

Mein dankbares Herz

Siddha Yogis erzählen von ihren Erfahrungen mit Dankbarkeit

Eine Lehre von Gurumayi, die mir immer sehr am Herzen gelegen hat, ist die von der Kraft der Dankbarkeit.

Seit vielen Jahren praktiziere ich für mich eine tägliche Übung: Ich schreibe etwas zu Dankbarkeit in mein Tagebuch. Jeden Tag schreibe ich einundzwanzig Dinge auf, für die ich an diesem Tag dankbar bin. Ich mache das jetzt seit etwa fünfzehn Jahren und bin bis heute immer wieder überrascht, wenn ich auf diese Übung zurückblicke. Ein Tag, der scheinbar so lala ist, kann etwa vierzig erstaunliche Dinge enthalten, über die ich mich sehr freue (obwohl ich jeden Tag einundzwanzig Dinge aufschreiben will, finde ich oft viel mehr zum Aufschreiben, und ich mache solange weiter, bis ich Lust habe aufzuhören). An einem wahrhaft goldenen Tag – wenn ich mir die Zeit nehme, etwas über all die tollen Sachen aufzuschreiben, die passiert sind – merke ich, dass der *ganze* Tag in Tinte festgehalten werden kann. Da erschaffe ich etwas, worauf ich im Laufe der Zeit zurückgreifen kann.

Wenn ich Dankbarkeit bewusst praktiziere, verändert sich meiner Erfahrung nach die Art, wie ich die Dinge betrachte. Ich nehme mir Zeit, Dinge wahrzunehmen, denen ich sonst kaum einen zweiten Blick geschenkt hätte. Ein Bild, das leicht zu übersehen ist, dann aber völlig faszinierend wird, ist z.B. das eines Streifenhörnchens, das einen Baum mit dem Maul voller Samenkörner hochflitzt.

Als ich vor etwas sieben Jahren begann, als Mitarbeiter im Shree Muktananda Ashram *seva* anzubieten, fing ich an, meine Einträge zu Dankbarkeit zu verändern. Ich begann sie als Briefe zu verfassen, die ich an die Göttin Mahalakshmi adressierte, komplett mit Datum und Unterschrift. Stets sprach ich die Göttin mit einem ihrer Namen, Saubhagya, an. Auf Hindi bedeutet *saubhagya* „Glück“ und

„Schicksal.“ Dadurch hatte ich das Gefühl, das Gute in meinem Leben als eine Gestalt der Göttin zu würdigen.

Die erste Zeile in meiner Aufzählung dessen, wofür ich dankbar bin, ist die Tatsache, dass ich Gurumayi in meinem Leben habe. Für diese erste Zeile habe ich keine feste Formel. Ich erlaube der Essenz meiner Empfindung, sich jeden Tag auf unterschiedliche Weise auszudrücken:

Ich danke dafür, dass es Gurumayis Lehre in meinem Leben gibt.

Ich bin dankbar, dass ich in einer Welt lebe, in der ich, wenn ich hören möchte, wie mein Guru singt, ganz leicht die Aufnahme eines *namasankirtana* abspielen und direkt mit ihr singen kann.

Ich bin heute dankbar dafür, dass ich Gurumayis *darshan* bekommen habe.

Ich fing an, am Ende dieser täglichen Übung jeweils einen von verschiedenen Herzsteinen in meine Manteltasche zu stecken, jeden Tag einen anderen. Jedes Mal, wenn ich im Laufe des Tages den Stein in meiner Tasche fühlte, erinnerte er mich daran, mir im Kopf etwas zu notieren, für das ich in diesem Augenblick dankbar war. Wenn ich dann jeden Tag am Ende meiner Dankbarkeitsliste angelangt war, nahm ich diesen Stein und legte ihn als eine symbolische Opfergabe meines Herzens für den Guru auf die *padukas* meiner *puja*. Als ich an einem Morgen im letzten Oktober die Lower Lobby (untere Empfangshalle) von Anugraha betrat, hörte ich ein leises Klacken. Eine Tür öffnete sich und Gurumayi betrat die Lower Lobby.

Ich erinnere mich noch, wie sich ihre seidige, korallenfarbige Kleidung im Licht des Herbstmorgens bauschte. Gurumayi schaute aus den großen Fenstern hinaus. Es war einer der Augenblicke, in denen sich alles ganz still anfühlt und doch in Bewegung ist.

Ich lächelte Gurumayi zur Begrüßung zu und sie erwiderte meinen Blick und lächelte zurück.

„Ich freue mich, dass *du* es bist, den ich hier sehe“, begann sie und holte irgendetwas aus ihrer Tasche. „Ich habe mir gesagt, heute werde ich dieses dem ersten Menschen schenken, dem ich in der Lower Lobby begegne...“

Mit einer schnellen Bewegung zeigte mir Gurumayi ein leuchtendes Herz aus fein geschliffenem Rosenquarz, das sie in den Händen hielt. Ich nahm das Geschenk mit beiden Händen entgegen. Es war das Kostbarste, was ich je bekommen hatte.

Voller Glück sagte ich: „Vielen herzlichen Dank, Gurumayi. Ich werde es immer in Ehren halten.“

Gurumayi nickte, dann legte sie den Kopf schräg und sagte: „Sind wir uns nicht auch hier zum ersten Mal begegnet?“

Ich konnte die Worte gar nicht schnell genug herausbringen: „Ja, ja! Genau hier draußen vor der Lower Lobby habe ich dich zum ersten Mal mit eigenen Augen gesehen.“ Ich war sehr bewegt, dass Gurumayi sich an diesen Augenblick vor vielen Jahren erinnerte, als ich zum ersten Mal in den Shree Muktananda Ashram gekommen und ihr im Innenhof nur wenige Schritte von der Stelle entfernt begegnet war, an der wir jetzt standen.

„Und jetzt haben wir noch etwas, an das wir uns hier erinnern können“, fuhr Gurumayi fort und lächelte, während sie ihren Weg durch die Empfangshalle fortsetzte.

Ich steckte das Kristallherz sofort in die Brusttasche meiner Jacke und trug es den ganzen Tag dort, nahe an meinem Herzen, mit mir herum. Ab und zu nahm ich es heraus, um nachzusehen, ob ich es wirklich besaß oder ob dieser großartige Augenblick nicht nur ein Traum war.

Der Stein selbst war traumhaft und verströmte, was ganz außergewöhnlich war, einen wunderschönen Duft. Zum ersten Mal in meinem Leben erlebte ich, dass ein Stein duftet, und noch dazu war dieser Stein ganz davon durchdrungen.

Als ich an jenem Abend nach Hause kam, nahm ich mir sofort die Zeit, um dieses Geschenk in meinem Leben willkommen zu heißen. Ich legte es auf meinen *puja*-Altar und sprach ein Gebet, um Gurumayis Segen, der mit ihm gekommen war, von ganzem Herzen annehmen zu können. Diesen Stein zu empfangen war für mich, als hätte ich Chintamani bekommen, den wunscherfüllenden Stein, der in den heiligen Schriften Indiens erwähnt wird.

Während ich vor meiner *puja* saß, fiel mein Blick auf eine Lehre von Gurumayi, die ich eingerahmt hatte. Die Lehre stammt aus ihrem Buch *Gott liebt ein reines Herz*. In einer Zeile heißt es:

Wohin du dein Herz legst, dort wirst du enden.

Und dann flossen die Tränen. Diese Lehre steht nämlich seit meiner Kindheit auf meiner *puja*. Ich hatte es in der Schönschrift eines Elfjährigen geschrieben und erinnere mich, wie ich als Kind dafür betete, Gurumayi zu dienen. Das war mein beständiger Wunsch – so sehr, dass ich nach dem Lesen dieser Lehre anfang, Herzen zu malen, sie auszuschneiden und auf meine *puja* zu legen. Das stand symbolisch dafür, mein Herz dem Guru zu Füßen zu legen, denn dort wollte ich enden. So war mein kleines Ritual entstanden, Dankbarkeitssteine mit mir herumzutragen.

Als ich an jenem Tag also vor meiner *puja* saß, nachdem ich dieses Herz von Gurumayi bekommen hatte, konnte ich gar nicht anders, als die Tränen fließen zu lassen – und wie sie flossen! Sie flossen aus der tiefen Berührung meines Herzen heraus, aus einem so tiefen Ausdruck von Dankbarkeit, dass ich ihn kaum benennen konnte.

Da war ich also und hatte meinem Guru mein Herz geschenkt, und da war sie, wie sie an jenem Morgen in die Lower Lobby kam und das Geschenk ihres Herzens bei sich trug, willens, es jedem zu schenken, dem sie zufällig zu dieser Zeit und an diesem Ort begegnen würde. Mir wurde plötzlich klar, dass es das ist, was der Guru tut. Sie ist stets auf der Suche nach Möglichkeiten, Suchenden ihre Liebe zu

schenken. Der Guru kommt zu jedem ihrer Anhänger und Anhängerinnen, sie trägt ihre Liebe mit sich und sucht nach Möglichkeiten, sie uns weiterzugeben.

Ich habe diese Liebe empfangen, die mein Leben verändert hat und es immer noch tut. Ich ließ an jenem Abend zu, dass Tränen flossen, während ich den Kristall in beiden Händen in *anjali mudra* hielt und meinen Dank zum Ausdruck brachte.

Kurz nachdem der Kristall, den ich liebevoll Chintamani zu nennen begann, in mein Leben gekommen war, veränderte sich meine Dankbarkeitsübung. Statt die Dinge aufzuschreiben, halte ich jetzt den Stein in Händen und nutze ihn, um die Fülle meiner Danksagungen auszudrücken. Das Herz selbst erinnert mich wirkungsvoll an das Erste, für das ich mich immer wieder bedanken werde: Gurumayis Liebe.

Chintamani liegt neben meinem Bett auf einem besonderen Keramikteller und verströmt immer noch diesen lieblichen Duft, als Erinnerung daran, dass ich die Liebe des Gurus empfangen habe und es wirklich immer einen Grund gibt, dankbar zu sein.

