

Saba Ghata Ajapa

Ein *doha* der Heiligen Sahajo Bai

In ihrem *doha* zeigt uns die Heilige Sahajo Bai eine Möglichkeit, uns der spontanen Wiederholung des Mantras in unserem Inneren bewusst zu werden, nämlich „indem du dein Gewahrsein auf das Herz lenkst.“

Wenn wir auf dem Siddha Yoga Weg vom allumfassenden Herzen sprechen, meinen wir das Zentrum der Stille und Glückseligkeit in uns. Wir stimmen uns auf das allumfassende Herz ein, wenn wir die Wellen von Gedanken in unserem Geist zur Ruhe bringen – und ihm ermöglichen, in seinem Ursprung zu ruhen.

Den Geist zur Ruhe zu bringen ist eine Aufgabe, die Feinfühligkeit erfordert. Der Geist hat seine Gewohnheiten, und wir können ihn nicht zur Unterwerfung zwingen. Gurumayi spricht diese Herausforderung in ihrer Jahresbotschaft 2019 an und lehrt uns, uns dem Geist freundlich und voller Achtung zuzuwenden und ihn sanft und leicht immer wieder nach innen zu lenken. Es ist diese Leichtigkeit, über die die Heilige Sahajo Bai in ihrem *doha* spricht. Der Name Sahajo heißt tatsächlich „mit Leichtigkeit.“ Die Dichterheilige selbst verkörpert also Leichtigkeit und versichert uns, dass wir nicht kämpfen müssen.

Du kannst dich auf das allumfassende Herz einschwingen, indem du einfach in der Natur sitzt und zulässt, dass ihre Schönheit deine Gedanken zur Ruhe bringt und deine Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Vielleicht erinnerst du dich an die Liebe, die du für den Guru empfindest, und kostest sie aus. Oder du verbringst ein wenig Zeit damit, deinen natürlichen Atemfluss zu beobachten. Wenn der Geist stiller wird und du im allumfassenden Herzen zentrierst bist, dann, so sagt die Heilige, „beobachte ganz ruhig und mit Leichtigkeit diese natürliche Wiederholung“.

Das *Hamsa*-Mantraⁱ wiederholt sich mit jedem Atemzug in deinem Inneren. Wenn du diesen natürlichen Atemfluss mit einem Geist betrachtest, der sich auf die freudige Stille des allumfassenden Herzens eingestimmt hat, kannst du erkennen, dass jeder Atemzug deine Identität mit dem großen Selbst – *Hamsa*, „Ich bin Das“ – kundtut.

Je mehr du im Laufe der Zeit übst, den Geist auf das allumfassende Herz zu lenken und das spontane Mantra in dir zu beobachten, desto mehr wirst du bemerken, dass das Mantra ganz mühelos in deinem Gewahrsein aufsteigt.

Saba Ghata Ajapa Japa

Die Wiederholung des Mantras *hamsa-so'ham*
geschieht spontan in jedem Menschen.

Sahajo Bai sagt: Indem du dein Gewahrsein auf das allumfassende Herz lenkst, beobachte diese natürliche Wiederholung mit Ruhe und Leichtigkeit.

Deutsche Übersetzung nach der englischen Übersetzung : © 2019 SYDA Foundation®.



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ Siehe auch die Erläuterung zum Hamsa / So'ham Mantra unter:
<https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>