

# Sehen und Kontemplieren

von Gauri Maurer

Die Zusammenkunft „*Darshan* und *Manan*“

Samstag, 7. November 2020

Namaste.

Ich wünsche euch einen fröhlichen Erntedankmonat. In den Vereinigten Staaten von Amerika wird seit vierhundert Jahren Thanksgiving gefeiert. Und im Jahr 1942 wurde der letzte Donnerstag im November offiziell als Tag für diese alljährliche Feier festgelegt.

Gurumayi Chidvilasananda hat den November auf dem Siddha Yoga Weg zum Monat der Besinnung und der Dankbarkeit bestimmt.

Diese Zusammenkunft heißt: „*Darshan* und *Manan*: Die Siddha Yoga Übungen ‚Sehen und Kontemplieren‘“. Sie findet über Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum statt und wird von der SYDA Foundation produziert.

Ich bin Gauri Maurer und die Produktionsleiterin für diese Zusammenkunft „*Darshan* und *Manan*“. Ich habe den Siddha Yoga Weg bereits im Mutterleib kennengelernt, als meine Mutter regelmäßig die *Shri Guru Gita* rezitierte. Als Erwachsene habe ich mir Siddha Yoga selbst zu eigen gemacht.

In all den Jahren habe ich die unglaubliche Kraft und den großen Nutzen von *manan*, der Siddha Yoga Übung des Kontemplierens, erkannt. Wenn wir auf dem Siddha Yoga Weg von Kontemplation sprechen, verweisen wir auf den alchemistischen Prozess des Herzens. Weisheit steigt in einem Herzen auf, das durch die Gnade des Gurus erweckt ist.

Welches Glück haben wir doch, dass wir heute hier gemeinsam im Bhagavan Nityananda Tempel im Shree Muktananda Ashram sind. Bhagavan Nityananda, der auch liebevoll Bade Baba genannt wird, gab diese charakteristische Lehre: „Das Herz ist der Mittelpunkt aller heiligen Orte. Gehe dorthin und streife umher.“

Seit Jahrzehnten gehen Siddha Yogis in Bade Babas Tempel, um die Siddha Yoga Übungen zu machen und überdies seine Lehre nachzudenken. Sie prangt über dem Eingang zum Tempel.

Die reine Umgebung des Tempels fördert die tiefe Kontemplation auf perfekte Weise. Die Stimmung wird von der Gnade des Gurus belebt und immer wieder erquickt. Und bei dieser Zusammenkunft „*Darshan* und *Manan*“ ruht unser Blick auf der beseelten, strahlenden *murti* von Bhagavan Nityananda. Das ist die Übung *darshan*.

Wenn unsere *sadhana* tiefer wird und wir weiterhin *darshan* und Kontemplation üben, finden wir uns in einem Zustand wieder, der alle Beschränkung unserer Sinne und alle Konstrukte unseres Geistes überschreitet. Unsere Sichtweise wird verwandelt. Wir sehen nicht mehr nur mit den physischen Augen – wir sehen mit den Augen des Herzens. Wir sehen unsere Göttlichkeit. *Shiva-drishti*.

Aus Gesprächen mit Siddha Yogis weiß ich, dass viele von euch einen Eindruck dieser Erfahrung hatten – wenn ihr in die Gegenwart des Gurus kommt, wenn ihr im Tempel ankommt, wenn ihr euren *puja*-Raum betretet und Platz nehmt, wenn ihr etwas Erlesenes in der Natur erblickt, wenn ihr die spirituellen Übungen ausführt und immer dann, wenn ihr an euren Guru denkt.

Wenn ihr euch regelmäßig mit *darshan* und *manan* beschäftigt, verstärkt ihr diese Erfahrungen noch mehr, und kristallisiert die in ihnen enthaltene Weisheit heraus. Es wird leichter und selbstverständlicher für euch, diesen Raum in euch oft aufzusuchen und *Atma ki Prashanti* – den tiefen Frieden des Selbst - zu genießen. Ja – *darshan* und *manan* sind zwei Siddha Yoga Übungen die euch zur Erfahrung von Gurumayis diesjähriger Jahresbotschaft hinführen.

Manchmal habe ich mich gefragt, was zuerst kommt, *darshan* oder *manan*? *Manan* oder *darshan*? Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass *jnanis* von *manan* zu *darshan* gelangen. Und *bhaktas* gelangen von Hingabe und *darshan* zu *manan*.

Wenn ihr *darshan* und *manan* übt, ist es in Ordnung, wenn sich eure Augen von selbst schließen und ihr in die Meditation gleitet. Setzt selbst in der Meditation die Übungen *darshan* und *manan* fort.

\*\*\*

[Nachdem sich die Teilnehmer den Siddha Yoga Übungen des Sehens und des Kontemplierens gewidmet hatten, sprach Gauri wieder.]

Denkt weiter über eure Erfahrung mit dem Üben von *darshan* nach und über die Erkenntnisse, die ihr beim Üben von *manan* gewonnen habt.

Seht in eurem Tageslauf Zeit vor, um bei eurer beruflichen Tätigkeit und bei eurer Hausarbeit den *darshan* von Bhagavan Nityananda zu haben. Und denkt daran, Gurumayis Botschaft *Atma ki Prashanti* im Gewahrsein zu halten. Haltet die Botschaft für euch bereit, wenn ihr verunsichert, nicht im Gleichgewicht oder in Bedrängnis seid, so wie ihr nach Wasser greift, wenn ihr Durst habt.

Ihr könnt auch daran denken, zu üben, Frieden hervorzurufen, wenn ihr glücklich seid, wenn ihr begeistert seid und wenn ihr euch im Himmel fühlt. Wenn ihr merkt, dass ihr leichter Zugang zu dem euch innewohnenden Frieden des Seins findet, dann wisst ihr: Ihr kommt dem Zustand, in *Atma ki Prashanti* verankert zu sein, immer näher. Nur ihr selbst könnt euren Fortschritt messen.

Vielen Dank euch allen, dass ihr euch diese Zeit für *darshan* und *manan* genommen habt.

