Gedanken zu Gurumayi's Message für 2019

In jedem Moment Weite finden

Von Gita Sen

Gegen Ende ihrer Botschaftsrede in der *Wundervollen Überraschung 2019* wies uns Gurumayi an, Wege zu finden, um Raum in unserem geschäftigen Leben frei zu machen, damit unser Geist in seinem eigenen Licht ruhen kann. Gurumayis Worte drangen tief in mich ein, und ich wusste, dass sie genau das waren, was ich hören musste.

Die Siddha Yoga Meditation ist für mich seit langem die Übung, die mich an einen Ort leuchtender Ruhe im Inneren führt und meiner Arbeit und meinen Beziehungen zu Menschen Klarheit und Ausgeglichenheit verleiht. In letzter Zeit schien dieses Gleichgewicht jedoch zu schwinden. Ich fühlte, dass ich sehr viel zu tun hatte und das so dringend, dass ich einfach nicht genug Zeit für alles hatte. Nach und nach ließ ich die Zeit für meine Meditation schrumpfen.

Während die Wochen vergingen, nachdem Gurumayi ihre Botschaft gesprochen hatte, dachte ich immer wieder darüber nach, was sie gesagt hatte. Inzwischen schien mein Leben noch hektischer zu werden. Mit den Aufgaben, die sich unvermeidlich ansammelten, Schritt zu halten, kostete mich die ganze Zeit, die mir am Tag zur Verfügung stand.

Ich teilte meine Sorge einem lieben Freund mit. „Ich will nur eine halbe Stunde jeden Morgen für meine Meditation", jammerte ich, „und ich kann nicht einmal die Zeit finden." Voller Mitgefühl erinnerte er mich daran, dass ich jeden Moment atmen kann – ich kann das *so'ham*-Mantra wiederholen, das Gurumayi uns gegeben hat, und ich kann mich dort ausruhen. Seine Worte führten zu einem Durchbruch für mich. Ich begann zu üben, mir meines Atems gewahr zu werden und ihn zu

verschiedenen Zeitpunkten meines Tages mit dem Mantra zu kombinieren. Auf diese Weise trat ich dem Gefühl des ständigen Drucks entgegen, dass es zu viel zu denken und zu tun gebe. Ich erkannte, dass ich auf diese Weise Gurumayis Anweisung üben konnte, Möglichkeiten zu finden, um meinem Geist in meinem Leben den Raum zu schaffen, in dem er in seinem eigenen Licht ruhen kann.

Und meine Übung trägt Früchte. Was auch immer ich tue: Wenn ich mich bewusst auf *ham* beim Einatmen und *sa* beim Ausatmen konzentriere, ändert sich meine Haltung. Ich stehe oder sitze aufrechter und schaffe Platz für den Atem. Ich fühle, wie mein Gewahrsein zentriert und leichter wird. Der Felsbrocken rollt weg, und obwohl es nur ein oder zwei Minuten lang dauern mag, ist mein Geist ruhig. Ich fühle mich mit dem Herzen meines Seins verbunden. Ich bin mir dessen gewahr, dass sich dieser Raum für mich genauso wie in der Meditation öffnet.

Wenn ich mich auf diese Weise auf Atem und Mantra konzentriere, bemerke ich, dass das meinem Geist Raum gibt, zurückzutreten. Es ist, als ob die Zeit stehen bliebe und ich eine Weite ohne Grenzen beträte. Anstelle eines schnellen Wirbels von Gedanken und Gefühlen verspüre ich eine angenehme, zwanglose Verlangsamung, eine von innen kommende Stille. Diese Übung hilft meinem Geist, das Selbst in vielen Augenblicken des Tages zu entdecken. Mir ist klar geworden, dass ich das, was ich gerade tue, nicht beenden oder meine Pflichten vernachlässigen muss. Indem ich mich innerlich auf den Atem und *so'ham* konzentriere, kann ich meinen Geist dahin lenken, an einem Ort tiefer Ruhe anzukommen.

Als ich zuerst mit dieser Übung begann, tat ich es nur in sogenannten freien Minuten, während ich stand und darauf wartete, dass etwas anderes geschähe. Jetzt versuche ich, sie bewusst in den Mittelpunkt der geschäftigen Zeiten zu rücken, wenn ich mich mitten in der Interaktion mit anderen befinde. Und es ist kraftvoll, diese Begegnungen zum Besseren hin zu verändern. Ich stellte das fest, als ich mich mitten in einer negativen Begegnung mit einer Mitarbeiterin befand, die ich als schwierig empfand. Meine eigene Reaktion von Irritation und Feindseligkeit fiel einfach weg, als ich mir meiner Atmung gewahr wurde. Ich verstand, aus welcher

Situation sie kam, und was noch wichtiger war, ich empfand Mitgefühl. Ich konnte großzügig auf sie eingehen, anstatt einfach zu reagieren. Es dauerte nur einen Moment, aber es fühlte sich zeitlos an.

Als ich zugelassen hatte, dass der Druck der Arbeit meinen Geist beherrschte, war eines der Dinge, die weggefallen waren, mein morgendlicher Spaziergang, der meinen Körper und meine Atmung erfrischte und mich in Kontakt mit der Natur brachte. Irgendwie finde ich morgens wieder Zeit, um spazieren zu gehen. Es ist, als ob sich die Weite und Zeitlosigkeit meiner Übung mit Atem und Mantra in immer mehr Bereiche meines Lebens ausbreiten würde. Ich finde das spannend und faszinierend – etwas zum Nachdenken und Studieren und Vertiefen.

Zusätzlich zu den Vorteilen, die ich bereits oben beschrieben habe, verwandelt sich das Gefühl des Mangels – zu glauben, nicht genug Zeit für die Meditation zu haben – zu einem Gefühl der Fülle. Ich habe den ganzen Tag Zeit, um mir meines Atems gewahr zu werden, um mit dem Mantra zu atmen und meinen Geist im Herzen ruhen zu lassen. Wie ich in meinem Tagebuch schrieb: „Dieses Einbauen von Gurumayis Lehre in mein Leben erfordert kein anstrengendes Bemühen, keine gedanklichen Zwänge, sondern ist eine leichte, fast sanfte innere Hinwendung zum Atem."

Mit dem Atem und dem Mantra bin ich besser in der Lage, meine spirituelle Praxis in mein Leben in der Welt einzubringen. Die Glückseligkeit der Meditation ist so wunderbar wie eh und je. Außerdem suche und finde ich jetzt den ganzen Tag über viele Gelegenheiten, meinen Geist in seinem eigenen Licht ruhen zu lassen. Es ist eine spannende Suche. So viel zu lernen und zu studieren und zu erleben! Was für ein Glück!

© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.