

वितर्क आत्मज्ञानम्

Vitarka Atmajnanam

Die richtige Einsicht ist das Wissen vom Selbst

1. April 2017

Liebe Suchende,

Herzlich willkommen zum Monat April!

Es gibt einen Spruch: „Regen im April bringt Blumen im Mai.“ Da, wo ich lebe, im Osten der U.S.A., in Washington, DC, dreht sich aber bereits im April alles um Blumen. Pflaumenbäume, Magnolien, Birnbäume, Hartriegel und besonders Kirschbäume, für die unsere Gegend bekannt ist, blühen in diesem Monat. Ganz gewöhnliche Straßen verwandeln sich in verwunschene, mit Blütenblättern übersäte Wege. Die ganze Stadt scheint in Farben getaucht zu sein. Die Luft ist klar und mild. Wenn ich in mein Büro in der nahegelegenen Universität fahre, wo ich als Juraprofessorin arbeite, machen mir die an jeder Ecke leuchtenden Blüten das Herz leicht.

Ich spüre oft, dass die im Frühjahr so offensichtliche äußere Erneuerung die innere Erneuerung, die ich in meiner *sadhana* erlebe, widerspiegelt. Doch die Gelegenheit zur inneren Erneuerung ist nicht auf eine Jahreszeit beschränkt, sie besteht jederzeit. Gott sei Dank! Deshalb schaue ich so gerne regelmäßig auf der Siddha Yoga Path Website nach. Jedes Mal, wenn ich sie besuche, begegne ich Gurumayis Lehre – und meinem eigenen Selbst – auf unterschiedliche und lebhaft Weise.

Lasst mich jetzt einen Moment lang über diese großartige Website sprechen. Ich mag besonders, wie die Website in jedem Monat einige bestimmte Lehren herausstellt. Ich liebe es, die Nuancen in diesen Aussagen herauszufinden, ob sie nun in Gestalt von Worten, Bildern, Videos oder als Musik einherkommen, und ich versuche, diese

Lehren als Richtschnur in meinem Alltag zu nutzen. Wenn ich mich mit anderen Siddha Yogis unterhalte – meiner Mutter, meinem Mann, unserem halbwüchsigen Sohn und vielen Freunden – stelle ich fest, dass sie sich gerne auf ähnliche Weise mit der Website befassen. Manchmal sind wir sogar so verzaubert von etwas, das wir auf der Website entdeckt haben, dass wir uns anrufen oder E-Mails schreiben, um darauf hinzuweisen oder eine gewonnene Einsicht mitzuteilen. Wenn wir über diese Lehren nachsinnen, bemerken wir oft einen Zusammenhang zwischen dem, was wir lernen, und den unterschiedlichen Ereignissen unseres Lebens.

Ich beobachte auch gerne, wie so viele Suchende überall auf der Welt ihre Erfahrungen auf der Website mitteilen – in Worten oder durch andere kreative Ausdrucksweisen wie Fotos, Zeichnungen oder Gedichte. Mein Herz schlägt höher, wenn ich sehe, dass diese Beiträge von Siddha Yogis aus Mumbai oder Mexico City, aus Lyon oder Los Angeles stammen. Ich fühle mich dann sehr mit dem weltweiten Siddha Yoga *sangham* verbunden.

Und so wird es auch in diesem Monat sein. Ich lade euch ein, euch immer wieder Zeit zu nehmen, um alles zu erkunden, was ihr auf diesen digitalen Seiten findet, und eure Erfahrung mit den Lehren in Wort und Bild anderen mitzuteilen.



Im April kommen wir zum vierten Monat des Studiums von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017.

Gurumayis Botschaft ist ein außergewöhnliches Geschenk an uns alle. Sie hilft uns dabei, neue Höhen des Verstehens zu erklimmen und ein erhabeneres Erleben unseres Universums auszubilden – wenn wir gewillt sind, diesen Aufstieg zu unternehmen!

Gurumayis Botschaft lautet:

Atme tief den Duft des Herzens ein.

Schwelge im Licht des Höchsten Selbst.

Atme sanft die wohlwollende Kraft des Herzens aus.

Vor etwa fünfzehn Jahren habe ich von Gurumayi eine kraftvolle Lehre über den Atem empfangen. Ich nahm an einem Shaktipat Intensive im Shree Muktananda Ashram in South Fallsburg, New York, teil. Als Gurumayi die Halle betrat, nahm mich ihre Präsenz gefangen. Ich beobachtete, wie Gurumayi ihren Platz einnahm, und war erfüllt von Ehrfurcht darüber, dass sie nicht eine überflüssige Bewegung machte. Sie unterhielt sich mit den Menschen um sie herum, und doch lag, wie ich bemerkte, eine tiefe Stille in ihrem Wesen. Ich erinnere mich noch daran, wie gleichmäßig sie ein- und ausatmete.

Ich saß da und spürte, wie meine Atemzüge tiefer und länger wurden und ein Gefühl des Friedens sich auf mein gesamtes Wesen senkte. Dann veränderte sich etwas in mir: Ich hatte die Empfindung, dass nicht ich diejenige war, die atmete. Der Atem war nicht in mir, sondern ich war vielmehr in einem großen Atem, der sich wiederum durch mich hindurch bewegte. In diesem kostbaren Augenblick spürte ich eine große Stärke in mir.

In all den Jahren habe ich dieses Erlebnis in mir getragen. Als ich die Anwaltsprüfung ablegte, die wichtig ist für die Zulassung neuer Anwälte, erinnerte ich mich an den Atem, der sich an jenem Tag im Shree Muktananda Ashram durch mich hindurch bewegt hatte. Während ich an meinem Pult saß, beruhigte diese Erinnerung die Schmetterlinge in meinem Bauch, verlangsamte mein Atmen und beruhigte meinen Geist. Wenn ich meinen neugeborenen Sohn mitten in der Nacht in den Schlaf wiegte, rief ich mir diese Erfahrung in Erinnerung und entdeckte eine Oase der Ruhe in mir.

Wenn ich heute vor einer Klasse von Studenten stehe oder mit meinem heranwachsenden Sohn diskutiere, rufe ich mir wieder diese tiefe Stille, die ich in Gurumayis Wesen wahrgenommen habe, in Erinnerung. Ich kann dann von jeder Anspannung, unter der ich stehe, loslassen, und ich merke dann, wie mein Atem viel natürlicher und gleichmäßiger fließt. Ich erlange größere geistige Klarheit, Kraft und

Konzentration — ein größeres Vermögen, in den unterschiedlichen Situationen meines Lebens das Beste beizutragen.



In diesem Jahr konzentrieren wir uns in jedem Monat auf eine Aussage aus Gurumayis Vortrag zur Botschaft, die uns eine Anleitung zum Studium der Botschaft gibt. Die Lehraussage für April lautet:

Du bist mit der Kraft ausgestattet, die Wahrheit zu erkennen.

Was bedeutet es, mit der Kraft ausgestattet zu sein, die Wahrheit zu erkennen? Der Ausdruck „mit der Kraft ausgestattet sein“ bedeutet sowohl Gnade als auch eigenes Bemühen, welches die Eckpfeiler des Siddha Yoga Weges sind. „Ausgestattet sein“ erinnert uns daran, dass die Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen, ein heiliges Geschenk ist, das wir empfangen haben. „Kraft“ bezeichnet eine in uns latent vorhandene Stärke, die zu entwickeln und zu nutzen wir aufgefordert sind. Mit Hilfe der Gnade von Shri Guru und wenn wir uns darum bemühen, die Kraft, die wir erhalten haben, wachsen zu lassen, erkennen wir schließlich die Wahrheit.

Als Professorin der Rechtswissenschaft ist es meine Aufgabe, die Studierenden über das Recht zu unterrichten und sie zu befähigen, nicht nur die Regeln, denen die Gesellschaft unterliegt, zu erkennen, sondern auch die grundlegenden Prinzipien und den Sinn dieser Regeln. Das Verstehen und Umsetzen von Recht erfordert Einsicht in tiefere Wahrheiten, die man nur erfassen kann, wenn man den Vorgang der juristischen Beweisführung immer wieder auf konkrete Fälle anwendet.

Auf dem Siddha Yoga Weg erfordert die Einsicht in die Wahrheit auch regelmäßiges entsprechendes Bemühen in Form von Meditation, Singen, der Pflege der göttlichen Tugenden, von Kontemplation und von aufmerksamer Beobachtung dessen, *was ist* und *was nicht ist*. Wenn wir Gurumayis Lehren studieren, wenn wir uns mit den

Siddha Yoga Übungen befassen, um unserem eigentlichen Wesen immer näher zu kommen, dann können wir über das hinausgelangen, was die großen Weisen Indiens *antahkarana chatushtaya* nennen.

Den indischen Schriften zufolge umfasst *antahkarana chatushtaya* die vier folgenden Funktionen: *manas*, das Denken oder Fühlen, *citta*, das Gedächtnis, *buddhi*, den Intellekt und *ahamkara*, das Ego. Die Basis all dieser Funktionen – die Essenz von ihnen allen – ist das Höchste Selbst.

Ich nehme manchmal diese Essenz, das Höchste Selbst, wahr, wenn ich singe, einem Gesang zuhöre oder meditiere. Mein Gewahrsein löst sich in einem weiten Raum aus Frieden und Liebe auf, einem Raum, der weitaus größer ist als mein Körper und mein Geist. In diesen Augenblicken fühle ich mich so, als ob ich zu reinem Sein würde und mich mit Gott, dem Höchsten Selbst, vereinigte.

Auch wenn dieses Gewahrsein verblasst, wenn die Aufgaben des Alltags meine Aufmerksamkeit erfordern, bleibt die Auswirkung doch dauerhaft erhalten; ich kehre zurück zu diesen Erfahrungen, die mich in meinem wahren Wesen verankern. Ich schwelge immer wieder in ihrer Schönheit. Was immer ich auch tue – ob ich mich einer schwierigen Entscheidung bei der Arbeit stelle oder meinen Sohn bei einem sozialen Konflikt in der Schule berate – wenn ich mir einen Augenblick Zeit nehme und an eine Erfahrung beim Singen oder bei der Meditation denke, kann ich besser zuhören, Informationen sichten und den angemessenen nächsten Schritt festlegen. Ich bin besser darauf eingerichtet, das loszulassen, was nicht wichtig ist – wie etwa ein Festhalten daran, wie jemand anderes mich in diesem Augenblick wahrnehmen könnte – weil ich die köstliche Reinheit meines wahren Wesens gekostet habe. Ich kann mir in Erinnerung rufen, dass *das* mein wahres Selbst ist.

Ich glaube, es sind solche Erfahrungen, nach denen zu suchen uns Gurumayi ermutigt, wenn sie sagt: *Du bist mit der Kraft ausgestattet, die Wahrheit zu erkennen.*



Ich hatte vorhin bereits erwähnt, dass ich mit Freude regelmäßig die Siddha Yoga Path Website besuche. Besonders in diesem Monat April bin ich ganz begierig darauf, sie *täglich* zu besuchen. Ich erkläre euch, warum.

Gurumayi hat auf großzügige Weise bestimmte Lehren für die Website ausgewählt, die uns dabei helfen, den Schwerpunkt für diesen Monat zu erkunden: *Du bist mit der Kraft ausgestattet, die Wahrheit zu erkennen*. Manche dieser Lehren erscheinen als kurze Textstellen — **Worte der Erleuchtung** — von den Siddha Yoga Gurus. Ich habe immer wieder festgestellt, dass die Worte des Gurus tieferes Verständnis und Verwandlung auslösen, wenn ich mir die Zeit nehme, mich darauf zu konzentrieren, über sie nachzusinnen, über die sie vielleicht begleitenden Bilder nachzudenken und mich in der jeweiligen Lebenslage darauf zu beziehen. Ich bin immer wieder erstaunt, dass mir eine Lehre umso mehr enthüllt, je mehr ich mit ihr arbeite.

Ich freue mich besonders, dass ich euch ankündigen kann, dass wir die Lehre in diesem Monat auch in Form von Geschichten erhalten werden. Schon mein ganzes Leben lang bin ich eine unersättliche Leserin von Geschichten, und für mich als Mutter haben sie einen besonderen Platz in meinem Herzen. Seit mein Sohn klein war, habe ich ihm vor dem Schlafengehen Geschichten erzählt. Manche Geschichten stammen aus Büchern. Manche haben wir uns selbst ausgedacht. Und oft sind es Geschichten von der Siddha Yoga Path Website. Wenn wir uns mit diesen Geschichten befassen, verbinden wir uns mit den Lehren auf ganz tiefe Weise. Wir sprechen über die Personen und erkennen uns in ihnen wieder. Die Situationen, in der sich die Handelnden befinden, die Entscheidungen, die sie treffen, und die Lektionen, die sie lernen, geben uns viel zum Nachdenken. Ich fühle mich gesegnet, dass wir die Lehren auf diese Weise gemeinsam als Familie studieren können.

Und so, wie wir nun beim Übergang in den April den Anblick und die Düfte des Frühlings genießen, so wollen wir uns am Studieren von Gurumayis Lehren auf der Website erfreuen. Ruft euch, wenn ihr über diese Juwelen der Weisheit und die Lehrgeschichten nachdenkt, Gurumayis Worte vom Ende des Satsangs *Eine wundervolle Überraschung* 2017 in Erinnerung. Dort hat Gurumayi uns alle aufgefordert, uns das Geschenk ihrer Botschaft zu eigen zu machen. Ist das nicht eine bemerkenswerte Aufforderung?

Möge Gurumayis Aussage „*Du bist mit der Kraft ausgestattet, die Wahrheit zu erkennen*“ das Vertrauen in eure eigenen Fähigkeiten aufbauen. Ihr *könnt* Gurumayis Wunsch für euch – zu erkennen, wer ihr wirklich seid – tatsächlich wahr werden lassen. Ihr *könnt* euch Gurumayis Geschenk zu eigen machen. Wenn ihr euch bemüht, wird es für euch Realität werden.

Mit herzlichen Grüßen,

Laura Dickinson
Siddha Yoga Schülerin

© 2017 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.