

Unterwegs in die richtige Richtung

Brief eines Siddha Yoga Meditationslehrers

1. April 2016

Ihr Lieben,

herzlich willkommen im Monat April, wenn überall auf der Erde die Jahreszeiten wechseln: Auf der nördlichen Erdhalbkugel zieht der Frühling ein und auf der südlichen Erdhalbkugel der Herbst.

Wo auch immer du dich gerade jetzt befindest – sowohl was die Erdkugel betrifft als auch deine Lebensumstände – in welche Richtung bewegst du dich? Tut sie dir gut? Das Studieren und Üben von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 kann uns allen dabei helfen, die Antwort auf diese Frage zu finden.

Gurumayis Botschaft lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in Höchster Freude
zu verankern

Auf dem Siddha Yoga Weg liegt der Studienschwerpunkt dieses Monats auf dem Ausdruck „*darauf zu*“ [engl. „*toward*“]. Im Kontext von Gurumayis Botschaft wird der Ausdruck „*darauf zu*“ auf Ungarisch mit *felé* übersetzt. Auf Französisch heißt es *jusqu'à*, auf Italienisch *per* und auf Spanisch *para*. Auf Holländisch wird der Ausdruck mit *naar* übersetzt.

In der englischen Sprache bedeutet „*toward*“ [wie auch im Deutschen „*darauf zu*“] mehr als das einfache Vorwort „*to*“ [„*zu*“], welches man auch stattdessen verwenden könnte. „*Darauf zu*“ bedeutet „in die Richtung von“. „*Darauf zu*“ weist auf eine Bewegung hin, der eine Absicht vorausgeht. Um eine Bestimmung oder ein Ziel zu erreichen, muss man sich mit einer Absicht in die gewünschte Richtung bewegen. Man muss sich „*darauf zu*“ bewegen.

Für mich erweckt der Begriff „*darauf zu*“ die Vorstellung einer zielgerichteten Reise. „*Darauf zu*“ gibt uns Orientierung, wie ein Kompass. „*Darauf zu*“ bestimmt, wo ich landen werde! Gurumayis Botschaft bestärkt meine Entschlossenheit. Ich möchte meinen inneren Kompass auf das Selbst ausgerichtet halten.

In dem Siddha Yoga *Sadhana*-Kreis, an dem ich teilnehme, studieren wir die „Kommentare zum *Pratyabhijna-hridayam*“ auf der Siddha Yoga Path Website. Dabei entdecken wir neue Einsichten zu Gurumayis Botschaft und erforschen, wie wir diese in die Praxis umsetzen können. Das kann sehr konkret sein. Ich habe damit experimentiert, mich auf Glückseligkeit zuzubewegen, während ich mich mit ganz alltäglichen Aufgaben beschäftige. Zum Beispiel singe ich beim Abwaschen innerlich Chants. Wenn ich das tue, erlebe ich statt Langeweile, wie mein Herz sich wieder auf Gefühle von Liebe und Glück hin ausrichtet.

Ein anderes Beispiel sind meine Spaziergänge. Ein Spaziergang kann einfach nur ein bisschen Sport im Freien sein – oder aber es wird ein Spaziergang auf Gott zu, wenn man ihn mit der Absicht verbindet, zu erkennen, wie das Höchste Bewusstsein die Gestalt dieser wunderschönen Welt annimmt. Solche Spaziergänge sind gerade im April besonders herrlich, wenn die Natur ihre Schönheit in den Farben des Frühlings oder Herbstes offenbart, je nachdem, wo wir auf dieser Erde leben. Dieser Monat ist auch der Monat des Tags der Erde (22. April), der uns einlädt, Wert und Heiligkeit der Natur zu würdigen.

Der April ist der Monat, in dem wir einen der bedeutendsten Feiertage auf dem Siddha Yoga Weg zu feiern beginnen: den 108. Geburtstag von Baba Muktananda, Gurumayis Guru. Bleibe auf jeden Fall über die Siddha Yoga Path Website in Verbindung, wenn wir uns diesem glücksverheißenden Zeitpunkt nähern, um Baba Muktananda zu ehren und seine Lehren zu studieren.

Wenn ich eine regelmäßige tägliche Meditationsübung ausübe, wenn ich die *Shri Guru Gita* rezitiere, wenn ich in zu Herzen geformten vorbeiziehenden Wolken Gnade erfahre, wenn ich *satsang* mit anderen Suchenden abhalte, wenn ich die reichlich vorhandene Liebe in meinem Leben mit anderen teile und wenn ich *seva* anbiete, fühle ich, dass ich mich in die richtige Richtung bewege, nämlich hin zur höchsten Freude in meinem eigenen inneren Selbst.

Jeder Tag, jede Aktivität, jeder Augenblick ist eine Gelegenheit, sich dem Selbst im Inneren zuzuwenden.

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्तर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.

毎日、すべての活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機会です。]

Im April liegt der Schwerpunkt unserer Siddha Yoga Übungen auf *svadhyaya*, dem Rezitieren heiliger Texte wie der *Shri Guru Gita*, die ein fester Bestandteil des Tagesablaufs im Ashram ist. *Svadhyaya* unterstützt uns dabei, die Richtung beizubehalten, der wir in unserer *sadhana* folgen wollen. Diese heiligen Texte lehren uns etwas über die Aspekte Gottes, des Gurus und des Selbst. Das Rezitieren dieser Texte vermittelt uns auch die Erfahrung des Göttlichen. Wenn ich bei dieser Übung meinen Fokus auf die Worte der Texte verstärke, lasse ich mich von meinem ständig aktiven Geist weniger in Gedanken verstricken, und dadurch stärke ich mein Vermögen, mir immer besser dessen gewahr zu sein, wer ich wirklich bin, nämlich das Selbst von allem.

Wenn wir unsere Reise nach innen fortsetzen, können wir uns von Shri Hanuman inspirieren lassen. Er ist der Gott, der die Gestalt eines starken und mächtigen Affens annahm und für seine hingebungsvolle *seva*, seinen selbstlosen Dienst, für seinen Guru Rama bekannt ist. Am 21. April begehen wir Hanuman Jayanti, die Geburt Shri Hanumans.

Ich lade dich dazu ein, dir diesen Monat Zeit dafür zu nehmen, den Ausdruck „*darauf zu*“ aus Gurumayis Botschaft zu kontemplieren. Lasst uns während des ganzen Monats April in die richtige Richtung gehen: auf das Selbst zu, das unsere grundlegende Natur ist.

Mit herzlichen Grüßen,

Sudama Sitkin
Siddha Yoga Meditationslehrer