Betrachtungen zu Gurumayis Botschaft für 2019

Die Stille atmen

von Hersha Bhagwan

In der *Wundervollen Überraschung* 2019 gab Gurumayis Siddha Yogis auf der ganzen Welt ihre Jahresbotschaft. Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019 lautet:

Lenke den Geist zu seiner Essenz.
Erlaube dem Geist, sein eigenes Leuchten zu erleben.
Wiederhole diese Übung immer wieder.
Erfreue dich an seinem Segen.

Gurumayis Vortrag zu dieser Botschaft hatte eine unmittelbare Wirkung auf mich, schon als ich ihn zum ersten Mal anhörte. Als ich meine Augen schloss und positiv über mein Leben nachdachte, sah ich Licht und wunderschöne Abstufungen von strahlendem Glanz. Wenn mir negative Gedanken kamen, verschwand das Licht. Doch ich bemerkte, dass ich keinem von beiden nachhing und dass mein Zustand ausgeglichen blieb. Als ich mich auf den Atem konzentrierte, nahm ich wahr, dass jenseits der Gedanken Stille liegt. Mit diesem Gewahrsein stellte sich ein tiefes Gefühl heiterer Gelassenheit ein. Meine Gedanken konnten mich nicht mehr so stark fesseln, und ich hatte die Wahl, worauf ich meine Aufmerksamkeit richten wollte. In diesem Augenblick verstand ich, dass allem, was in meinem Geist auftaucht, ein vereinendes Höchstes Bewusstsein zugrunde liegt. Ich beschloss, meinen Geist aufzufordern, sich so oft wie möglich an diesen Zustand zu erinnern und ihn aufzusuchen.

Im Laufe der nächsten Tage stellte ich fest, dass ich des Atems immer mehr gewahr wurde und ich mich zentrierter in meinem Sein erlebte. Ich bemerkte, dass die Ruhelosigkeit meines Geistes nachließ, sobald ich mich auf den Atem konzentrierte,

und ich dann in dem Raum sein konnte, aus dem alle Gedanken aufsteigen. Ich erkannte, dass der Atem eine Möglichkeit darstellt, diese Stille sogar in ganz gewöhnlichen Tätigkeiten zu finden.

Seitdem bemerke ich, wie meine Wahrnehmung sich verändert. Wenn ich zum Beispiel eine Mahlzeit zubereite, ist das kein mechanischer Prozess, den ich Schritt für Schritt durchlaufe, sondern ich widme mich ganz der Aufgabe, die vor mir liegt, und genieße das! Wenn ich mit jemandem telefoniere, kann ich mich verbunden fühlen, und zwar nicht nur mit mir selbst, sondern auch mit der anderen Person.

Ich merke, dass ich in dieser Stille das tun kann, was notwendig ist, ohne mich in der Ruhelosigkeit des Geistes zu verfangen. So kann ich zum Beispiel klar erkennen, wann mein Körper Ruhe braucht, und darauf reagieren, indem ich einen Schritt zurücktrete und mir Zeit dafür nehme. Wenn ich mit diesem Raum im Inneren in Kontakt bin, kann ich mich besser auf die vorliegende Aufgabe konzentrieren und das, was getan werden muss, mit Leichtigkeit erledigen.

Ich kann auch klarer erkennen, welches Bemühen erforderlich ist, um den Geist zu dieser Stille zu lenken. Es ist ein Prozess, der manchmal automatisch ablaufen kann, aber dennoch ist es erforderlich, dass ich nicht nur meiner Gedanken gewahr bin, sondern auch dessen, wie ich mich gerade fühle. Indem ich mir eine Pause gönne, um des Atems gewahr zu werden, kann ich mich behutsam daran erinnern, nicht zu bewerten und mich nicht in den auftauchenden Gedanken und Gefühlen zu verfangen. Stattdessen konzentriere ich mich auf diesen stabilen Zustand von heiterer Gelassenheit in meinem Inneren. Ich kann dem Raum näher kommen, den ich bei meiner Teilnahme an der *Wundervollen Überraschung* erfahren habe.

Aus der bewussten Konzentration auf den Atem habe ich gelernt, was es bedeutet, den Geist zu der Stille im Inneren zu lenken. Welcher Art meine Gedanken auch sein mögen, es gibt eine dahinter liegende Einheit. Dessen gewahr zu sein ist eine beständige Übung. Ich weiß, dass ich atmen und mich mit meinem eigenen Gespür des Seins, das nicht an die Gezeiten meiner Gedanken gebunden ist, verbinden kann. Der Atem ist beständig da und ist mir eine große Unterstützung. Wenn ich

meine eigenen Muster erkenne und von diesem Ort der Stille aus betrachte, kann mich das zu meiner Quelle führen, dem Ort, von dem aus die Gedanken aufsteigen, der jenseits jeder Bewertung liegt und nichts anderes ist als reines Höchstes Bewusstsein.

© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.