Prozess der Wahrnehmung unseres eigenen wahren Selbst zu intensivieren.“

Dieser Prozess der Wahrnehmung unseres eigenen wahren Selbst beginnt mit Shaktipat, dem Erwachen der schlafenden spirituellen Energie – der Kundalini Shakti.

Die Shaktipat-Einweihung ist die Grundlage der Siddha Yoga *sadhana*, der spirituellen Übung. Im Shaktipat Intensive erhalten Suchende diese heilige Einweihung.

Die Menschen erfahren dieses Erwecken auf viele verschiedene Weisen.

Hört jetzt, wie einige Siddha Yoga Schüler und Schülerinnen ihre Shaktipat-Erfahrungen beschrieben haben.

Eine junge Frau sagte:

„Ein Freund lud mich zu einem Siddha Yoga *satsang* ein, in dem es ein Video von Gurumayi gab. Als ich sie sprechen hörte, fühlte ich ein Aufwallen von großer Sehnsucht. Sie sprach darüber, „Gott in einander zu

sehen“. Es waren die tiefe Überzeugung und die tief empfundene Stärke und Wahrheit in ihrer Stimme, die ich selbst in mir so sehnlichst erfahren wollte.

Ein paar Tage später war ich in einer meiner Unterrichtsstunden im College. Der Dozent sprach, und es war ziemlich langweilig und wir sahen alle aus dem Fenster, als ich mich daran erinnerte, was Gurumayi gesagt hatte: „Seht Gott in jedem von euch.“

Als ich im Klassenraum umherschaute, begann ich Gott in jeder und jedem um mich herum zu sehen.

Es fühlte sich bedeutsam an, dass wir alle hier zusammen waren

Ich fing an, wirklich aufzupassen. Und der Dozent war so angetan davon, dass jemand zuhörte, dass er anfang, wirklich in seinen Stoff einzusteigen.

Und als er das tat, fing die ganze Klasse an, aktiv teilzunehmen. Sogar als die Stunde um war, sprachen wir weiter und schrieben an die Tafeln.

Daran konnte ich erkennen, dass Gurumayis Gnade nicht nur meinen eigenen Blickwinkel ändern konnte, sondern dass ihre Lehre wahrhaftig die Welt ändern konnte.“

Ein anderer Siddha Yoga Schüler berichtete:

„Ich erhielt Shaktipat, als ich acht Jahre alt war und mein erstes Kinder-Intensive im Shree Muktananda Ashram nahm. Ich habe eine lebhaftere Erinnerung an dieses Intensive, und das war das Singen von *Jyota se Jyota Jagao* auf Englisch. Als ich die Worte „Sadguru kindle my heart's flame with thine“ [„Entzünde das Licht meines Herzens mit deinem Licht“] hörte, verstand ich zum ersten Mal die Schönheit und Bedeutung dieses Gebets und alles schien sinnvoll zu sein. Von Vers zu Vers wurde ich

immer glücklicher bis zum Ende des Gesangs, als ich spürte, dass dies ein vollkommener Augenblick war. Und aus diesem Augenblick her kam eine Kraft und Überzeugung, dass ich genau dahin gehöre.

Als ich nach dem Intensive auf der Heimfahrt mit meiner Familie im Auto saß, sagte ich zu ihnen: „Etwas sehr Wichtiges ist an diesem Wochenende passiert, und ich glaube, dass keiner von uns je wieder so sein wird wie vorher.“

Solch eine Erkenntnis der Wahrheit erleben die Menschen auf viele verschiedene Weisen durch das Intensive. Es kann so subtil sein wie das Erkennen oder Fühlen von innerem Frieden oder innerer Ruhe. Es kann sich auch wie Energie im Körper oder in der Herzregion anfühlen.

Viele Siddha-Yogis und -Yoginis berichten, dass ihre Wahrnehmung der Welt sich nach Shaktipat verändert hat. Sie sehen und fühlen die Dinge auf eine neue und frische Weise. Sie schätzen die Schönheit und Heiligkeit des Lebens auf eine neu gefundene Art und Weise.

Die Erfahrung einer inneren Verwandlung wird in diesem Siddha Yoga Shaktipat Intensive stattfinden. Die Siddha Yoga Lehren helfen dir dabei, diese Verwandlung zu verstehen. Wenn du meditierst, wenn du singst, wenn du den Lehrern im Intensive zuhörst, bist du in der Lage, die Lehren und Erfahrungen, die sich in deinem Inneren entfalten, zu verstehen.

Dieses Shaktipat Intensive ist wesentlich für alle, die den Siddha Yoga Weg gehen. Siddha Yoga Schüler und Schülerinnen verstehen den Wert und die Kraft der wiederholten Beschäftigung mit den Lehren. Wir erkennen und erfahren durch regelmäßiges und hingebungsvolles Studieren und Üben neue Tiefen an Bedeutung. Das gilt besonders für das Siddha Yoga Shaktipat-Intensive, wenn wir die Gnade des Siddha-Gurus in einer Atmosphäre erhöhter spiritueller Kraft erfahren.

Ich möchte euch noch etwas sehr Bedeutsames mitteilen. Das Siddha Yoga Shaktipat Intensive ist definitiv ein Meilenstein in eurer *sadhana*.

Euer Verständnis wird sich vertiefen, eure Siddha Yoga Praxis wird aufgefrischt und ihr werdet die Heiligkeit eures eigenen Lebens und der Welt um euch herum erfahren.

Wie ich schon früher sagte, werden wir in diesem Vorbereitungssatsang einige Möglichkeiten der Vorbereitung auf dieses heilige Ereignis kennenlernen.

Ich möchte euch nun Swami Kripananda vorstellen; sie wird über die Schritte sprechen, mit denen ihr euch darauf vorbereiten könnt, im Intensive die Lehren zu erhalten und euch mit ihnen zu beschäftigen. Diese Vorbereitungsübungen werden euch helfen, aus der Teilnahme am Intensive den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Swamiji lernte Baba Muktananda im Jahr 1973 kennen.
Sie wurde Siddha Yoga Swami, Mönch, im Jahr 1978
und hat seither *seva* für die SYDA Foundation angeboten
und in Siddha Yoga Shaktipat Intensives,
Retreats und *satsangs* gelehrt.

Herzlich willkommen, Swami Kripananda.

SWAMI KRIPANANDA:

Vielen Dank. Lasst uns mit dem anfangen, was Baba „die vier Räder des Intensives“ nennt. Er vergleicht das Intensive mit einem Fahrzeug mit vier Rädern, das einen zum Ziel bringt.

Die vier Räder, von denen Baba spricht, sind: Sitzhaltung, Atmung, Mantra und Meditation.

Jede einzelne dieser Übungen wird im Intensive ausführlich erforscht werden. Jetzt hier werden wir nur einen Vorgeschmack von der Kraft dieser Übungen bekommen.

Wir fangen mit der Sitzhaltung an. Und dafür werden wir ein paar einfache Dehnübungen machen, die den Körper sanft öffnen und dabei helfen, eine stabile, angenehme Meditationshaltung aufzubauen.

Meera Laube wird uns heute bei den Dehnungen anleiten.

Meera bietet ihre Seva in der SYDA Foundation im Bereich „Siddha Yoga Philosophy and Culture“ an.

Herzlich willkommen, Meera.

MEERA:

Vielen Dank, Swami ji.

Guten Tag euch allen. Ich freue mich, euch heute in diesem Abschnitt des *satsangs* anleiten zu dürfen.

Bitte steht langsam auf.

Bevor wir mit dem Aufwärmen beginnen, sucht euch bitte einen Ort im Raum, wo ihr so viel Platz um euch herum habt, dass ihr die Arme seitlich ausstrecken könnt.

Wie Swami ji sagte, werden wir ein paar Dehnübungen machen, die den Körper sanft öffnen und dabei helfen, eine stabile, angenehme Meditationshaltung aufzubauen.

Während ich euch Anweisungen gebe, seid bitte freundlich zu euch selbst und macht nur das, was euch angenehm ist.

Seid ihr bereit?

Okay, lenke die Aufmerksamkeit auf die Füße. Stell die Füße hüftbreit und parallel

zueinander hin.

Drücke die Füße sanft in den Boden und spreize dabei die Zehen. Lass die Knie dabei weich.

Rolle die Schultern nach hinten und lass die Schulterblätter im Rücken nach unten gleiten. Lass den Brustkorb weit werden. Lass die Arme seitlich am Körper hängen.

Und lenke die Aufmerksamkeit einen Moment auf den Atem, wie er ein- und ausströmt.

Beuge jetzt leicht die Knie, atme ein und schwinge dabei die Arme zur Seite und ganz nach oben; atme aus und schwinge dabei die Arme zurück zur Seite und nach unten.

Wir machen das ein paarmal zusammen, so dass sich der Körper für den Atem öffnen kann.

Atme ein, schwinge die Arme hoch, um den Brustkorb zu öffnen – und atme aus, nimm die Arme nach unten, und halte dabei den Brustkorb geöffnet und angehoben.

Noch einmal: verwurzele die Beine, atme ein, schwinge die Arme hoch...

Und halte diesmal die Arme über den Kopf gestreckt. Atme weiter. Strecke dich durch die Fingerspitzen. Strecke dich durch beide Seiten des Körpers.

Halte Kiefer und Hals weich. Und jetzt atme aus und schwinge die Arme nach unten und seufze laut... aaaahhhh. Gut.

Ein letztes Mal: atme ein, schwinge die Arme nach oben und über den Kopf. Strecke dich weiter.

Atme weiter und strecke dich durch den gesamten Körper. Lass den Brustkorb nach allen Seiten weit werden.

Schwinge dann beim nächsten Ausatmen die Arme nach unten, halte den Brustkorb oben und seufze laut ... aaaahhhh.

Stelle jetzt die Füße hüftbreit und parallel zueinander hin, beuge die Knie und beuge dich im Hüftgelenk so weit nach vorne, dass du die Hände auf die Oberschenkel legen kannst. Wenn ein Stuhl vor dir steht, kannst du stattdessen die Hände auf die Rückenlehne legen.

Lass den Brustkorb weit werden.

Jetzt atme lang ein und lass den Rücken nach unten durchhängen. Dehne dich im Brustkorb.

Und atme aus, mache den Rücken rund, lass den Kopf zur Brust hin fallen.

Noch einmal: Atme lang ein, lass den Rücken nach unten durchhängen und mach die Wirbelsäule lang.

Und atme aus, mache den Rücken rund, lass den Kopf fallen

Noch einmal: Atme ein, lass den Rücken durchhängen und dehne den Brustkorb.

Und atme aus, mache den Rücken rund und lass den Kopf fallen.

Verwurzele dieses Mal die Füße, atme ein, mach die Wirbelsäule lang und komme in eine aufrechte Position zurück.

Wir werden uns gleich vorwärts beugen in die *Uttanasana*, die Vorwärtsbeugung im Stehen. Dabei kannst du die Hände auf die Oberschenkel oder auf die Stuhllehne vor dir legen. Oder du kannst dich ganz nach unten beugen und mit den Fingerspitzen den Fußboden berühren. Mache nur das, was dir angenehm ist.

Lege jetzt die Hände auf die Hüften, beuge die Knie, mache den Rumpf lang. Atme aus und falte dich vom Hüftgelenk aus nach vorne zur Vorwärtsbeugung im Stehen, zum *Uttanasana*.

Halte die Knie weich und die Beine gebeugt und spanne alle Beinmuskeln an. Lass den Kopf locker hängen. Lass Kiefer, Zunge und Hals ganz weich werden. Atme weiter. Halte die Augen geöffnet und den Blick entspannt. Genieße den Atem. Verwurzele jetzt noch einmal die Füße, beuge die Beine ein wenig mehr, lege die

Hände wieder auf die Hüften, atme ein, mache die Wirbelsäule lang und komme hoch. Und atme aus, lass die Arme und Hände an der Seite des Körpers hängen.

Lenke die Aufmerksamkeit noch einmal auf die Füße.

Drücke die Füße sanft in den Boden und spreize die Zehen. Spüre die Unterstützung des Bodens unter den Füßen. Spüre, wie das Gewicht des Körpers auf den Füßen balanciert. Halte die Knie weich.

Spüre beim Verwurzeln durch die Füße, wie sich die Energie durch die Wirbelsäule nach oben bewegt.

Rolle die Schultern sanft zurück und lass die Schulterblätter sanft hinten am Rücken heruntergleiten. Lass Brustkorb und Herz weit sein. Die Arme ruhen an der Seite. Hals, Kiefer und Zunge sind weich. Der Blick ist sanft.

Während der Atem ein- und ausströmt, dehnt sich der Rumpf nach allen Seiten aus.

Konzentriere dich, während du so in *Tadasana*, der Bergstellung, stehst, auf den Atem, wie er im Körper ein- und ausströmt.

Bleibe dir weiter des Atems bewusst und setze dich jetzt langsam wieder hin.

Spüre, wenn du jetzt sitzt, wie die Sitzhöcker Kontakt mit der Oberfläche unter dir aufnehmen. Und wenn du auf einem Stuhl sitzt, kannst du auch die Füße fest auf den Boden setzen.

Spüre, wie von dieser breiten Basis aus die Energie sich nach oben durch die Wirbelsäule bewegt.

Lass den Körper weich und offen für den Atem bleiben.

Spüre, während der Atem sich im Körper herein- und herausbewegt, wie sich der Rumpf nach allen Seiten ausdehnt.

Eine stabile, angenehme Sitzhaltung ist weich und erlaubt dem Atem, durch den Körper zu fließen.

SWAMI KRIPANANDA:

Vielen Dank, Meera.

Das nächste Rad, das wir untersuchen werden, ist der Atem.

Ich werde euch in eine kurze Übung zur Aufmerksamkeit beim Atmen führen.

Schließe die Augen.

Lenke die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems, auf den sanften Rhythmus des Ein- und Ausatmens.

Lass einfach den Atem herein- und herausfließen, sehr natürlich und frei.

Atme ganz locker.

Lass den Körper weich und offen sein und entspanne dich in den Atem hinein.

Konzentriere dich in den nächsten paar Minuten sanft auf die natürliche rhythmische Bewegung des Atems.

Beobachte einfach den Atem, wie er in den Körper herein- und wieder herausströmt.

[Gongschläge]

Gut.

Wir haben das erste Rad, die Sitzhaltung, untersucht. Und wir haben das zweite Rad, die Atmung, untersucht. Jetzt werden wir uns auf das dritte Rad konzentrieren: das Mantra.

Om Namah Shivaya. Das ist das Mantra, das wir beim Shaktipat Intensive singen werden. *Om Namah Shivaya* bedeutet: Ich ehre mein inneres Selbst. Jetzt aber werden wir die stille Mantra-Wiederholung üben.

Ihr könnt das Mantra schweigend mit dem Atem wiederholen. *Om Namah Shivaya* beim Einatmen, und *Om Namah Shivaya* beim Ausatmen. Wir werden auf diese Weise 5 Minuten lang Japa üben. *Om Namah Shivaya.*

[Tambura]

[Gongschlag]

Om Namah Shivaya

Jetzt werden wir das vierte Rad des Intensives üben: Meditation.

Wir werden 15 Minuten lang meditieren.

Nimm eine angenehme Sitzhaltung ein.

Schließe die Augen.

Lass die Wirbelsäule sanft lang werden.

Atme ganz natürlich.

Konzentriere dich jetzt auf das Mantra, *Om Namah Shivaya.*

Wiederhole *Om Namah Shivaya* beim Einatmen und *Om Namah Shivaya* beim Ausatmen. Atme ein, *Om Namah Shivaya* ... Atme aus, *Om Namah Shivaya.*

Wenn du während der Meditation feststellst, dass der Geist spazieren geht, lenke die Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem.

Om Namah Shivaya... Om Namah Shivaya...

Meditiere.

[Glöckchen]

[Gong]

Om Namah Shivaya

Lenke die Aufmerksamkeit sanft wieder auf die Atmung.

Spüre, während du ein- und ausatmest, den Atem in jedem Teil des Körpers.

Du kannst den Körper sanft dehnen und bewegen.

Und wenn du bereit bist, kannst du die Augen öffnen.

Steht jetzt einen Augenblick auf und streckt euch.

[1 Minute Pause]

Ihr könnt jetzt wieder Platz nehmen.

Ich möchte euch jetzt etwas mehr über diese vier Räder des Intensives sagen und warum wir sie in diesem Intensive-Vorbereitungssatsang geübt haben.

Im Siddha Yoga ist Sitzhaltung entscheidend, weil sie ein starkes Fundament für unsere Meditationsübung garantiert. Man möchte imstande sein, eine lange Zeit bequem zu sitzen. Hatha Yoga ist eine der Übungen, die hilft, den Körper zu stärken. Die Dehnungen, die wir heute gemacht haben, zeigen, was wir tun können, um den Körper auf die Meditation vorzubereiten.

Wir sind im Siddha Yoga auch der Auffassung, dass Geist und Körper eng verbunden sind. Wenn der Geist ruhig wird, wird die Atmung ruhig, und wenn die Atmung ruhig wird, wird der Geist ruhig. Deshalb konzentrieren wir uns auf das bewusste Atmen, um dem Geist zu helfen, ruhig zu werden.

Das dritte Rad enthält eine wesentliche Lehre. Es bedeutet: Ich ehre das innere Selbst, welches das Ziel unseres Übens ist.

Baba sagte: „Das Geheimnis der Mantra-Wiederholung liegt darin, dass du, wenn du das Mantra wiederholst, deinen eigenen Namen wiederholst.“
Deshalb ist die Japa-Übung ein doppelt kraftvolles Mittel: Sie erinnert dich an diese Lehre und beruhigt gleichzeitig den Geist.

Das vierte Rad ist die Meditation. Meditation führt uns zur direkten empirischen Erkenntnis der wahren Natur des Selbst.

Die vier Räder, die ihr heute erforscht und erfahren habt, sind die vier wesentlichen Elemente, die euch bei der weiteren Vorbereitung und bei der Teilnahme am Weltweiten Siddha Yoga Shaktipat Intensive zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi helfen werden.

Und jetzt wollen wir wieder Asa begrüßen.

GASTGEBER:

Vielen Dank, Swami Kripananda und Meera Laube.

Ich möchte euch noch weitere Möglichkeiten zeigen, wie ihr euch aufs Intensive vorbereiten könnt.

Meditiert jeden Tag. Nehmt euch mindestens einmal pro Woche die Zeit, länger am Stück zu meditieren.

Übt weiter jeden Tag Japa. Ihr könnt für diese Übung 10 Minuten pro Tag reservieren. Ihr könnt das so wie heute machen, nämlich dasitzen und dabei eine *mala* benutzen oder den Atem.

Eine andere Art der Vorbereitung besteht darin, täglich 15-20 Minuten spazieren zu gehen. Das wird eurer Haltung und eurer Atmung helfen. Ihr könnt das auch mit eurer Japa-Übung kombinieren.

Wenn man sich auf die Siddha Yoga Übungen und -Lehren als Vorbereitung aufs Intensive einlässt, ist das auch eine Art, sich schon auf die Energie des Intensives einzulassen.

Viele Leute haben über die Jahre hinweg berichtet, dass sich für sie bei der Vorbereitung auf ein Siddha Yoga Shaktipat Intensive schon die Erfahrung des Intensives zu entfalten beginnt.

Es war mir eine große Freude, in diesem Vorbereitungssatzang für das Shaktipat Intensive euer Gastgeber zu sein.

Lasst uns nun so aufhören, wie wir begonnen haben: Lasst uns die Hände im Namaste voller Ehrerbietung zusammenbringen und zusammen sprechen:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay.

