

# Reflexion über die grossartige Übung von *Seva*

## Ein Brief von einem Siddha Yoga Schüler

1. September 2015

Liebe Siddha Yogis,

Es ist mir eine grosse Freude, euch mitzuteilen, dass in diesem Monat September der Fokus auf den Lehren zur Siddha Yoga Übung „*Seva*“ liegt.

*Seva* ist eine sehr alte spirituelle Übung. Das Sanskrit-Wort bedeutet „dienen“, „ehren“ und „anbeten“. Auf dem Siddha Yoga Weg ist *seva* selbstloser Dienst, der dem Guru dargebracht und als reine Gabe ohne Anhaftung an das Ergebnis der eigenen Handlungen durchgeführt wird.

Im vergangenen Sommer habe ich das Jubiläum gefeiert, 30 Jahre auf diesem geliebten Siddha Yoga Weg zu sein. Während dieser ganzen Zeit habe ich *seva* auf viele verschiedene Arten angeboten. Ich habe zum Beispiel als Mitarbeiterin und als Gast-sevite in der Dakshina-Abteilung der SYDA Foundation und als Finanzkoordinatorin und *satsang*-Gastgeberin im Siddha Yoga Meditationscenter in San Diego gedient. Ich habe die *seva*-Übung immer als eine Möglichkeit hoch geschätzt, Gurumayi gegenüber meine Dankbarkeit für ihre grenzenlose Gnade auszudrücken.

Ich habe länger darüber nachgedacht, wie Gurumayis Botschaft für das Jahr 2015 mein Verständnis und meine Erfahrung von *seva* erweitert hat:

Wende dich  
nach innen  
Meditiere  
in aller Ruhe

Vor einigen Jahren wurde ich eingeladen, *seva* als Gastgeberin für das Weltweite Siddha Yoga Shaktipat Intensive zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi anzubieten. Ich wusste, dass man mich aufgrund meiner Erfahrung und Kompetenz als öffentliche Rednerin eingeladen hatte, diese Aufgabe zu übernehmen. Dennoch fühlte sich diese spezielle *seva* so an, als würde sie meine Fähigkeiten übersteigen und mich vermutlich aus meiner Komfortzone herausbringen.

Während ich überlegte, wie ich auf die Einladung reagieren sollte, erinnerte ich mich, dass dies keine gewöhnliche Arbeit war – dies war *seva*, und egal, was passieren würde, ich würde immer etwas lernen können und daran wachsen. Außerdem liebte ich es, *seva* anzubieten! Also nahm ich die Einladung mit einem begeisterten „Ja!“ an.

Die Vorbereitung auf die Gastgeberrolle beim Shaktipat Intensive erforderte Fokus und Konzentration, und ich hatte das Glück, dass ich meine *seva* mit unterstützenden und achtungsvollen Teamkollegen anbieten konnte. Ihre Liebe zum Guru inspirierte mich. Ich fasste den festen Entschluss, diese *seva* von ganzem Herzen und mit meiner ganzen Begeisterung anzubieten und meine Selbstzweifel beiseite zu legen. Ich beschloss, mich zu bemühen, Gott in mir selbst zu sehen und bei jedem Schritt auf dem Weg um Gnade zu bitten.

In den Wochen vor dem Intensive, in denen es manchmal schwierig für mich war, erlebte ich eine erstaunliche Verwandlung. Ich kommunizierte ständig mit meinem Team, hörte mir Feedback an und setzte um, was ich gelernt hatte. Etwas Bedeutendes geschah auch im Inneren. Ich begann festzustellen, dass in den kurzen Perioden, in denen ich nicht mit *seva* beschäftigt war – wenn ich auf meine Kinder aufpasste, bei der Arbeit war oder die Hausarbeit erledigte – mein Geist ganz still war. Normalerweise hätte mich all das, was ich auf meinem Terminplan hatte, erschöpft, doch jeder Teil meines Lebens war mit Energie belebt. Die Stille und Ruhe meines eigenen Geistes führte zu einer neu entdeckten Freude, die sich von innen nach außen ausbreitete.

Während dieses Projektes beschloss ich, jeden Tag zu meditieren, egal wie beschäftigt ich sein sollte. Ich war erstaunt darüber, was ich durch diesen Entschluss erlebte. Wenn ich mich hinsetzte, um zu meditieren, fiel ich jedes Mal ohne jegliche Anstrengung in sehr tiefe Zustände, in denen mein Körper und meine Gedanken total still waren. In diesem Raum spürte ich manchmal mein eigenes Herz, wie es mit Liebe und einer ruhigen Energie pulsierte. Zu anderen Zeiten gab es einfach nur völlige Stille; nichts. Es war herrlich! Ich kam voller Ehrfurcht und Dankbarkeit aus der Meditation heraus, völlig verjüngt. Das war für mich eine erstaunliche Veränderung der Wahrnehmung. Vorher hatte ich gedacht, ich müsse sehr hart arbeiten, um meinen Geist in der Meditation ruhig zu bekommen. Doch indem ich die gleiche Intention, mit der ich *seva* ausführte, in meine Meditationspraxis einbrachte, wurde auch diese völlig mühelos und voller Freude. Die Erfahrungen von *seva* und Meditation waren ein und dieselbe geworden.

In diesem Monat September lade ich euch ein, mehr über die *seva*-Übung zu lernen: durch das Studium der Lehren auf der Siddha Yoga Path Website und in Gurumayis Vortrag „*Seva Creates a Pond of Nectar*“ in ihrem Buch „*Enthusiasm*“.

Möge die Übung von *seva* grosse Freude in dir auslösen!

Herzliche Grüsse,

Nandani Bhargava  
Eine Siddha Yoga Schülerin