

„Gurumayis Anleitung“ üben

Von Eesha Sardesai

Unzählige Bücher existieren auf dieser Welt, dicke Bände, die entlang der Wände der Bibliotheken die Regale füllen und jedes Thema bis in die kleinsten Details erläutern, von dem man denken, träumen oder mehr erfahren möchte. Wenn ich zum ersten Mal eine besonders große und gut bestückte Bibliothek betrete, beschleicht mich oft ein Gefühl von Ehrfurcht gemischt mit Überforderung. Hier präsentiert sich mir auf einen einzigen und atemberaubenden Blick mehr Wissen, als ich es je zur Anwendung bringen könnte.

Die Weisen des alten Indien verwenden in ihren Schriften das Sanskrit-Wort *vidyārana*. Es bedeutet „der Wald des Wissens“. Die Symbolik dieses Begriffs erscheint in Bezug auf das in Büchern enthaltene Wissen als durchaus passend – diese unzähligen Seiten voller Theorien und Auslegungen. Angesichts all seiner geheimnisvollen Schönheit könnte man sich in diesem Wald leicht verlieren. Zu erkennen, auf welchen Teil dieses Wissens man sich fokussieren sollte und wie man diesen im eigenen Leben nutzbringend und praxisgerecht anwendet, kann sich als eine Herausforderung erweisen.

Das Wissen, das auf dem Siddha Yoga Weg vermittelt wird, ist so umfassend und vielschichtig wie das, was man in hundert, ja sogar tausend Bibliotheken finden kann. Gurumayi hat tatsächlich gesagt, dass die Siddha Yoga *sadhana* „ein eigenständiges Universum“ ist. Die Übungen – die Hilfsmittel, um mehr über sich selbst und das eigene Höchste Selbst zu lernen – sind zahlreich. Wir haben Singen und Meditation, *seva* und Mantra-Wiederholung. Wir haben *darshan*, *dakshina* und das Studium und die Rezitation von heiligen Texten. Wir haben Lesen, Studieren und Tagebuchschreiben – und auch Reflexion, Kontemplation und Verinnerlichung. Wir üben uns im Schweigen. Wir üben uns in der Gottesverehrung. Wir haben

Anteil am *satsang* und an der unvergleichlichen Erfahrung des Siddha Yoga Shaktipat Intensives.

Die Liste, die ich gerade aufgezählt habe, ist bei weitem nicht vollständig. Sie vermittelt jedoch ein Bild von der Tiefe und Breite der auf diesem Weg verfügbaren Weisheit. Ich würde darüber hinaus wagen zu sagen, dass jede dieser Übungen und Formen des Studierens *in sich* ein ganzes Universum darstellt. Durch regelmäßige Beschäftigung mit auch nur einer von ihnen ernten wir unendliche Weisheit – davon, wie man lebt, wie man ist oder wie man die Tugenden im täglichen Leben verkörpert.

Aus diesem Grund fragen sich vielleicht viele Siddha Yogis, auf welche Übung sie ihr Augenmerk richten sollen. Ich erinnere mich daran, wie Menschen beim *darshan* mit Gurumayi und in Fragestunden mit Siddha Yoga Meditationslehrern und -lehrerinnen fragten: „Welche Siddha Yoga Übung passt gerade jetzt *perfekt* für mich?“

Es ist von unschätzbarem Wert und ein unvergleichlicher (und bis zu einem gewissen Grad *unbegreiflicher*) Segen, einen lebenden Guru zu haben – und einen, der solch klare Anweisungen für unsere *sadhana* gibt. Immer wieder hat uns Gurumayi ganz konkrete Lehren und Übungen gegeben, auf die wir uns zu einer bestimmten Zeit konzentrieren sollten. Und zu dieser jetzigen Zeit, an diesem Stand unserer *sadhana*, haben wir das unglaubliche große Glück, „Gurumayis Anleitung“ zu erhalten und diese zu einem gemeinsamen Fokus unseres Studierens und Übens zu machen.

Die sechs Übungen von „Gurumayis Anleitung“, die zurzeit auf der Siddha Yoga Path Website verfügbar sind, sind unmittelbar verständlich. Um sie zu üben und Nutzen aus ihnen zu ziehen sind keine weiteren Anweisungen oder Ausführungen notwendig. Andererseits haben viele von euch, die sich mit der Siddha Yoga *sadhana* beschäftigen, Gurumayi wohl lehren hören, wie wichtig es ist, sich eingehender damit auseinanderzusetzen, was wir tun und warum wir es tun. Ich möchte dir deshalb einige Ideen, Empfehlungen und persönliche Ansichten weitergeben, die du

in dein Üben von „Gurumayis Anleitung“ einbeziehen kannst. Diese können dich wiederum zu deinen *eigenen* Ideen, deinen eigenen inspirierten Gedanken darüber anregen, wie du die Übungen von „Gurumayis Anleitung“ am besten angehst und so noch mehr Nutzen aus deiner Siddha Yoga *sadhana* ziehst.

Kurz zusammengefasst besteht „Gurumayis Anleitung“ aus den folgenden sechs Übungen:

- **Frieden des Geistes [Peace of Mind]:** eine Visualisierung des uranfänglichen Klanges *AUM*, sowie Summen und Singen von *AUM*
- **Die Stärke des Herzens [Fortitude of Heart]:** eine Übung, um deinen *merudanda* (die Wirbelsäule) wellenförmig zu bewegen sowie das Üben der *merudanda mudra*
- **Der stabile Zustand des Körpers [Soundness of Body]:** eine Einladung, dir anzusehen, wie du auf die Erde auftrittst – vor allem, indem dir bewusster wird, wie du die Füße aufsetzt, und indem du deine Schritte mit dem Mantra *Om Namah Shivaya* synchronisierst
- **Neu belebt durch Prana [Awake with Prana]:** eine Aktivierung des *prana*, der Lebenskraft, durch Lachen und das Üben der *prana mudra*
- **Sicheres Vertrauen ins Sein [Assurance in Being]:** das Üben der *ganesha mudra* und die Synchronisation dieser Mudra mit dem Atem
- **Mit freudigem Geist [Gladness of Spirit]:** eine Visualisierung der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) in Kombination mit Atmen, *AUM* Summen oder Singen, und Mantras (die wir dabei lernen), die zu den jeweiligen Elementen gehören

Meine Beobachtung ist folgende: Immer dann, wenn Gurumayi uns eine bestimmte Übung lehrt – ganz gleich ob es um eine *dharana*, eine Visualisierung oder eine Körperübung geht, die uns dabei unterstützen soll, unseren Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen – geschieht das immer in der Absicht, diese Übung allen zugänglich zu machen. Und wenn ich sage allen, meine ich *allen*. Im Hinblick auf körperliche Fähigkeiten umfasst das sowohl Menschen, die Sport und Hatha Yoga ausüben, als auch jene, deren Körper weniger beweglich ist und die danach trachten, ihren Körper so gut wie möglich zu stärken. Im weiteren Sinne umfasst „*alle*“ Glaubende und Ungläubige, junge und ältere Menschen und Menschen, die irgendeiner der zahlreichen kulturellen und religiösen Traditionen angehören.

Das ist das Erste, woran man bei „Gurumayis Anleitung“ denken sollte. Diese Übungen durchführen, aus ihnen lernen und ihren Nutzen für das eigene Leben erfahren und verinnerlichen können uneingeschränkt alle Menschen.

In diesem Sinne: Obwohl die Anweisungen für eine bestimmte Übung vielleicht angeben, dass sie im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden sollen, kannst du gerne Anpassungen vornehmen, je nachdem, was dir möglich und angenehm ist. Wenn zum Beispiel eine Übung verlangt, dass du sie im Stehen machst, du aber nicht in der Lage bist, längere Zeit (oder überhaupt) zu stehen, kannst du sie im Sitzen machen. Du kannst jede dieser Übungen – oder irgendeinen Teil von ihr – im Geiste machen, indem du dir die verschiedenen von Gurumayi beschriebenen Bewegungen und Mudras vorstellst. Du wirst immer noch Nutzen aus der Übung ziehen, denn Visualisierung ist ein unglaublich kraftvolles Mittel, um sowohl deinen Körper als auch dein inneres Wesen neu auszurichten.

Wenn du diese Übungen die ersten paar Male machst, solltest du dir mehrere Minuten Zeit nehmen, um mit den Anweisungen vertraut werden und ihnen zu folgen zu können. Nimm dir auch Zeit, das Bild zu studieren, das die jeweilige Übung illustriert. Die Bilder sind unter Gurumayis Anleitung entworfen worden und haben einen direkten Bezug zum Inhalt der Übung.

Im Hinblick auf den Zeitpunkt ist es am besten, diese Übungen dann zu machen, wenn Körper und Geist am empfänglichsten für die Anweisungen sind. Es ist zum Beispiel nicht ratsam, sie zu machen, wenn du gerade gegessen oder viel Wasser getrunken hast. Wenn du ein Völlegefühl empfindest, wirst du vielleicht Schwierigkeiten haben, einige der Körperübungen auszuführen.

Wenn du die Übungen regelmäßig machst, wirst du feststellen, dass sich den Muskeln und Geweben eine Erinnerung einprägt und dass sie weniger Zeit zur Durchführung benötigen. Du kannst sogar anfangen, Teile der Übungen über den Tag verteilt durchzuführen – zum Beispiel, das Mantra beim Gehen zu wiederholen oder beim Sitzen am Schreibtisch in der Schule oder bei der Arbeit, tief in Gedanken versunken, die Hände in der *ganesha mudra* zu verschränken. Und du stellst vielleicht fest, dass die Übungen von „Gurumayis Anleitung“ dir zu Hilfe kommen, wenn du sie am meisten brauchst – dass dein Körper instinktiv die gelernten Bewegungen und Mudras ausführt, wenn du dich in einer schwierigen Situation befindest und von ein bisschen extra Stärke vertragen könntest, oder dass dein Atem zu dir wie ein Flüstern im Wind sagt: „Nimm mich zu Hilfe. Ich bin hier, ich bin hier.“

Damit wir so gut wie möglich von diesen Übungen profitieren können, hat uns Gurumayi als weitere Unterstützung die folgenden Anweisungen gegeben, die in Form eines Akronyms mit den Buchstaben *CANON* [*KANON*] kommen:

- [Choose] **K**onzentriere dich auf eine einzige Übung und nimm dir ein paar Tage lang Zeit, um mit dieser zu arbeiten.
- [Acclimate] **A**kklimatisiere dich an die Übung. Freunde dich mit der Übung an. Nimm sie mit deinem ganzen Wesen auf.
- [Neutralize] **N**eutralisiere die Stimme des Kritikers in dir. Lass dich nicht durch eigene innere Beurteilungen davon abhalten, mit der Übung

fortzufahren. Gönn dir das Privileg, die Übung so oft zu machen, wie du möchtest.

- [Observe] Observiere jede Erkenntnis, die du aus deiner Übung gewinnst, und notiere sie im Tagebuch.
- [Narrate] Notiere dir die Geschichte deiner Übung und den Nutzen, den du daraus ziehst und berichte anderen davon.

Ein Grund, warum ich dieses Akronym so sehr liebe, ist, dass das Wort *Kanon* perfekt in diesen Zusammenhang passt. *Kanon* kann auf ein Prinzip, einen Grundsatz, oder auf eine Summe von Richtlinien verweisen, auf eine anerkannte Art, Dinge zu tun, um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen. Ganz sicher sind diese Anweisungen zur Durchführung der Übungen ein unglaublich wertvoller Satz von Richtlinien. Darüber hinaus jedoch ist ein *Kanon* ein wunderbar passender Begriff, um die Übungen selbst zu beschreiben.

Das ist so, weil „Gurumayis Anleitung“ eminent kanonisch ist; sie ist eine Einführung, ein Satz von Leitlinien dafür, wie du im Körper gegenwärtig sein, das meiste aus den spirituellen Übungen ziehen und voller und lebendiger auf dieser Welt leben kannst. Deine Praxis des Meditierens, Singens und Rezitierens spiritueller Texte wird als Ergebnis der von dir aufgebauten physischen und emotionalen Stärke immer angenehmer werden. Deine Aufmerksamkeitsspanne und deine Konzentrationsfähigkeit werden als Ergebnis der nachhaltigen Aufmerksamkeit, die du diesen Übungen schenkst, zunehmen und sich verbessern. (Da es sich dabei um die Worte deines Gurus handelt, kann ich mir vorstellen, dass du, wie auch ich, dich eher auf sie konzentrierst als auf andere weniger attraktive Aktivitäten.) Du wirst mehr der Fähigkeit gewahr werden, dass deine Lunge Luft anhalten und freigeben kann, dass deine Füße jede Vertiefung und Kurve und Rille der Erde unter ihnen spüren können, dass deine Wirbelsäule deinen Wünschen nachkommen und eine stabile, zuverlässige Unterstützung bieten kann.

Vor einigen Jahren berichtete eine Siddha Yogi Gurumayi nach einem *satsang*, in dem Gurumayi alle Anwesenden als Vorbereitung auf das spirituelle Üben bei einer Reihe von Bewegungen angeleitet hatte, dass es sie überrascht habe, zu erfahren, dass sich ihr Brustkorb bewegen konnte! Da er aus Knochen besteht, hatte sie nie erwogen, dass das möglich sei. Wie diese Siddha Yogi wirst auch du beim Üben von „Gurumayis Anleitung“ mit zunehmendem Staunen entdecken, was dein Wesen tun kann. Auf sichtbare und unsichtbare Weise wird dein ganzer Körper von diesen Übungen profitieren. Dein Geist wird profitieren, und deine Gedanken und Emotionen werden sich auf natürlichere Weise dem Positiven zuwenden. Gurumayi sagt: „Das Ausführen dieser Übungen wird dich dazu bringen, dich selbst zu lieben.“

