

Verbinde dich mit dem Mantra von Gurumayi Chidvilasananda

In jeder Religion, auf jedem spirituellen Weg, gibt es viele festgelegte Rituale und viele subtilere Mittel, um das Glück zu vergrößern – in deinem Innern, um dich herum und in der ganzen weiteren Welt. Du kannst immer erkennen, wie glückverheißende Dinge um dich herum geschehen, solange du täglich in dich hineinhörst und deinem Geist erlaubst, seine begrenzenden Überzeugungen zu überschreiten.

Niemand auf diesem Planeten ist frei von den Fesseln der *maya*, wie glücklich auch immer sie ihr Leben auch darstellen mögen. Tag und Nacht steigen verschiedene Emotionen in dir auf. Sie scheinen sich selbständig zu manifestieren, aber tatsächlich sind sie das Ergebnis der Art und Weise, wie du deine innere Welt kultiviert hast.

Es gibt Zeiten, in denen die verschiedenen Schichten deines Körpers automatisch das erzeugen, was du zum Leben brauchst, und auf ebenso mechanische Weise das auflösen, was du nicht brauchst, um zu leben. Zu anderen Zeiten jedoch wirst du bewusst den Prozess angehen müssen, den Knoten des Herzens zu entwirren. Du kannst nicht glauben, dass das reflexartig geschieht. Deine persönliche Anstrengung, deine *sadhana*, ist ein Muss.

Deine inneren und äußeren Welten sind auf intime und komplexe Weise miteinander verbunden.

Was isst du?

Was trinkst du?

Was kannst du verdauen?

Wie interagierst du mit deiner äußeren Welt?

Was beeinflusst dich und was nicht?

Bewegst du dich aktiv, um Blut, Prana, Energie, Ausdauer in Fluss zu bringen? Lässt du auf diese Weise deinen Körper wissen, dass du für ihn da bist und seine wesentlichen Bedürfnisse erfüllst? Oder lässt du zu, dass dein Körper all seine Vitalität verbraucht, und erlaubst ihm dann, wenn er den Zustand der Erschöpfung erreicht hat, zu diktieren, was du für ihn tust?

Was ist deine Haltung gegenüber deiner inneren Unruhe und wie reagierst du auf deinen eigenen inneren Aufruhr?

Kannst du erkennen, wann dich andere Menschen und Umstände triggern? Und ergreifst du dann die notwendigen Schritte, um diese Situationen zu verbessern?

Wenn du jung bist, fühlst du dich vielleicht allmächtig und voller Kraft. Wenn dein Körper jedoch an Jahren zunimmt, sucht er nach mehr Unterstützung durch andere. Wie pflegst du dein eigenes inneres „check-and-balance“, um zu beobachten, wo dein Geist umherstreift? Wie zügelst du deinen Geist und wie führst du ihn dorthin zurück, wo du ihn sehen möchtest – an einen Ort, an dem er lernen und wachsen kann? Je mehr du diese Wachsamkeit aufrechterhältst, je mehr du diese Disziplin jetzt übst, desto selbstverständlicher wird sie dir in den kommenden Monaten und Jahren werden. Dein Geist wird sich ganz natürlich den Orten zuwenden, an denen er zu sein wünscht. Er wird dort ausruhen, wo du es möchtest.

Manchen Menschen mögen Rituale und spirituelle Disziplinen monoton erscheinen. Aber das muss nicht der Fall sein. Wenn diese Rituale und Disziplinen absichtsvoll und mit starkem Fokus durchgeführt werden, tragen sie reiche Früchte. Was vielleicht wie ein langweiliges Leben erscheinen mag, wird allmählich von innen heraus erleuchtet. Und wenn es dann so aussieht, als würde dein Leben von heimtückischen Kräften aus den Angeln gehoben, stellst du fest, dass diese Kräfte

keine Gewalt über dich haben. Sie sind schwach und *du* besitzt all die Stärke, die du brauchst, um zu sein, wer du sein möchtest.

Dein eigenes Bewusstsein wird erhellt. *Jetzt* siehst du klar. Du hörst genau hin. Du fühlst mit allen Teilen deines Wesens. Du atmest mühelos. Du kannst die ätherischen Schwingungen des Glücks praktisch berühren.

Das Mantra ist eine reinigende Kraft. Sich daran zu erinnern ist ein stärkendes Ritual.

Wiederhole das Mantra im Stillen. Es wird seine glückverheißende Arbeit tun, innen wie außen.

Singe das Mantra laut. Es wird deine Atmosphäre erhellen, innen wie außen.

Denke über das Mantra nach. Sein Licht wird alles durchdringen, innen wie außen.

Dein Wesen wird gereinigt durch die Kraft des Singens und durch dein eigenes Gewahrsein der Bedeutung, die Rituale besitzen. Du erfährst die Kraft – eine *gütige* Kraft. Die Übung der Mantra-Wiederholung erweckt dich zu deiner Intuition, zu deiner Freude, zu deinem angeborenen Sinn für Hoffnung. Das Leben fühlt sich voller Versprechungen an. Es ist überreich an neuen Möglichkeiten.

In den heiligen Schriften Indiens heißt jede Nacht des Jahres Shivaratri. Jede Nacht besitzt ihre eigene Süße, besonders wenn du mit der ruhigen Wiederholung des Mantras im Herzen einschläfst.

Erfahre die Schwingungen des heiligen Mantras, während du abdriftest in ein sicheres Land, in dem dein Geist und Körper sich neu kalibrieren. Diese Erfahrung ist ein Geschenk des Himmels, und sie ist die Frucht deiner Disziplin, deiner Siddha Yoga *sadhana*.

