

An der Schwelle zu *Eine wundervolle Überraschung* 2016
Ein Brief einer Siddha Yoga Schülerin

1. Dezember 2015

Ihr Lieben!

Frohe Feiertage! Im Monat Dezember sind die Menschen überall auf der Welt von freudiger Festtagsstimmung erfüllt. Es ist eine Zeit, in der Familien, Freunde und Nachbarn gute Wünsche austauschen und voller Freude sind.

Auf dem Siddha Yoga Weg gibt uns dieser Monat eine weitere Gelegenheit, das Göttliche in uns selbst, in anderen und in unserer Welt zu erkennen. In diesem ganzen Jahr hat Gurumayi uns dazu angeleitet, unsere eigene göttliche Natur zu erfahren, und zwar durch das Geschenk ihrer Jahresbotschaft:

Wende dich
nach innen
Meditiere
in aller Ruhe

Während sich das Jahr 2015 seinem Ende nähert, schauen wir nach vorne auf ein neues Jahr auf dem Siddha Yoga Weg. Es ist die Zeit, in der wir uns auf den Weltweiten Siddha Yoga Satsang zum Neujahrstag, *Eine wundervolle Überraschung*, vorbereiten.

Im letzten Jahr um diese Zeit hat meine Familie, in Vorfreude auf Gurumayis Botschaft, am Audio Webcast Vortrag *The Power of Listening to Learn, The Power of Learning to Listen [Die Kraft des Zuhörens, um zu lernen, die Kraft des Lernens, wie man zuhört]* teilgenommen.

Der Lehrer, Swami Ishwarananda, gibt sehr klare Anweisungen, wie man sich darauf vorbereiten sollte, Gurumayis Worte zu empfangen – wie man mit dem ganzen Wesen zuhört. Eine der Methoden, die Swami ji vorschlägt, um unsere Fähigkeiten zum Zuhören zu schärfen, besteht darin, mit fokussierter Aufmerksamkeit auf die Klänge in der Natur zu lauschen.

Meine Familie genießt es wirklich, Zeit in der Natur zu verbringen, daher haben wir diese Übung mit großer Begeisterung aufgegriffen. Meine achtjährige Tochter sagt, dass sie deswegen so gerne den Klängen in der Natur zu lauscht, weil „es jedes Mal ein bisschen anders klingt, und danach fühle ich mich erfrischt“.

Als ich mich in den Tagen vor dem Satsang *Eine wundervolle Überraschung* darauf konzentrierte, mit meinem ganzen Wesen zu lauschen, stiegen plötzlich neue Erkenntnisse und Inspirationen in mir auf. Ich stellte auch fest, dass einige meiner Herausforderungen in den Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit rückten. Und zugleich mit den Herausforderungen tauchte eine kristallklare Anleitung auf, wie ich ihnen begegnen könnte.

Als ich Gurumayis Botschaft im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* empfang, war ich erstaunt und dankbar zu hören, dass Gurumayis Lehren dieselben Themen ansprachen, die in mir aufgestiegen waren. Da ich das Geschenk von Gurumayis Botschaft so vollständig wie möglich aufnehmen wollte, bemühte ich mich gezielt darum, ihre Botschaft und ihre Lehren im Laufe des Jahres allein und zusammen mit meiner Familie zu studieren.

Ich habe gelernt, dass das ruhige Sitzen in der Natur ein kraftvoller Einstieg für mich ist, um Gurumayis Botschaft zu üben. Wenn ich im Freien sitze, oft im Garten hinter meinem eigenen Haus, lausche ich auf die Klänge und beobachte die Bewegungen des Windes und der

Lebewesen mit neugieriger Wachheit. Mit der Zeit erlebe ich ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und gleichzeitig leichter Losgelöstheit. Meine Aufmerksamkeit wird auf ganz natürliche Weise nach innen gezogen.

Diese Erfahrung hat meine Meditationsübung beeinflusst. Ich kann erkennen: Ebenso wie ich in der Lage bin, allmählich in die Haltung des Zeugen zu gleiten, während ich in der Natur sitze und sie beobachte, so kann ich dasselbe Geschehen beobachten, wenn ich mich zur Meditation hinsetze. Ich sinke tiefer, löse mich von meinen Gedanken und erlebe meine eigene innere Göttlichkeit.

Als Familie haben wir im ganzen Jahr 2015 weiter geübt, uns in die Natur zu versenken, sowohl im Freien dort, wo wir wohnen, als auch mittels der Reihe der Video-Vignetten zum Thema *Commune with Nature [Zwiesprache mit der Natur]*. Da wir jetzt tiefer mit der Natur verbunden sind, stellen wir fest, dass sich unser Verständnis von Zeit

vertieft hat. Wir erleben erhöhte Dankbarkeit für den Wechsel der Jahreszeiten und den Segen, den jede neue Jahreszeit uns bringt. Während wir beobachten, wie der Mond seine Phasen durchläuft, nehmen wir es als Geschenk wahr, wie er das sanfte Verstreichen der Zeit markiert. Mitten in diesem Wechsel erkennen wir ein darunter liegendes Gefühl von Zeitlosigkeit, einen allgegenwärtigen Strom der Gnade.

Wir sind sehr dankbar für Gurumayis Lehren in *Eine wundervolle Überraschung* 2015. Sie haben so großartige Früchte getragen! Jetzt bereiten wir uns als Familie voller Begeisterung auf *Eine wundervolle Überraschung* 2016 vor. Meine achtjährige Tochter wird zum ersten Mal am gesamten *satsang* teilnehmen, und ihre freudige Aufregung ist absolut ansteckend.

Wir bereiten uns sehr pragmatisch vor. Wir planen zum Beispiel, noch einmal am Audio Webcast *The Power of Learning to Listen, The Power of Listening to Learn [Die Kraft des Zuhörens, um zu lernen – die Kraft des Lernens, wie man zuhört]* teilzunehmen, und denken darüber nach, wie wir das, was Swami ji uns lehrt, weiter praktisch umsetzen können.

Wir planen, uns in den Tagen vor dem *Satsang Eine wundervolle Überraschung* gut auszuruhen und uns Bewegung zu verschaffen, damit wir mit voller Aufmerksamkeit und unserem ganzen Wesen zuhören können. Wir nehmen uns auch vor dem *satsang* Zeit, um darüber nachzudenken, was es für uns bedeutet, Gurumayis Botschaft zu erhalten. Und wir werden uns nach dem *satsang* Zeit nehmen, weiter darüber nachzudenken und uns mit Freunden und Familienangehörigen, die auch teilgenommen haben, auszutauschen.

Wir freuen uns darauf, euch alle im Weltweiten Raum zum *Satsang Eine wundervolle Überraschung* im Januar 2016 zu treffen!

Möget ihr und mögen eure Lieben und die Menschen auf der ganzen Welt in diesem Monat Dezember und im kommenden Jahr große Freude, Frieden und Liebe erleben.

Herzlichst,
Beth Dubois