

Tanze mit den Tugenden, lass deine Herzensgüte erstrahlen

1. Juni 2025

Liebe Leserin, lieber Leser,

einen fröhlichen Monat der *Geburtstagsglückseligkeit* wünsche ich euch!

Wenn ich mich im Shree Muktananda Ashram umschaue, scheint es, als würde jede neue Blüte, jeder Ast und jede Wolke *leuchten*. Meine Augen schwelgen in der einzigartigen Schönheit dessen, was die Natur offenbart. Mein Herz freut sich, den subtilen Atem der Natur spüren zu können.

Vor ein paar Tagen – am Montag, den 26. Mai – als Baba Muktanandas Geburtstagsmonat seinen Höhepunkt fand und Gurumayis Geburtstagsmonat kurz bevorstand – wölbte sich ein umwerfender Regenbogen über dem Ashramgelände. Seine Farben waren so strahlend, so stark pigmentiert, dass es mich nicht gewundert hätte, wenn ich sein Abbild ein paar Stunden später noch immer am Himmel gefunden hätte. Tatsächlich hielt der Regenbogen volle 45 Minuten an, und auch sein Echo – den ich den „Schattenregenbogen“ nennen möchte – war sichtbar. Ich beobachtete den Regenbogen mit einer Freundin zusammen, und sie berichtete mir, dass Gurumayi ihr einmal gesagt hatte: „Verschwende deine Zeit nicht damit, auf den sprichwörtlichen Topf mit Gold am Ende des Regenbogens zu warten. Du musst auf dem Regenbogen *reiten* – und jede seiner Farben genießen.“

Wir befinden uns also in einem *glückseligen* Fest-Monat (und meinem absoluten Lieblingsmonat von allen). Wir haben gerade einen *glorreichen* Fest-Monat hinter uns gebracht. Die Natur bestätigt genau das: Die zwei Enden des Regenbogens umspannen bildlich gesprochen die Zeit, so wie sie im wahrsten Sinne den Raum

überspannen. Daher ist es gut, sich daran zu erinnern, was uns unser Guru über das Feiern auf dem Siddha Yoga Weg gelehrt hat.

Gurumayi hat oft darüber gesprochen, dass wir auf dem Siddha Yoga Weg jede sich bietende Gelegenheit nutzen – sei es an einem gewöhnlichen Tag oder einem besonderen (wie während der *Geburtstagsglückseligkeit*) – um eine heilige Atmosphäre zu schaffen. Um die glückbringende Schwingung, die stets in der Luft pulsiert, zu erkennen und in sie einzutauchen. Gurumayi lehrt, dass uns jeder Tag einen Grund zum Feiern bietet. Jeder Tag gehört Gott. Wenn wir also unsere Aufmerksamkeit erneut auf Gott richten, wenn wir den Guru ehren, wenn wir uns von neuem unseren Siddha Yoga Übungen widmen, machen wir aus der vor uns liegenden Zeit eine *verheißungsvolle* Zeit. Jede Zeit wird zur perfekten Zeit, um unser Herz neu auszurichten.

Im Bewusstsein dieser Weisheit haben wir Gurumayis Botschaft für das Jahr 2025 immer tiefer in uns aufgenommen: *Mache deine Zeit zu einer Zeit, die deine Zeit wert ist.*

Lasst uns jetzt kurz überlegen, was es bedeutet, das Herz neu auszurichten.

Möchtet ihr wissen, was ich darunter verstehe?

Ich sage es mal so: Gestern hatte ich Zeit zum Singen. Heute werde ich mir Zeit zum Singen nehmen. Morgen werde ich mich darauf freuen, wieder zu singen. Heute in einer Woche werde ich mich noch mehr danach sehnen, zu singen. Heute in einem Monat wird mir *definitiv* bewusst sein, wie gut es mir tut, zu singen. Durch wiederholtes Üben werde ich mich an die Kraft des Singens erinnern.

Auf diese Weise gibt es immer Zeit zum Singen. Oder genauer gesagt: Wir können uns immer Zeit zum Singen nehmen. Ebenso können wir uns Zeit zum Meditieren nehmen. Wir können uns zentrieren, um den *darshan* des Gurus zu erhalten. Wir können uns darauf vorbereiten, die Lehren des Gurus zu lesen und über sie nachzudenken. Wir können Zeit schaffen, um das seidene Gefühl der Stille zu

genießen. Wir können uns auf die Zeit eines *japa*-Spaziergangs freuen. Wir können die Schriften beherzigen und zu den vorgeschriebenen Zeiten beten – oder wann immer wir möchten. Wir können verstehen, dass jede Zeit eine gute Zeit ist, um sie der Übung *dakshina* zu widmen. Wir können uns ganz dem Dienen hingeben, in dem Wissen, dass in Wahrheit nie genug Zeit dafür ist, unser Darbringen von *seva* zu Ende zu bringen. Das ist unser großes Glück.

Und was ist mit dem Anrufen von Gnade? Dafür werden wir uns auf alle Fälle Zeit nehmen wollen. Ich liebe alles, was mit Gurumayis Gnade zu tun hat. Sie ist immer gegenwärtig, doch es gibt diese Augenblicke, in denen wir sie besonders wahrnehmen – als ätherischen Duft, der uns unerwartet einhüllt, als Schimmer dieses transparenten Lichts, das unsere Existenz vergoldet. Gib mir irgendeine Gelegenheit, Gurumayis Gnade anzurufen, und ich bin dabei.

Und was ist damit, allen das Beste zu wünschen und der Welt Segen zu schicken? Diese Welt in all ihrer Einfachheit und Seltsamkeit, ihrer scheinbaren Vollkommenheit und Widersprüchlichkeit ist der unausweichliche Kontext, in dem wir existieren. Sollten wir nicht unseren Teil beitragen? Wir haben im Inneren alles, was wir brauchen, um eine harmonischere Welt zu erschaffen. Jedes Mal, wenn wir singen – oder jedes Mal, wenn wir meditieren oder *seva* anbieten – können wir das mit einer großmütigen Haltung tun, mit dem Verständnis, dass wir die Früchte unserer *sadhana* mit allen und allem um uns herum teilen.

Der rote Faden hier – warum ich all diese Aktivitäten erwähne – ist, dass wir unsere Zeit *sinnvoll* einsetzen können. Das ist in meinem eigenen Leben immer wichtig für mich gewesen. Meine Eltern begannen dem Siddha Yoga Weg etwa zur Zeit meiner Geburt zu folgen, doch erst als ich aufwuchs und erwachsen wurde, wurde ich selbst eine Suchende. Die Suche nach Sinn trieb mich an, etwas *Sinnvolles* mit der Zeit anzustellen, die mir auf diesem Planeten gegeben ist. Heute, nach all den Jahren auf dem Siddha Yoga Weg – des Studiums von Gurumayis Lehren und auch durch den Rat von langjährigen Siddha Yogis – habe ich das Gefühl, dass ich sehr viel Wissen darüber gewonnen habe, was der Sinn meines Lebens ist. Ich habe endlich

die Gewissheit, dass ich meine Zeit nicht mit diesem oder jenem verträdele; ich setze meine Zeit für etwas Größeres ein.

Etwas wie zum Beispiel das Pflegen von Dankbarkeit. Denn ist es nicht das, was wir erleben, wenn wir dem Siddha Yoga Weg folgen? Ist nicht das der Sinn davon, das Herz neu auszurichten und jeden Augenblick zu einem Fest zu machen? Wir tun das, um die Erfahrung der *Dankbarkeit* zu erzeugen – Dankbarkeit für alles, was wir haben, für alles, was wir tun können, dafür, wer wir sind und wer uns umgibt. Ich bin dankbar für sehr viele Dinge in meinem Leben und besonders für meine Eltern, die mir den Siddha Yoga Weg gezeigt haben.

Ich möchte noch kurz bei der Tugend der Dankbarkeit bleiben. Das Faszinierende an Dankbarkeit ist, dass sie durch etwas so Winziges wie einen Wassertropfen ausgelöst werden kann oder durch etwas so Riesiges und Allumfassendes wie den Ozean. Ihr *rasa* – ihre Essenz – bleibt jedoch dieselbe. Sie besitzt in jedem Szenario dieselbe Wirksamkeit. Wir wünschen uns nichts, wenn wir Dankbarkeit empfinden, und das trifft sogar dann zu, wenn wir etwas sehr Einfaches wertschätzen, etwas sehr Gewöhnliches, sehr Winziges und Flüchtliges. Denn in Wahrheit führt uns Dankbarkeit zu den innersten Kammern des Herzens. Und sobald wir dort sind, im Herzen, offenbart uns Dankbarkeit die Erfahrung von Gottes Liebe.

Als Schüler und Schülerinnen auf dem Siddha Yoga Weg bemerken und erhalten wir unermessliche Gnade und Segen von unserem Guru. Es ist unmöglich, die Tiefe und Weite, die Fülle an Möglichkeiten, wie sich die Gnade des Gurus manifestiert, zu beschreiben. Als Schriftstellerin muss ich jedoch betonen, dass die wertvollsten Geschenke, die Gurumayi uns zukommen lässt – die unverzichtbarsten Segnungen unter anderen – ihre Worte sind. Ihre Lehren, in Wort und Schrift. In meinem letzten Brief habe ich erklärt, dass die Lehren des Gurus das sind, was überdauert; sie sind das, was letztlich zählt. Durch Gurumayis Lehren werden Menschen noch viele Generationen lang Gurumayis Gnade erfahren. Natürlich wird das Ausmaß, in dem sie diese Gnade erkennen und sich auf sie stützen, im Verhältnis zu ihren

Bemühungen stehen. Aber mit den Lehren des Gurus vor Augen – so wie auch mit den Berichten über die Erfahrungen mit diesen Lehren – werden sie reichlich Gelegenheit haben, etwas über die Kraft der Gnade des Gurus zu erfahren.

Wie wunderbar ist es doch, dass wir seit Mitte Januar bis Mai dieses Jahres Gurumayis Lehren von *In Gegenwart der Zeit* erhalten haben! Sie sind eine unschätzbare Unterstützung für unser Studium von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2025. Auch wenn wir jetzt Juni haben und es *Sommerzeit, Zeit für Party, Spaß, Freizeit und Zeit für Feste* ist, wollen wir uns daran erinnern, dass unser Studium der Siddha Yoga Lehren nicht aufhört. Nicht wahr? Es ist unsere Art zu leben. Ist das nicht wunderschön?

Im Monat der *Geburtstagsglückseligkeit* werden wir uns weiter mit Gurumayis Lehren über Zeit und ihrem Wert für unser Leben befassen, und zwar durch unsere Beschäftigung mit den *sadguna vaibhava*. Den göttlichen Tugenden.

Es war im Jahr 2013, zwei Jahre nach dem Relaunch der Siddha Yoga Path Website, dass Gurumayi uns zum ersten Mal ihre Lehren in Form dieser Tugenden gegeben hat. Sie waren ein Geburtstagsgeschenk unseres Gurus an uns, eine für jeden Tag des Monats. Die meisten von uns, die dem Siddha Yoga Weg folgen, studieren und üben seither diese Tugenden. Die Tugenden für die *Geburtstagsglückseligkeit* bleiben jedes Jahr dieselben und geben uns die Gelegenheit, unser Verständnis von ihnen weiter herauszukristallisieren. Eine Ausnahme bildet die Tugend für Gurumayis Geburtstag am 24. Juni. Für diesen Tag gibt uns Gurumayi jedes Jahr eine *neue* Tugend. Es ist eine Geburtstagsüberraschung – eine willkommene und wundersame Ergänzung zur Schatzkiste an Tugenden, die zu pflegen wir lernen.

Im Laufe der Jahre habe ich mir während der *Geburtstagsglückseligkeit* immer Zeit für die Tugenden genommen und sehe sie mittlerweile als direkte Wege, die zum Herzen hinführen und aus ihm hervorgehen. Jeden Tag begeben wir uns auf eine Pilgerreise zum innersten Kern unseres Wesens und stoßen dabei auf vertraute und überraschende Merkmale unserer inneren Landschaft. Manchmal finden wir vielleicht etwas, das uns nicht gefällt, etwas, das uns stört. Das ist in Ordnung, und

wir können dabei Trost in diesem inneren Dialog finden – in dem wir uns sagen, dass das in Ordnung ist.

Warum sage ich das? Weil wir sogar in solch einer Situation etwas über uns selbst lernen. Und *alles*, was wir über uns selbst lernen, ist nützlich. Ich werde das anhand einer Analogie weiter ausführen. Wir sind auf einer Reise, nicht wahr? Auf dieser Reise stoßen wir auf eine Reihe von Trittsteinen in einem Fluss. Aber die Steine werden nicht in einer geraden Linie liegen. Wir müssen herausfinden, welche Steine fest und welche wackelig sind, auf welche wir treten können und welche wir besser umgehen sollten. Auf dem Weg zu unserem Ziel müssen wir ständig auf unseren Halt achten. Das braucht sehr viel Geduld. Zum Glück haben wir die Tugend als Reisebegleiter. Wir befinden uns in guter Gesellschaft.

Solchermaßen von den Tugenden ermächtigt, nähern wir uns immer weiter dem inneren Heiligtum unseres Herzens. (Als kurze Nebenbemerkung möchte ich fragen: Legt ihr jemals die Hand auf die Brust und würdigt selbst, dass ihr ein gutes Herz habt?)

Wenn wir schließlich den geheiligten Raum des Herzens erreichen, schwelgen wir eine Zeit lang in der Fülle, die wir dort finden. Dann – gehen wir weiter. Denn der Weg führt weiter, auf direkter Linie von unserem Herzen in die äußere Welt. Und das ist wichtig, denn so kann unsere Authentizität, unsere Ehrlichkeit in Bezug auf das, was wir sind, hervorleuchten. Nur zu oft besteht eine Abkopplung von der angeborenen Güte im Herzen der Menschen und dem, was sie nach außen zeigen. Aber wenn wir die Tugenden pflegen, werden das Innen und das Außen deckungsgleich. Es bildet sich ein metaphorischer Regenbogen, der durch eine zufällige Gleichzeitigkeit von Bedingungen entsteht – die Feuchtigkeit in der Luft und die Strahlen der Sonne treffen aufeinander, wobei der Betrachter sich genau im richtigen Winkel befinden muss. Der Himmel bricht in Farbe aus und wir erblicken seine Herrlichkeit.

Ich habe Gurumayi im *satsang* sagen hören, dass sie ganz bewusst in die Meditation mit der Intention geht, den Schrein ihres Herzens aufzusuchen. Sie ermutigt uns alle, dasselbe zu tun. „Es ist wesentlich“, sagt Gurumayi, „dass ihr den Schrein des Herzens täglich aufsucht.“

Wenn ihr das in der Meditation tut, wendet ihr eure Aufmerksamkeit von all den anderen Dingen ab, die den Geist beschäftigen. Ihr haltet die Schwankungen des Geistes von euch fern und bestärkt euch selbst darin, mit ihnen umzugehen. Das gilt auch für die Tücken menschlichen Verhaltens und für all die Nachrichten über Gräueltaten, die in der Welt stattfinden, von denen du vielleicht gehört hast.

Es geht darum, euch diesen *Augenblick* zu geben – diesen Augenblick voll Heiligkeit zu schaffen, so wie wenn du eine Flamme entzündest.

Deine Aufmerksamkeit ist ausschließlich auf die Flamme ausgerichtet. Daher bist du nicht durch deine sonstige Sorge über das, was um dich herum passiert, abgelenkt. Das Licht in deinem Herzen wird stärker, und in diesem Augenblick wird alles andere unwichtig. Deine Ohren hören nichts außer dem Rhythmus deines eigenen Atems. Jedes Molekül in der Atmosphäre ist ganz still und friedvoll. Da bist nur du, die Ruhe und die Flamme. Es ist ein von Gnade erfüllter Augenblick.

Die Gnade *wird* folgen, wenn wir uns von Gurumayis Lehre unterstützen lassen und den Schrein des Herzens aufsuchen. Wenn wir das tun, erkennen wir, dass wir nicht einsam oder verlassen sind. Wir können in uns selbst Trost und enorme Stärke finden. Wir können unsere eigene Güte wahrnehmen. Tatsächlich fühle *ich* mich, während ich das schreibe, zunehmend inspiriert. Ich möchte innehalten; ich möchte mir einen Moment Zeit nehmen, um die Güte auszukosten, die mein eigenes Herz und die Herzen so vieler Lebewesen auf diesem Planeten durchdringt.

Das erinnert mich an eine berühmte Zeile aus einem Gedicht von Emily Dickinson. *Forever is composed of Nows* [Ewigkeit besteht aus Jetzt-Momenten]i. Was ist Ewigkeit, wenn nicht die Anhäufung aller neuen gegenwärtigen Augenblicke? Jede flüchtige Sekunde – jede Wimpernschlag-Millisekunde – summiert sich zu etwas unendlich

Weitem. Mit unserem Üben der Tugenden ist es ähnlich. Beim Verkörpern einer Tugend geht es nicht um eine großartige, mitreißende Aktion. Es ist vielmehr eine Anhäufung all dieser Besuche zum Schrein des Herzens. Es ist ein Gemisch aus unseren täglichen Handlungen des Dienens und Wohlwollens – die hilfreich ausgestreckte Hand, das freundlich ausgesprochene Wort. Wenn Ewigkeit aus Jetzt-Momenten besteht, dann bestehen die Tugenden aus unseren scheinbar „kleinen“ guten Taten, die aneinander aufgereiht sind.

Ich möchte euch etwas berichten, das ich beobachtet habe, nämlich: Wenn wir unsere eigenen Tugenden durchgehend erkennen und die Tugenden, die wir in anderen sehen, würdigen, findet eine atmosphärische Veränderung statt. Der Nutzen unseres Bemühens geht über uns hinaus; er reicht über unser wirkliches und wahrgenommenes Kleinsein hinaus und bereichert alles um uns herum.

Vor ein paar Wochen gab uns Gurumayi eine Lehre, die dazu einen Bezug hat und die mich total ansprach. Es war Muttertag und Gurumayi hielt einen *satsang* im Bhagavan Nityananda Tempel im Shree Muktananda Ashram ab. Wir sangen den *namasankirtana Niranjani Annapurneshvari*, und während die Musik und die Worte um uns herumwirbelten, hörte ich Gurumayi sagen:

„Hebt die Schwingungen im Universum an.“

Sobald ich diese Worte hörte, setzten sie sich in meinem Geist fest; sie nisteten sich in meinem Herzen ein. Ich wollte mehr über diese Lehre von Gurumayi erfahren. Ich wollte bei ihren Schwingungen verweilen. Nach dem *satsang* sprach ich also mit einer meiner *seva*-Kolleginnen und sie teilte mir einen sehr erhellenden Kontext mit.

Gurumayi hatte neulich zu ihr darüber gesprochen, dass gerade zu viel Angst in der Welt erzeugt wird. Diese Angst nimmt unterschiedliche Gestalt an – wie Sorge, Gier, Zynismus und negatives Denken. Gurumayi erklärte, dass es nicht so sei, als hätten diese unangenehmen Züge und Tendenzen nicht schon vorher existiert, aber sie

scheinen tatsächlich gerade jetzt Fahrt aufzunehmen. Gemeinsam verschlingen diese schlechten Gewohnheiten zu viel Zeit der Menschen; sie schwächen ihre Energie und trocknen ihren Geist aus. Aus diesem Grund lehrt uns Gurumayi, dass wir uns noch mehr verpflichten müssen, das zu tun, was wir auf dem Siddha Yoga Weg am besten können. Wir müssen das Gute wachsen lassen. Lasst *das* Fahrt aufnehmen. Lasst uns *das* in der Welt verbreiten.

Ich war weiterhin fasziniert von Gurumayis Lehre über das Anheben der Schwingungen, also bat ich ein paar andere *seva*-Kollegen, deren Muttersprache Hindi ist, mir zu sagen, wie sie das übersetzen würden. Ich dachte, ich könnte vielleicht einen neuen Blick auf die Lehre bekommen, wenn ich sie in einer anderen Sprache hören würde.

Hier ist der Satz, den sie mir mitteilten. Seither liebe ich ihn:

संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो

sansār ko sakārātmak spandanon se bhar do

Wenn wir diesen Hindi-Satz *zurück*übersetzen würden, hieße er wörtlich: „Erfülle die Welt mit positiven Schwingungen.“ Wie ihr sehen könnt, verwendeten meine Kollegen im Hindi das Wort „erfüllen“ anstatt „anheben“. Und auf Hindi mussten sie die Schwingungen als „positiv“ näher bestimmen, um klarzustellen, dass es eine gute und hoch schwingende Energie ist, die wir fördern möchten.

Das ist die Schönheit der Übersetzung der Lehren in verschiedene Sprachen. Im Zuge dessen, eine Lehre für Menschen überall auf der Welt verständlich und erlebbar zu machen – und sicherzustellen, dass die Intention dahinter akkurat vermittelt wird – muss das, was implizit in einer Sprache enthalten ist, in einer anderen Sprache oft expliziter benannt werden. Die vielen Dimensionen einer Lehre, ihre Nuancen und ihr Bedeutungsreichtum, werden dadurch umso offensichtlicher. Und ich muss sagen: Seit ich Gurumayis Lehre über das Anheben der Schwingungen auf Hindi gehört habe, habe ich buchstäblich gesehen, wie in der Welt um mich herum das Höchste Bewusstsein funkelt. Natürlich kann ich nicht

sagen, dass ich das 24 Stunden täglich sehe, aber ich nehme gerne auch nur den das kleinste Aufblitzen an!

Wie ich oben schon sagte, haben wir Gurumayis Lehre während des Muttertagssatsangs durch Singen in die Praxis umgesetzt. Es war eine unglaublich kraftvolle Erfahrung. Da waren wir also – Siddha Yogis vieler Altersstufen, Hintergründe und Nationalitäten – vereint in der Liebe für unseren Guru, der die *Kundalini Shakti* in unserem Inneren erweckt hat. Wir haben zusammen mit Gurumayi gesungen, zum Lobe der Devi, zu Ehren der *shakti* und in der Absicht, die Schwingungen im Universum anzuheben. Ich spürte, dass mein ganzes Wesen *schimmerte* – in ihm pulsierte das Licht, die wogende Energie des Gesangs, die demutsvolle Erkenntnis, dass Gurumayi *mich* und uns alle ermächtigt hat, die Schwingungen im Universum anzuheben.

Daran möchte ich weiterhin arbeiten – Gurumayis Auftrag auszuführen, auf diese Weise der Kanal für ihren Segen zu sein. Es ist definitiv eine beträchtliche Aufgabe, die da vor uns liegt, aber wir wissen ja: Wenn Gurumayi uns einen Auftrag gibt, schenkt sie uns auch die Gnade, ihn auszuführen. Und daher betrachte ich die Durchführung dieses Auftrags als Teil meiner Siddha Yoga *sadhana*. Vielleicht tut ihr das auch!

Wie alle wissen, denen es ein Anliegen ist, die Atmosphäre mit guter Energie zu erfüllen, gibt es Myriaden von Möglichkeiten, die Schwingungen im eigenen Innern und dadurch wiederum im ganzen Universum anzuheben. Im Juni liegt unser Schwerpunkt auf unserem Sadguru, und Gurumayi hat *uns* einen Schwerpunkt gegeben: die *sadguna*! Die Tugenden zu studieren, zu üben, zu verinnerlichen und umzusetzen sind exzellente Möglichkeiten, die Frequenz der Atmosphäre zu erhöhen.

Wenn wir nun daran gehen, das zu tun, möchte ich zuerst sagen, dass wir uns nicht eingeschüchtert fühlen müssen. Eine einfache Übung, die ich gerne mache, besteht

darin, mich daran zu erinnern, dass ich ein guter Mensch bin. Ebenso möchte ich dich daran erinnern, dass *du* ein guter Mensch bist – und ich möchte euch ermutigen, andere daran zu erinnern, dass sie gute Menschen sind. Das ist der Punkt, von dem aus wir starten – das Verständnis, dass wir von Natur aus gut sind – also geht es nur darum, von hier aus aufzusteigen. (Wenn ihr gerne mehr darüber erfahren möchtet, wie ich zu dieser Übung gekommen bin, dann könnt ihr auf der Siddha Yoga Path Website Gurumayis Lehre zum Wort *gut* lesen: „*One Powerful Word*“ [*Ein kraftvolles Wort*].)

Ich werde nun ein bisschen mehr darüber sprechen, wie wir an die Tugenden herangehen könnten.

Viele von euch haben vielleicht schon ein tägliches Üben der Tugenden eingerichtet, besonders im Juni. Nichtsdestotrotz möchte ich euch in diesem Jahr einladen, euch eine *neue* Art des Übens der Tugenden einfallen zu lassen. Etwas, das ihr noch nie zuvor getan habt. Etwas, das aufregend für euch ist. Und wenn ihr euch erst einmal in eure „aktualisierte“ Übung eingewöhnt habt, dann achtet darauf, wie das für euch Früchte trägt, kleine wie große.

Habt ihr bemerkt, dass sogar eure angeblich „kleinen“ oder schrittweisen Bemühungen dauerhafte Wirkung haben können?

Denjenigen von euch, die neu auf dem Siddha Yoga Weg sind und die Übung der *sadguna* zum ersten Mal in Angriff nehmen, möchte ich sagen: Der Himmel ist die Grenze! Ihr könnt so ziemlich überall starten. Vielleicht schlagt ihr die Tugend des Tages im Lexikon nach; vielleicht macht ihr euch Notizen darüber, wie ihr sie versteht. Vielleicht nehmt ihr diese Tugend mit in eure Meditation; vielleicht fragt ihr andere, was die Tugend für sie bedeutet.

Was auch immer ihr tun wollt, nehmt zur Kenntnis, wie ihr euch am Ende des Tages fühlt. Jetzt denkt ihr vielleicht, dass nichts passiert sei. Klingt das vertraut? Glaubt ihr, einer derjenigen zu sein, bei denen nichts passiert? Was wäre, wenn ich euch sagen würde, dass, wenn ihr euch wirklich fokussiert – wenn ihr eure

Aufmerksamkeit auf den Zustand eures Geistes und eures Körpers richtet – dass ihr dann vielleicht etwas ... *anderes* ... findet, das am Rande eurer Gedanken schimmert?

In diesem Jahr haben wir das besondere Privileg, die Tugenden mitten in unserem laufenden Studium über die Zeit und Gurumayis Botschaft für das Jahr 2025 zu erhalten. Das allein schon fügt unserer Beschäftigung mit den Tugenden ein spannendes Element hinzu; wir könnten beginnen, alle Arten von faszinierenden Verbindungen und Assoziationen herzustellen. Nehmt einmal die Tugend *worthiness* [Wert], die gegen Ende Juni kommt. Sie erinnert an das Wort „wert“ in Gurumayis Botschaft – und es gibt auch eine thematische Verbindung.

Wenn wir uns nicht gut mit uns selbst fühlen, wenn wir uns unseres eigenen Wertes nicht sicher sind, dann wird es eine Herausforderung werden, unsere Zeit wertzuschätzen. Wenn zum Beispiel unsere Selbstachtung von der Meinung anderer Leute abhängt, dann ist es nur zu leicht, unsere Zeit *deren* Launen, Vorlieben und Neigungen zu überlassen. Oder wenn wir in einem Zustand des Mangels leben, dann verbringen wir unsere Zeit vielleicht damit, außerhalb von uns selbst nach dem zu suchen, was uns, wie wir glauben, fehlt. Das ist etwas, das wir sicher alle schon einmal erlebt haben. Die Sache ist die: Wenn wir weiter so leben – ohne je unsere Annahmen zu hinterfragen – wird *nichts* je genug sein. Nichts wird uns sättigen. Unsere Klagen werden zunehmen; es wird immer ein „mehr“ geben, etwas noch Neuere, noch Strahlenderes, das wir zu brauchen glauben, um dieses flüchtige Gefühl der Zufriedenheit zu erlangen. Es ist eine Ironie, nicht wahr? Auf der Suche nach einem größeren Selbstwertgefühl setzen wir das aufs Spiel, was wir sind, und verschachern die wertvollste Ressource, die wir haben: *unsere Zeit*.

Unsere Zeit ist das beste Geschenk, das wir uns und anderen geben können. Wie werden wir die Schwingungen im Universum anheben, wenn wir diese Zeit mit Dingen verbraucht haben, die ihre Verwendung nicht rechtfertigen?

Ich habe schon früher in diesem Brief darauf hingewiesen – dass uns auf dieser Erde, in diesem menschlichen Körper Zeit gegeben wurde, um etwas Bedeutsames

zu tun. Dieses Ziel zu verwirklichen ist jedoch leichter gesagt als getan. Wir wissen, dass das Leben schwierig ist. Wir wissen, dass es nicht vorhersagbar ist. Wir verstehen, dass wir mit jeder Menge von Belastungen, Stressfaktoren und äußeren Einflüssen fertigwerden müssen. Gleichzeitig möchte ich auf etwas frappierend Offensichtliches hinweisen. *Wir haben einen lebenden Guru!* Unser Guru zeigt uns immer den Weg nach vorne. Wir können uns jederzeit von Gurumayis Lehren unterstützen lassen. Wir können sie in unserem Leben anwenden; wir können das immer wieder tun.

Am Beginn des Geburtstagsmonats unseres geliebten Gurus, möchte ich euch von meiner Intention erzählen, das Beste aus jedem kostbaren Tag im Juni zu machen.

Wie ich das tun werde? Nun, etwas, das ich – ab heute – vorhabe, ist, eine Pusteblume hochzuhalten. Ich werde mir eine von Mutter Erde ausleihen, solange sie hier im Shree Muktananda Ashram wachsen, und später stelle ich mir innerlich eine vor. Ich werde mich meiner imaginären Pusteblume ganz widmen; ich werde sie überlebensgroß machen, mit so viel Samen, dass es für alle meine guten Wünsche reicht. Ich werde sie in vielen Farben malen, schillernd wie einen Regenbogen, und jedes Mal, wenn ich mir diese Pusteblume vorstelle, wird ein andersfarbiger Pinselstrich, ein andersfarbiger Same das Licht auffangen.

Und an jedem Tag des Monats Juni werde ich diesen Wunsch formulieren:

Om Shānti Om.

Mögen wir einander Achtung entgegenbringen.

Mögen wir alle mit einer helfenden Hand vortreten.

Mögen wir in Harmonie singen und möge diese Musik unsere ungleichen Stimmen vereinen.

Mögen wir vom Sternenhimmel lernen, der sein Licht auf alle gleichermaßen wirft.

Mögen wir erkennen, dass es unser dharma, unsere Pflicht, ist, am Nektar des Friedens teilzuhaben.

Tathāstu. Möge es so sein.

Herzlichst,

Eesha Sardesai



© 2025 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Emily Dickinson, in *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems*, ed. Thomas H. Johnson (Little, Brown, 1961), S. 158