

## *Shri Bhagavad Gita 9.34*

Versenke dich mit deinem Geist in Mich, sei voller Hingabe an Mich, widme alle deine Handlungen Mir als Geschenk und gib dich Mir allein hin. Dadurch, dass du dich so mit deinem ganzen Wesen in Mich versenkst und Mich als dein höchstes Ziel erachtest, wirst du Mich vollständig erkennen.

*Śrī Bhagavad Gītā 9.34*

Deutsche Übersetzung © 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Im Vers 9.34 aus der Śrī Bhagavad Gītā sagt uns Krishna, der Herr, wie Suchende den Geist einsetzen können, um eins mit Gott, dem Herrn zu werden: Er sagt man-manah, „versenke dich mit deinem Geist in Mich“. Das Verständnis der Wörter „Mir, Mich“ und „Geist“ in diesem Kommentar liefert einen wesentlichen Hinweis zur Entschlüsselung der kraftvollen Botschaft, die uns hier geschenkt wird. Wenn Krishna, der Herr, die Worte „Mir“ und „Mich“ verwendet, verweist er auf sich selbst als Verkörperung des Höchsten Bewusstseins. Auf diese Weise zeigt er eine Möglichkeit auf, sich mit dem Geist in die Höchste Wahrheit zu versenken. Auf gleiche Weise ermutigt uns Gurumayi in ihrer Botschaft für das Jahr 2019, den Geist zu seinem Ursprung, zu diesem Ort des inneren Leuchtens, zurückzulenken. Was geschieht, wenn wir uns mit dem Geist in Gott, den Herrn, in das Höchste Bewusstsein versenken? Der Geist wird zu dem, worüber er meditiert. Wenn Krishna, der Herr, uns anweist „versenke dich mit deinem Geist in Mich“, ermutigt er uns, uns mit unserem Gewahrsein und unserem Selbstgefühl in die strahlende Göttlichkeit in unserem Inneren und in der Welt zu versenken – hin zur erhabenen Wahrnehmung unseres wahren Selbst und des Selbst in allem, was uns umgibt. Der Herr verweist uns auf das wahre Ich, das wir selbst sind: das reine Ich bin, das große Selbst, Gott, der Herr im Inneren. In diesem tieferen Verständnis spiegelt sich die zentrale Lehre des Siddha Yoga – dass Gott in uns als wir wohnt.

Die Lehren und Übungen des Siddha Yoga geben uns die Mittel an die Hand, uns mit unserem Geist in das grundlegende „Ich bin“ zu versenken. Durch die aktive Beschäftigung mit Gurumayis Lehren in unserem täglichen Leben und unseren spirituellen Übungen verfeinert und erhellt sich unser bewusster und unser unbewusster Geist, und unser Herz wendet sich immer mehr unserer göttlichen Natur zu.

Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019 gibt uns eine klare Anleitung dafür, wie wir diese Verwandlung unseres Gewahrseins, dieses Aufgehen im Höchsten Bewusstsein genau erreichen:

Lenke den Geist zu seiner Essenz.

Erlaube dem Geist, sein eigenes Leuchten zu erleben.

Wiederhole diese Übung immer wieder.

Erfreue dich an seinem Segen.

Dadurch, dass wir Gurumayis Botschaft wiederholt mit Konzentration und Hingabe üben, gehen wir nach und nach in der Glückseligkeit und Strahlkraft des Höchsten Selbst auf. Eine Möglichkeit, das zu tun, besteht für uns darin, uns mit unserem Geist in das Mantra So'ham, „Ich bin Das“, zu versenken. Indem wir dem Geist erlauben, in So'ham aufzugehen und das auf den ein- und ausströmenden Atem abzustimmen, versenken wir uns in unsere eigene innere Göttlichkeit. Auf diese Weise verschiebt sich unser Gewahrsein und unsere Identität allmählich von unserem alltäglichen, gewöhnlichen „Ich“ zu dem strahlenden und immer gegenwärtigen „Ich bin“ des Höchsten Selbst.

