

# Eine Jahreszeit der Dankbarkeit

## Ein Brief von einer Siddha Yoga Schülerin

1. November 2016

Ihr Lieben!

In diesem Monat November richten wir unsere Aufmerksamkeit auf ...  
*Dankbarkeit!*

Hier in den USA wird im November das Erntedankfest (Thanksgiving) gefeiert. Früher war das Erntedankfest dem Dank für die in diesem Jahr eingebrachte Ernte gewidmet. Heute treffen wir uns im Familien- und Freundeskreis und zeigen unsere Dankbarkeit mit einer gemeinsamen Mahlzeit. Als Siddha Yoga Schüler\_innen und als neue Suchende auf dem Weg können wir uns in diesem Monat Zeit nehmen und uns an die Fülle in unserem Leben erinnern.

Wenn ich auf dieses Jahr zurückblicke, bin ich insbesondere dankbar für Gurumayis Botschaft.

Gurumayis Botschaft für 2016 lautet:

Bewege dich beharrlich  
darauf zu  
dich in Höchster Freude  
zu verankern

Gurumayis Botschaft fordert uns auf, zu handeln und in unserer Sadhana die Initiative zu ergreifen — uns zu bewegen und zu verwandeln.

Ich habe erlebt, dass die Botschaft mich das ganze Jahr über bei allen aktiven Schritten geleitet hat, die ich unternommen habe, um die Siddha Yoga Lehren in die Tat umzusetzen:

- Ich habe meine Meditationsübung aufgefrischt und speziell für die Meditation einen Platz in meinem Zimmer eingerichtet.

- Auf dem Weg zur Arbeit, den ich zu Fuß zurücklege, höre ich mir jeden Tag Mantren an. Dies erfüllt meinen gesamten Arbeitstag mit Lebendigkeit und Konzentration.
- Ich achte auf mein Atmen und wiederhole das Mantra. Dabei verbinde ich mich mit einer inneren Stille, die ich mit allen Menschen, mit denen ich zu tun habe, teilen kann.
- Und ich übe mich in Dankbarkeit.

Definitionen von Dankbarkeit beinhalten auch „das Erwidern von Freundlichkeit“ und „die Bereitschaft, Anerkennung zu zeigen“ und zeigen so, dass Dankbarkeit etwas Aktives ist. Wenn wir Dankbarkeit äußern, sagen wir nicht einfach nur Danke, wir bieten auch unsere Liebe und unser Wohlwollen dar. Wenn wir anderen gegenüber unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, ehrt dies das Göttliche in jedem von uns. In diesem Monat bezeugen wir Dankbarkeit denjenigen gegenüber, die uns geholfen, uns herausgefordert oder uns inspiriert haben. Genauso wichtig ist es, dass wir unsere eigenen Errungenschaften ehren und auch die Anstrengungen anerkennen, die wir in diesem Jahr unternommen haben und die uns geholfen haben zu wachsen.

Die Siddha Yoga Path Website hat mir das ganze Jahr über dabei geholfen, meinem beständigen Bemühen eine Ausrichtung zu geben und mich immer tiefer in meinem Selbst zu verankern. Dafür empfinde ich große Dankbarkeit und Wertschätzung.

Die wichtigsten Lehren, die auf der Siddha Yoga Path Website 2016 vorgestellt wurden, werden diesen Monat wiederholt. So könnt ihr euch die Geschichten, Briefe und Bilder, die euch am meisten inspiriert haben, noch einmal anschauen. Gurumayis Vortrag „Love in Action“ hat mir zum Beispiel dabei geholfen zu erkennen, dass Liebe genauso wie Dankbarkeit etwas Aktives ist — etwas, das wir nicht nur in uns selbst erfahren, sondern auch anderen geben.

Zudem haben wir in diesem Monat jeden Tag die Möglichkeit, auf der Siddha Yoga Path Website Dankbarkeit neu zu entdecken! Ab heute zeigt die Website jeden Tag ein Wort für Dankbarkeit in einer anderen Sprache. Wir können das Wort sowohl sehen als auch hören. Worte haben solch eine Kraft, nicht nur in ihrer Bedeutung, sondern auch in ihrem Klang. Lasst deshalb in diesem Monat ein jedes dieser Worte für Dankbarkeit auf euch wirken. Hört euch jedes Wort über

den Tag verteilt immer wieder einmal an und fragt euch: *Was kann mich dieses Wort über Dankbarkeit lehren, was mir bisher noch nicht bewusst war?*

Mögen wir dadurch, dass wir in diesem Monat unsere Aufmerksamkeit auf Dankbarkeit richten und über unsere eigene Fülle reflektieren, uns das ganze Jahr daran erinnern, uns in Dankbarkeit zu üben.

Herzliche Grüße,  
Jyoti Arvey  
Siddha Yoga Schülerin

© 2016 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.