

Die Tugenden einsetzen

Ein Vortrag von Gurumayi Chidvilasananda

Mit großer Achtung, mit großer Liebe heiße ich euch alle von ganzem Herzen willkommen.

Frohe Ostern!

Ja, wir können „frohe“ sagen, obwohl um uns herum nicht unbedingt Fröhlichkeit aufkeimt. Aus diesem Grund müssen wir uns jetzt mehr als je zuvor darum bemühen, das Gefühl der Fröhlichkeit in unserem Inneren wieder erstarken zu lassen.

Frohe Ostern. Ein frohes heiliges Wochenende.

Wir haben großes Glück, dass wir diese Gelegenheit haben, im Universellen Siddha Yoga Raum zusammenzukommen, um diesen Tag, diesen heiligen Tag, diesen geheiligten Tag zu feiern. Wir haben Glück, *satsang* im wunderschönen Tempel von Bhagavan Nityananda abhalten zu können. Wir haben Glück, dass wir per Live-Videostream verbunden sein können.

Viele Millionen Menschen auf dieser Welt werden Ostersonntag wohl nicht so wie in der Vergangenheit begehen können. In diesem Jahr finden die Gläubigen ihre eigenen einzigartigen Möglichkeiten, um Gott zu verehren, zu Gott zu beten und Nahrung mit ihren Lieben zu teilen.

Wie wir wissen, steht der Ostersonntag für Wiedergeburt und Erneuerung. Er verweist auf die Wichtigkeit der unaufhörlichen Transformation in der inneren und in der äußeren Welt.

Eine Voraussetzung für Transformation war immer das Durchstehen von harten Umständen. Es gibt keine Abkürzung. Es gibt keinen Weg darum herum. Dennoch scheint das Konzept von Transformation in den letzten Monaten eine neue und eher abschreckende Bedeutung bekommen zu haben. Wenn man jetzt das Wort „Transformation“ hört, denkt man nicht an das erfolgreiche und wunderschöne Ergebnis der Transformation. Was stattdessen ganz natürlich hochkommt, sind Ängste, Schwierigkeiten und Herausforderungen.

Heute ist unser Verständnis der Welt auf den Kopf gestellt – fast buchstäblich. Unsere Lebensweise, all das, woran wir uns gewöhnt haben, hat aufgehört zu existieren. Es ist eine verrückte, verrückte Welt. In den USA vergleichen das die Menschen mit dem Wilden Westen. Nun, es ist nicht mehr einfach nur der Westen. Es ist eine wilde, wilde *Welt*, in der wir momentan leben.

Ja. Es ist nicht nur eine Region oder ein Land oder eine Gruppe Menschen betroffen. Die gesamte Welt ist mit diesem Problem konfrontiert. Millionen von Menschen sind ohne Job. Millionen von Menschen kämpfen sich durch. Millionen von Menschen sind sich nicht sicher, ob sie die tödliche Krankheit in sich tragen oder nicht.

Es gibt Hoffnungslosigkeit. Es gibt Beunruhigung. Es gibt Manie. Zu sagen, alle seien verstört, ist eine ziemliche Untertreibung. Es gibt kein Wort in irgendeiner Sprache, das beschreiben könnte, was die Menschheit in dieser Zeit gerade durchmacht.

Soll ich euch ein Geheimnis verraten?

Als ich im Januar 2020 erfuhr, dass anderthalb Milliarden Tiere in den australischen Buschfeuern ihr kostbares Leben verloren hatten, war ich bestürzt. Es fühlte sich für mich an, als sei mein Herz von anderthalb Milliarden Blitzeinschlägen getroffen worden. Sogar wenn ich jetzt daran denke, was in all diesen Monaten in Australien passiert ist, habe ich Schwierigkeiten, mit dem aufsteigenden Gefühl umzugehen.

Immer und immer wieder frage ich mich: Was ist unsere Pflicht als Menschheit? Wie gehen wir mit diesem unglaublichen Verlust um? Was können wir tun, um den Seelen dieser verstorbenen Tiere Frieden zu bringen?

Ich war gefühlsmäßig noch ganz damit beschäftigt, was als Antwort auf diesen Verlust getan werden könnte, als diese ungewöhnlichen und befremdlichen Nachrichten über Menschen, die von einer unbekannten Krankheit attackiert wurden, über uns hereinbrachen.

Wieder lastete die Frage in meinen Gedanken: Obwohl wir alle wissen, dass Veränderungen geschehen, Dinge passieren, Umstände aus dem Ruder laufen, taucht dabei immer die Frage auf: Was ist unser Dharma als Menschen? Was ist unser wahrer Dharma?

In solch düsteren Zeiten werdet ihr – als Schüler und Schülerinnen auf dem Siddha Yoga Weg – davon profitieren, euch sowohl an der Philosophie als auch an der Praxistauglichkeit zu orientieren. Ihr braucht die Philosophie, um euren Geist gesund zu erhalten. Ihr müsst praktische Schritte unternehmen, um die Welt sicher und gesund zu erhalten.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Warum feiern wir Ostern?

Zu Ostern geht es nicht nur um einen einzelnen Suchenden oder eine Schülerin, die jeweils ihre eigene Transformation erleben. Es geht um kollektive Transformation. Zurzeit durchläuft die gesamte Welt eine außergewöhnliche Transformation. Denkt daran: Die ganze Welt ist wie ein Garnknäuel. Wenn jemand an einem Faden dieses Garnknäuels zieht, wickelt sich das ganze Knäuel ab.

Wenn wir schon von Verbundenheit reden:

In den letzten paar Jahrhunderten ist die Welt geschrumpft. Sie ist immer kleiner geworden. Was einer Person geschieht, betrifft auch eine andere. Was an einem Ort passiert, betrifft auch einen anderen.

Wir alle wissen, dass es Leben gibt. Wir alle wissen, dass es Tod gibt. Wir wissen jedoch nicht, wie und warum sich eine Seele dafür entscheidet, geboren zu werden. Wir wissen nicht, wann unsere Zeit auf diesem Planeten vorbei ist. Nichtsdestotrotz befinden sich diese zwei Phänomene – Leben und Tod – auf diesem Planeten in immerwährender Bewegung.

Da nun die Welt mit quietschenden Reifen zum Stillstand gekommen ist – was geschieht in der Natur?

Der blaue Himmel leuchtet.

Das ruft Freude hervor.

Schildkröten werden auf den unberührten Sandstränden geboren.

Das erzeugt einen Hoffnungsschimmer.

Was geschieht noch in den verschiedenen Teilen der Welt?

Särge werden mit Toten gefüllt.

Die Verwirrung ist groß.

Emotionen spielen verrückt.

Familien sind gezwungen, zusammen zu sein.

Freunde sind gezwungen, getrennt zu sein.

Kinder und Haustiere wissen nicht, wie sie sich das Verhalten der Erwachsenen erklären sollen.

Was geschieht im Auge des Sturms, wo Infizierte oder potenziell Infizierte versorgt werden?

So wie sich Soldaten ihrem Land und ihrem Volk zuliebe in die Schusslinie begeben, so kämpfen die im Gesundheitsdienst Arbeitenden. Sie machen unermüdlich weiter.

Sie gehen buchstäblich ihrem Todesurteil entgegen, Tag für Tag, um ihrem Eid zu folgen.

Glaubst du, du träumst? Nein, das ist kein Traum. Glaub nicht, dass du angenehm aufwachen wirst.

Glaubst du, das ist ein Albtraum? Nein, das ist kein Albtraum. Du kannst nicht daraus flüchten, indem du dich kneifst.

Das ist jetzt gerade die Realität.

Alle, die das Ausmaß dieser Pandemie verstehen, geraten ins Taumeln.

Daher ist es unerlässlich, meine Lieben, dass ihr ganz da seid.

Steckt den Kopf nicht in den Sand.

Tragt den Kopf nicht in den Wolken.

Verleugnet nicht, was um euch herum geschieht.

Geht eurer Verantwortung nicht aus dem Weg.

Es ist eine verrückte, verrückte Welt. Es ist eine wilde, wilde Welt, in der wir jetzt gerade leben.

Unsere gesamte Existenz steht auf dem Prüfstand. Unser Denken wird drastisch herausgefordert. Wir sind zum Beispiel mit der Vorstellung aufgewachsen, dass jemanden zu berühren eine Möglichkeit ist, Trost zu spenden. Das gilt insbesondere bei Kindern: Je mehr du sie berührst, desto ruhiger werden sie. Ihre Fähigkeit, etwas über ihre Umwelt zu lernen und neue Fertigkeiten zu entwickeln, wächst.

Jetzt ist genau dieses Denken – genau diese unsere Erziehung in Bezug auf sozialen Umgang, zwischenmenschliche Beziehungen, menschliche Psychologie – nicht mehr praktikabel. Dieses Denken braucht eine Transformation. Diese Erziehung muss überdacht werden. Wir müssen neue Möglichkeiten finden, um dieses Bedürfnis nach Berührung, dieses Bedürfnis nach Nähe, dieses Bedürfnis danach, Unterstützung zu geben und zu erhalten, zu erfüllen.

Ein weiteres Beispiel dafür ist, was geschieht, wenn ein Mensch stirbt. Östliche wie westliche Philosophien, alte wie moderne Medizin gebieten, dass es beim Tod von Menschen wichtig ist, dass Menschen an ihrer Seite sind – um ihnen atmen zu helfen, um ihnen Mut und Zuversicht zu geben, um ihnen dabei zu helfen, leicht aus dieser Welt in eine andere, wohin auch immer, hinüberzugehen. Das schenkt den Sterbenden viel Gelassenheit und den Hinterbliebenen den vielbenötigten Trost.

Jetzt jedoch braucht dieses Denken eine Transformation. Diese Erziehung muss überdacht werden. Wir müssen neue Möglichkeiten finden, um dieses Bedürfnis nach Berührung, dieses Bedürfnis nach Nähe, dieses Bedürfnis danach, Unterstützung zu geben und zu erhalten, zu erfüllen.

Wie lassen wir neues Denken entstehen?

Wie erneuern wir die Art und Weise, wie wir Dinge tun?

Wie werden wir in Bezug auf unsere Interaktionen kreativ?

Wie akzeptieren wir die Veränderung hinsichtlich dessen, wie wir unseren täglichen Aufgaben nachgehen?

Auf jeden Fall beobachten und begrüßen wir die Erneuerung von Mutter Erde. Und wir müssen auch überdenken, wie wir in dieser neuen Welt agieren.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Wie ihr wisst, betonen alle Philosophien, Religionen und Traditionen, wie wichtig es ist, sich eingehend mit spiritueller Disziplin auseinanderzusetzen und sich durch Selbstkontrolle und Selbstbeschränkung in ihr zu üben. Diese Disziplin kann Fasten, das Üben von Wachsamkeit oder bewusstes Alleinsein beinhalten. Sie kann den Rückzug in die Einsamkeit oder das Einhalten von Schweigen umfassen. Die Methoden variieren, aber der Zweck ist derselbe. Und dieser Zweck besteht darin, dass die Menschen all die Energie und Aufmerksamkeit zurückholen, die sie ständig nach außen vergeuden. Sie holen die Energie zurück, und sie lenken sie darauf um, inneren Frieden zu pflegen, Gespräche mit Gott zu führen, etwas über sich selbst zu lernen, Geduld mit anderen zu haben und sicherzustellen, dass ihre eigene innere Stärke sie aufrechterhält.

Die bedeutsamste Arbeit, die du tun musst – als Siddha Yogi und als Bürger und Bürgerin dieser Welt – unterscheidet sich nicht von der Siddha Yoga *sadhana*. Um *Ātmā kī Prashānti*, den tiefen Frieden des Selbst, zu erfahren, musst du deinem Geist erlauben, ruhig zu werden. Du musst dir regelmäßig das Wohlergehen der vier Körper vorstellen: des physischen Körpers, des emotionalen Körpers, des intellektuellen Körpers und des spirituellen Körpers. Um den Lärm des Geistes und die Ruhelosigkeit des Körpers zu bezwingen, musst du in deinem Umfeld einen Zufluchtsort erschaffen.

Wenn wir im Universellen Siddha Yoga Raum über die Wiedergeburt der Menschheit und die Erneuerung dieses Planeten nachdenken, müssen wir verstehen, dass es zum Wohle aller geschieht, wenn wir Abstand zueinander halten.

Ich habe immer gesagt, dass deine Siddha Yoga *sadhana* nicht nur für dich als Individuum da ist. Sie geschieht auch zum Wohle anderer.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Jeder Landwirt, jeder Gärtner weiß, dass er, wenn er Samen in den Boden legt oder etwas pflanzt, sicherstellen muss, dass diese Pflanzen ihren eigenen Platz, ihren eigenen Raum zum Atmen haben. Nur dann werden sie wachsen und gedeihen.

Wenn Pflanzen reichlich Platz haben, wenn sie nicht um die Wärme der Sonne und das Wasser im Boden kämpfen müssen, nehmen sie ihre bestimmungsgemäße Gestalt an. Und wenn der Gärtner den Kreislauf der Jahreszeiten und die Rhythmen der Natur beachtet, wenn der Landwirt darauf hört, was die Natur braucht, damit ihre Gnade hervorströmen kann, dann verwandeln sich diese Samen in Pflanzen von der Größe und Gestalt, die ihnen von jeher bestimmt war. Sie blühen in den lebendigen Farben, die sich die Gärtner und Landwirte von jeher vorgestellt haben. Ihre Äste und Ranken sind voller reicher, saftiger, nahrhafter Früchte, die Gärtner und Landwirt dann mit allen teilen kann, sodass sich alle nach Herzenslust daran erfreuen können.

Ein großer Prozentsatz der Welt hat die Notwendigkeit akzeptiert, in Selbst-Isolation und Quarantäne zu sein. Möglicherweise kennst du bereits den Ursprung des Worts „Quarantäne“, von dem ich kürzlich gehört habe. Es bezeichnete ursprünglich einen Zeitraum von vierzig Tagen, sowie auch die vierzigtägige Fastenzeit.

Wenn du nun also weißt, was Quarantäne bedeutet, lass mich dir sagen:

Wenn es dich beunruhigt, isoliert zu sein, wenn es dich langweilt, allein zu sein und du dir Sorgen um die Zukunft machst, dann möchte ich dir etwas zum Nachdenken geben.

Denke an all die großartigen, bekannten, talentierten, hochrangigen Künstler, Musikerinnen, Wissenschaftler, Autorinnen, Bildhauer, Rednerinnen, Schauspieler, Yogis und großen Seelen. Im Großen und Ganzen waren sie fähig, ihre Leistungen deshalb zu vollbringen und zu erreichen, weil sie sich selbst in die Abgeschiedenheit begaben. Sie schufen sich selbst einen Raum fern vom Lärm der Menge und den Ablenkungen der Welt.

Betrachte deshalb diese Zeit als eine außergewöhnliche Zeit.

Werde zu der Person, die in den scheinbaren Trümmern dessen, was diese Welt einst war, den schwachen Schimmer des Guten wahrnimmt, um sich daran festzuhalten.

Werde zu der Person, die im scheinbaren Schutt des Lebens, an das sie gewöhnt war, einen blassen Lichtschimmer erblickt.

Werde zu der Person, die inmitten des zerklüfteten und unbekannten Terrains um sich herum vollkommenes Vertrauen hat, dass sie in ihrem Inneren die Kraft besitzt, um diese Situation zum Besseren zu wenden.

Und diejenigen, die von Natur aus die Unterstützung anderer brauchen, werden ihrerseits diese Unterstützung bekommen.

Denke zum Beispiel an eine Schildkröte, die auf einen Felsen klettert, nur um den Halt zu verlieren und auf den Rücken zu fallen. Von allein ist die Schildkröte nicht in der Lage, wieder auf die Füße zu kommen. Doch denkt an den Glauben, den die Schildkröte haben muss, an das Vertrauen, dass sie haben muss. Diese Schildkröte muss glauben, dass jemand oder etwas vorbeikommen wird, um sie wieder auf die Füße zu stupsen.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Auf der Siddha Yoga Path Website habt ihr seit dem Jahr 2013 jeden Juni die Gelegenheit, die *sadguna vaibhava*, die strahlenden Tugenden, zu studieren und zu verinnerlichen. Ich hoffe, dass ihr euch diese Lehren zu Herzen genommen und euch sehr darum bemüht habt, sie zu befolgen, sie zu üben und sie in eurem Leben umzusetzen.

Ich hoffe, dass durch das Lernen der *sadguna vaibhava* euer Inneres stärker denn je und mehr denn je leuchtet und dass in ihm die erhaltende Kraft des Höchsten Selbst pulsiert.

Es ist wie mit dem Geld, das ihr auf ein Sparkonto einzahlt. Mit den Zinsen wächst es zu einem immer größeren Betrag an. Auf ähnliche Weise hat sich, wie ich hoffe, das Konto eurer *sadguna vaibhava*, die Frucht eurer aufgewendeten Bemühungen, immer weiter vervielfacht – so dass euch jetzt die Tugenden zur Verfügung stehen.

Ich muss sagen, dass wir alle diese Tugenden mehr als je zuvor brauchen.

Zu sagen, dass die Nerven allseits blank liegen, ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass die Gedanken aller mit Blitzgeschwindigkeit herumsausen, ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass Angst die Herzen aller Menschen, der jungen wie der alten, der gebildeten wie der ungebildeten, der reichen wie der armen, ergriffen hat, ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass es unsagbare Auswirkungen auf Menschen mit Behinderungen – beispielsweise blinde, gehörlose, stumme und auf den Rollstuhl angewiesene Menschen – ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass die menschliche Psyche mit ihrer eigenen Zerbrechlichkeit konfrontiert wird, ist eine Untertreibung. Zu sagen, dass die Energie der Menschen durch das Chaos, das diese Krankheit anrichtet, erschöpft ist, ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass die Menschen es überhaupt nicht fassen können, wie manche Führungspersonen in der Welt die Informationen über die drohende Krise lange Zeit vor der Öffentlichkeit verborgen hielten, ist eine Untertreibung.

Zu sagen, dass die Menschen darüber empört sind, wie die Herrschenden dieser Welt mit dieser Situation umgehen, ist eine Untertreibung.

Wir leben derzeit *wirklich* in einer wilden, wilden Welt.

Ich erinnere mich, dass mir einmal jemand ein scheinbar wunderschönes Video zeigte, auf dem eine Kuh und ihr Kalb in der Nähe eines Waldes am Rand einer grasbewachsenen Ebene entlangliefen. Viele, viele Augenblicke lang beobachtete ich eine wunderschöne Szene, eine idyllische Szene. Es war berührend, die Liebe zwischen der Mutter und ihrem Baby zu sehen. Ich war entzückt von der Schönheit all dessen, als sich plötzlich wie aus dem Nichts ein Tiger auf die Mutter stürzte und sie um ihres Fleisches willen angriff. Und das Kalb verstand nicht, was vor sich ging, und folgte in seiner Unschuld dem Tiger, der seine Mutter attackierte. Ich beobachtete das fassungslos, und diese Szene – die so idyllisch begann und so schauerlich aufhörte – hat sich auf ewig meinem Gedächtnis eingeprägt.

Als am Beginn des Jahres 2020 die Medien die ersten Nachrichten von der Pandemie brachten, war dies das Bild, das vor mir auftauchte.

Warum sage ich das? Nun, am 1. Januar habe ich im Universellen Siddha Yoga Raum den Wundervollen Überraschungs-Satsang abgehalten und dabei *Ātmā kī Prashānti*, die Botschaft des Jahres 2020 für den Siddha Yoga Weg, verkündet. Danach haben wir Tag für Tag bewusst, energisch und aufmerksam Gebete und Segen geschickt, um die Zungen der in Australien lodernden Feuer zu beschwichtigen. Das Arbeitsbuch zu meiner Botschaft für 2020 war in Arbeit. Viele Lehrbeiträge für die Siddha Yoga Path Website wurden gerade erstellt, und so weiter und so fort.

Es schien einen Augenblick so, als seien wir alle in der Welt dabei, voranzukommen und unseren Dharma zu erfüllen. Alles und jedes ging seinen Gang, jeder ging seinen Geschäften nach. Und dann stürzte dieses unbekannte *Ding* hervor und ergriff das Leben von Millionen ahnungsloser und unschuldiger Leute. Und was geschieht jetzt? Millionen von Menschen können nichts anderes tun, als auf dieses Schreckensphänomen zu starren und versuchen zu verstehen, was sie selbst tun sollten und wohin sich die Welt entwickelt.

Es ist nicht so, dass vor dem Ausbruch dieser Krankheit alle Menschen ohne Probleme waren. Nicht alle Menschen hatten ein sorgenfreies Leben als solches. Als

also diese anonyme, unbekannte Bedrohung ihr Haupt erhob, fühlte es sich für sie an, als würde Salz in ihre Wunden gestreut.

Gegenwärtig ist in unserer Welt das Leben aller in Gefahr, ob wir es wissen oder nicht oder ob wir damit einverstanden sind oder nicht.

Seht doch: Wir haben bereits am Rande des Abgrunds gestanden und haben versucht, unserer Verpflichtung auf diesem Planeten nach bestem Wissen und Gewissen nachzukommen. Und dann hat uns diese heimtückische Kraft von hinten angegriffen. Ohne Vorwarnung sind wir in den Abgrund gestoßen worden. Jetzt baumelt die gesamte Menschheit an diesem Felsvorsprung. Wir hängen alle in der Luft.

Es ist eine zutiefst irritierende Welt. Es ist eine wilde, wilde Welt, in der wir derzeit leben.

Hört mir deshalb zu, meine Lieben: Wir müssen verstehen, welche Früchte in den Tugenden verborgen sind, und wir müssen an ihnen festhalten. So werden wir das nicht verlieren, was wir im Grunde sind, was wir durch die Siddha Yoga *sadhana* werden und was wir im spirituellen Sinn sein möchten, nämlich: anständige und fürsorgliche Menschen.

Auch wenn Menschen körperlich Abstand voneinander halten müssen, um ihre eigene Gesundheit zu schützen und die Krankheit daran zu hindern, von einer Person zur anderen und sogar auf einige Tiere überzugehen, bedeutet das nicht, dass der wechselseitige Respekt auf der Strecke bleibt. In der Nähe anderer vorsichtig zu sein – und sich zu fragen, ob sie vielleicht diesen gnadenlosen Virus in sich tragen – bedeutet nicht, sie mit Misstrauen anzusehen und sie zu verunsichern.

Unglücklicherweise bekommt die Angst ihren kurzlebigen Ruhm. Sie gräbt ihre Klauen ins Bewusstsein aller und verwüstet und zerstückelt die Körper der Leute.

Daher empfehle ich euch auf dem Siddha Yoga Weg, dass ihr eines der heilkräftigsten Gegengifte verwendet – und das sind die Tugenden – um sicherzugehen, dass die Strukturen der Menschlichkeit nicht niedergerissen werden.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Ich möchte euch an etwas erinnern, das ihr auf dem Siddha Yoga Weg bereits gelernt habt. Und das ist Selbst-Reflexion, *Ātma-vichāra*. *Ātma-anusandhāna*. *Ātma-vimarsa*.

Wie ihr wisst, findet Selbst-Reflexion in echter Stille statt. Sie findet in der seidenen Stille der Seele statt. Im Schweigen des Herzens. Gehe deinem eigenen Menschsein auf den Grund.

Was findest du da? Wenn du Frieden findest, lass ihn alles durchdringen. Wenn du Ängste findest, dann gib ihnen einen Namen. Wenn du Furcht findest, ordne sie ein. Untersuche sie. *Ātma-samvīkshana*. Lasse sie nicht unkontrolliert vorbeiziehen.

Organisiere dir Tag für Tag, Nacht für Nacht Hilfe – durch die Philosophie, die Weisheit, die Siddha Yoga Lehren – um deinen Kampf mit diesen Ängsten zu führen, ganz gleich, ob sie begründet oder unbegründet sind.

Du *kannst* ihre Umklammerung aufbrechen.

Du kannst dich aus ihrer Tyrannei befreien.

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

Kläre deine Wahrnehmung. Und wenn du das tust, wird es dir besser gehen, wenn diese Situation nachlässt. Du wirst dadurch ein besserer Mensch sein.

In den indischen Schriften wird Angst als einer der schlimmsten Feinde beschrieben. Wenn die Weisen, die diese Schriften verfassten, das Wort „Feind“ gebrauchten,

taten sie es ganz bewusst. In der Sprache Hindi ist das Wort für „Feind“ *shatru*, das vom Sanskrit-Wort *shad* abgeleitet ist. Dieses Wort, *shad*, bedeutet „erschlagen“, töten“, „beseitigen“ oder „zerstören“. Ein *shatru*, ein Feind, ist jemand, der all deine großartigen Bemühungen zerstört und sich bemüht, dich zu Fall zu bringen.

Die Etymologie des englischen Worts „*enemy*“ ist ähnlich. „*Enemy*“ kommt vom lateinischen Wort *inimicus* und wurde verwendet, um auf jemanden zu verweisen, der genau das Gegenteil eines Freundes war.

Diese Feinde mögen nichts Gutes. Punkt.

Sie mögen kein Licht. Punkt.

Sie mögen nichts Schönes. Punkt.

Sie wollen niemanden glücklich sehen. Punkt.

Sie mögen gute Gesundheit nicht. Punkt.

Sie mögen es nicht, wenn jemand Erfolg hat. Punkt.

Die Liste geht weiter. Sie soll dir bewusst machen, dass sie also ganz sicher nirgendwo gedeihen, wo es Gutes gibt.

Um dich aus dem Einfluss dieser Feinde zu befreien, musst du zuallererst die Schwachstellen dieser Feinde finden. Was sind die Schwachstellen deines Erzfeindes – der Angst?

Frische Luft ist Gift für die Angst. Wenn du also die frische Luft der *sadguna vaibhava* einatmest, wird diese Angst sich winden und schrumpfen und leblos werden. Wenn du das heilige Feuer der *sadguna vaibhava* schürst, wird die Angst in seinen tanzenden Flammen verbrennen.

Angst mag das helle Licht nicht. Meditiere also und lasse das Licht des Selbst auf sie scheinen. Sie wird keine Wahl haben, außer sich fortzuschleichen.

Angst mag keine liebevolle Unterstützung von Angehörigen und Freunden. Sprich deshalb mit deinen Lieben darüber, dass du fühlst, wie dich die Angst packt. Die Angst wird durch die Hintertür hinaus flüchten.

Die Angst mag die Kraft des Mantras nicht. Wiederhole deshalb das Mantra. Lasse das Licht des Mantras ihre bloße Existenz auflösen.

Du hast die Wahl, was du in dein Gewahrsein emporheben willst und was nicht. Du hast die Wahl, was du deiner Aufmerksamkeit und Energie für wert erachtest. Wenn du die Angst nicht emporhebst, kann sie dich nicht beherrschen. Sie kann nicht dein schlechter König werden.

Es ist wie mit jenen Tieren, die als böartig oder tödlich betrachtet werden – zum Beispiel eine Schlange, ein Skorpion, ein Hai. Wenn du sie frontal angreiffst, beißen sie dich. Sie attackieren dich oder töten dich sogar. Aber wenn du sie nicht als eine massive Bedrohung behandelst, wenn du dich ihnen gegenüber nicht aggressiv verhältst, wenn du dir zwar ihrer Gegenwart gewahr bist, dich aber einer reflexhaften Reaktion enthältst, dann werden sie sich nicht für dich interessieren. Sie werden dich nicht verfolgen. Sie werden sich um ihre eigenen Dinge kümmern und dir nicht mehr im Weg sein.

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

Es gibt ein anderes Wort in den indischen Schriften, über das ich mit euch sprechen möchte. Es ist das Wort „*tapasyā*“.

Tapasyā kommt vom Wort *tapas*, was „Hitze“, „Wärme“, „Feuer“ oder „Licht“ bedeutet. Es bedeutet auch „extremer Winter“ oder „glühender Sommer“. *Tapasyā*

ist die Hitze der Askese, das Feuer der Disziplin, durch das Unreinheiten und negative Tendenzen verbrannt werden.

Der Weise Patanjali sagt in seinem Yoga Sutra:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

Tapasyā, Askese, führt zu vollkommener Perfektion der verschiedenen Sinne des Körpers, indem sie Unreinheiten vernichtet.

Askese ist nicht immer angenehm. Ein Opfer scheint oft nicht angenehm zu sein. Es ist nicht leicht, den Geist aufzuhalten, wenn er in eine nicht hilfreiche Richtung davonsaust, oder sich selbst daran zu hindern, sich von Emotionen verzehren zu lassen. Deshalb sprechen die Weisen von der „Hitze“, oder dem „Feuer“ von *tapasyā*.

Gleichzeitig heißt das nicht, dass *tapasyā* übermäßig kompliziert oder hart sein muss. Ich habe gelehrt, dass *tapasyā* eine sanfte Neuausrichtung sein kann. Es ist eine bestimmte Art und Weise, dich selbst in die Gegenwart zu bringen und deine Perspektive, deine Herangehensweise, die Natur deiner Gedanken zu verschieben.

Also, meine Lieben: Wenn also eure Emotionen das nächste Mal Fiebergrade erreichen, wenn euch bewusst wird, dass diese Emotionen unerträglich werden, dann findet die schimmernde, nährende Weisheit, die euch unterstützt.

Fragt euch:

Welche Lehre hilft mir in diesem Augenblick?

An welches Wort möchte ich mich halten?

Welcher Satz gibt mir die Energie, die ich brauche?

Die Brihadaranyaka Upanishad sagt: *Aham Brahmasmi*. Ich bin Brahman.

Baba Muktananda sagt *So'ham*, „Ich bin Das“.

Die Religionen lehren die Menschen das Gewahrsein:

„Gott beschützt mich.“

Auf dem Siddha Yoga Weg rufen wir den Schutz des Gurus an.

Heute gebe ich euch den Auftrag, eure eigene Übung zusammenzustellen. Du kannst dir deine eigenen aufbauenden Sätze zurechtlegen und aufschreiben. Schreibe oder wähle einen lichtvollen Satz, bei dem sich dein ganzes Wesen entspannt, wenn du ihn liest oder hörst. Dein Atem fließt wie ein wunderschöner Fluss. Du spürst, wie du loslässt. Du bist entspannt und weißt, dass du beschützt bist.

Mögen diese Sätze, die aus deiner Intuition und der Tiefe deines Herzens aufsteigen, dir helfen, die Strahlen des Göttlichen zu sehen.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Beginne einen Dialog mit dir selbst.

Sage dir selbst:

Jemand beschützt mich.

Jemand denkt an mich.

Jemand akzeptiert mich.

Jemand liebt mich.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Es gibt ein Sprichwort, das in vielen Teilen der Welt verwendet wird. *Vertraue auf Gott und binde dein Kamel an.* Wenn du die Lehren zur Unterstützung heranziehst, tue es mit Bedacht. Sage nicht: „Oh, die Gnade wird für alles sorgen.“ Damit die Lehren Früchte tragen, musst du deinen Teil dazu beitragen.

Ja, die Gnade steht zur Verfügung.

Ja, die Gnade ist kraftvoll.

Ja, die Gnade ist großartig.

Auf der anderen Seite musst du auch du dich zur Verfügung halten.

Und wie?

Indem du dich selbst stark machst.

Indem du dich selbst großartig machst.

Wenn du mit der Gnade im Einklang bist, wenn ihr an einem Strang zieht, dann seid ihr imstande, einen Zufluchtsort zu erschaffen.

Ich möchte euch eine Geschichte erzählen. Im Jahr 1999 war ich während eines meiner Lehrbesuche in Santa Clara in Kalifornien. Damals lautete die Jahresbotschaft, die ich weitergab: „Ein goldener Geist, ein goldenes Leben“. Als ich diese Botschaft verkündete, sang ich Kabirs Bhajan *Nāco re mero man matta hoy! Prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi.*

Einige Zeit später war ich in einem anderen *satsang* und gab *darshan*. Die Mutter eines dreijährigen Buben kam nach vorne zu meinem Stuhl. Sie sagte: „Gurumayi, ich möchte dir etwas erzählen. Bitte sei deswegen nicht böse, aber mein Sohn möchte nur noch *Nāco re* hören und nichts anderes! Wir haben es schon ununterbrochen laufen lassen. Die CD hat bereits das Ende ihrer Lebensdauer erreicht! Ich bin diesen *bhajan* so leid. Ich kann ihn schon nicht mehr hören.“ Als sie mir das erzählte, konnte ich kaum aufhören zu lachen.

Während dieser selben Zeit bekam ich auch den Brief einer jungen Frau, die bettlägerig war. In ihrem Brief schrieb die junge Frau, dass in ihrer Situation nur eine Sache sie bei geistiger Gesundheit hielte und ihr Erleichterung von ihren Schmerzen verschaffte. Und das war, dem *bhajan Nāco re* zu lauschen. Der Klang dieses *bhajan* war das Einzige, was ihr Frieden verschaffte und ihr die Sicherheit gab, dass alles wieder in Ordnung kommen würde.

So war es schon immer in meinem Leben. Manchmal mögen die Leute, was ich tue. Manchmal mögen sie es nicht. Manchmal mögen die Leute, was ich lehre. Zu anderen Zeiten mögen sie es nicht. Das hat mir eine großartige Möglichkeit verschafft, Losgelöstheit und ein dickes Fell zu entwickeln. Das, was für eine Person passt, mag für eine andere Person nicht funktionieren – aber das bedeutet nicht, dass ich die gute Arbeit, die ich mache, in Frage stellen muss.

Gleichzeitig kann ich mit den Ohren eines Elefanten zuhören. Ich kann hören, was die Menschen sagen, und dabei verstehen, wo sie gerade stehen. Denn jeder Mensch befindet sich gerade in einer anderen Zeit, an einem anderen Ort und in einem anderen geistigen Raum. Jeder Mensch hat einen anderen Entwicklungsstand. Jeder Mensch befindet sich auf einer anderen Lernkurve.

Warum erzähle ich euch eine so zutiefst persönliche Geschichte? Um *euch* zu ermutigen, widerstandsfähig zu werden. Um *euch* einzuladen, stark zu werden.

Wenn du bereits einmal den Wunsch gehabt haben solltest, ein dickeres Fell zu entwickeln, um besser in der Lage zu sein, in den Turbulenzen deines Lebens zu bestehen, dann ist dies jetzt der Zeitpunkt, es zu tun. Werde mit deinem eigenen *stambha* vertraut. Verankere dich fest in deinem Vorsatz.

Finde heraus, wer du bist, und wende das, was du herausfindest, an, um anderen zu helfen.

Es gibt einen wunderschönen Vers im Vijñānabhairava, in dem es heißt:

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।

आनन्दमद्भुतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

Wenn du einen sehr lieben Freund nach langer Zeit wiedertriffst,
erlebst du große, umfassende, überschwängliche Freude.

Meditiere mit zielgerichteter Konzentration über die Quelle dieser Freude.

Löse dich in dieser Freude auf,
bis dein Geist
vollständig und vollkommen
in der Freude aufgegangen ist.

Dies ist der Zeitpunkt, dich im Zeugenbewusstsein zu üben. Stelle dir vor, du begegnest einem längst verlorenen geglaubten Freund, und dieser Freund bist du.

Wie sieht dieser gute Freund aus?

Gehe nach innen. *Ātma-anveshana*. Lerne dich selbst kennen.

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

So wie eine Ärztin oder ein Krankenpfleger deinen Puls prüft, um den Zustand deines physischen Körpers einzuschätzen, so musst auch du den Puls deines geistigen und emotionalen Zustandes prüfen. Du musst diese Überprüfung jeden Tag vornehmen.

Frage dich, wie es dir geht.

Steigt Dankbarkeit auf?

Streckt der Ärger seinen Kopf heraus?

Taucht Süße auf, oder sickert Bitterkeit herein?

Ziehen wunderschöne Gedanken über den Bildschirm deines Geistes,
oder taucht ein negativer Gedanke nach dem anderen auf?

Bist du in der Lage, deine inneren Vorgänge so zu koordinieren,
dass du wieder in deine eigene gute Gesellschaft kommst?

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

Ich möchte euch noch eine lustige Anekdote erzählen. Vor einigen Jahren hörte ich, wie die jungen Leute im Ashram einen besonderen Ausdruck zu einander sagten. Und dieser Ausdruck war: „YOLO!“

Eines Tages fragte ich sie also: „Was ist YOLO?“

Und sie sagten: „Gurumayi! Du weißt nicht, was YOLO ist? YOLO steht für ‚You Only Live Once‘ (Man lebt nur einmal).“

Als ich das hörte, dachte ich: Wenn diese jungen Leute wirklich an dieses Prinzip glauben und danach leben, dann werden sie dafür sorgen, dass diese Welt und alle, die darin leben, das Privileg eines guten Lebens genießen können.

Heute möchte ich euch darum bitten, nach diesem Prinzip zu leben.

Anstatt zu denken: „In meinem nächsten Leben werde ich etwas Großartiges tun, in meinem nächsten Leben werde ich ein besserer Mensch sein“ – warum diese großartigen Dinge nicht jetzt gleich tun?

Warum wirst du nicht schon in *diesem* Leben die Person, die du schon immer werden wolltest?

Auf wen wartest du?

Worauf wartest du?

Baba Muktanandas bekannte Botschaft lautet:

Meditiere über dein eigenes Selbst.

Verehere dein eigenes Selbst.

Ehre dein eigenes Selbst.
Gott wohnt in dir als du.

Denke an diese Botschaft, während ihr Distanz zueinander bewahrt. Erkenne, dass andere, während du diese Botschaft übst, ebenfalls dieselbe bekannte Botschaft üben. Werde dir dessen bewusst, wie diese Botschaft die Zellen und Moleküle deines Wesens neu organisiert. Wenn du jemand bist, der glaubt, noch nie wirkliche Meditationserfahrungen gemacht zu haben, dann werde zu der Person, die große Freude daran hat, die Siddha Yoga Lehren zu lernen und zu studieren. *Ātma-anudhyāna*.

Lass Baba Muktanandas Botschaft eine spirituelle Revolution in deinem Inneren hervorrufen.

Die Bewegung des Atems.

Die Bewegung der *shakti*.

Die Bewegung der Gnade.

Die Bewegung in deiner *sadhana*.

Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, hat angeordnet, dass alle zuhause und in Sicherheit bleiben sollen, um die Menschheit zu retten. Das Befolgen dieser Anordnung mag dir das Gefühl geben, du seiest gestrandet. Du fühlst dich, als seist du auf Grund gelaufen. Dass du feststeckst. Hilflös. Ohne Zukunft. Ohne Richtung. Ohne Idee...und dergleichen.

Einige von euch sorgen sich vielleicht um diejenigen, die obdachlos sind und in Armut leben, und um die Menschen in Dörfern und Landstrichen, die nicht ausreichend darüber informiert wurden, was gerade geschieht.

Du musst eine Möglichkeit finden, dieses entnervende Gefühl zu überwinden. Das wird ein Prozess für alle sein, eine laufende Arbeit.

Sei geduldig mit dir selbst und mit anderen.

Biete denjenigen deine Unterstützung an, die nach Lösungen suchen, um diese Pandemie auszurotten.

Unterstütze diejenigen um dich herum, die sich dessen versichern möchten, dass überlegte, intelligente und fürsorgliche Menschen alles in ihrer Macht Stehende tun, um Frieden zu bringen.

Unterstütze auf jede erdenkliche Weise die Menschen um dich herum, die Nahrung und die grundlegenden Dinge des Lebens benötigen.

Übernimm deine persönliche Verantwortung gegenüber der Menschheit auf dieser verrückten, verrückten Welt, auf dieser wilden, wilden Welt, in der wir jetzt gerade leben.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

Heute habe ich euch meine Gedanken zu diesem Thema gesagt, und ich habe euch meine Lehren mitgegeben, damit sie euch bei der Navigation ins Unbekannte unterstützen mögen.

Frohe Ostern. Der Ostersonntag steht für Wiedergeburt und Erneuerung.

Atme. Atme tief ein.

Atme. Atme lang aus.

Mit großer Achtung, mit großer Liebe heiße ich euch alle von ganzem Herzen willkommen.

