

# Gurumayis Botschaft für 2016 verinnerlichen

## Eine Reihe von Übungen auf der Basis der „Vier Räder des Shaktipat Intensives“

### Verinnerlichen durch das Mantra

#### von Swami Anantananda

Das Siddha Yoga Mantra *Om Namah Shivaya* bedeutet „Ich verneige mich vor meinem inneren Selbst“. Dieses Mantra ist *chaitanya*, belebt durch die Gnade des Gurus. Jede Silbe vibriert im Einklang mit dem *spanda*, der subtilen Schwingung des Selbst, jede Silbe entspringt dem Selbst und verebbt wieder darin.

*Mantra japa*, Mantrawiederholung, stimmt unser Wesen auf den *spanda* ein. Wenn wir das Mantra *Om Namah Shivaya* wiederholen – „Ich verneige mich vor meinem inneren Selbst“ – dann tauchen wir mit unserem Gewahrsein immer tiefer in das Selbst ein.

In dieser Übung werden wir *mantra japa* als ein Hilfsmittel verwenden, um Gurumayis Botschaft in uns aufzunehmen. Wenn wir durch die Mantrawiederholung den tiefsten Grund unseres Wesens erreichen, unterstützen wir unseren Geist und unseren Körper dabei, noch aufnahmefähiger für die Lehre des Gurus zu werden.

#### Übung

#### *Audio-Segment*

Nimm dir jetzt Zeit, um dich in einer stabilen, angenehmen Meditationshaltung einzurichten.

Lass die Sitzbeinhöcker [Sitzknochen] in die Oberfläche unter dir einsinken.

Stelle dir vor, wie von diesem soliden Fundament aus Energie sanft spiralförmig nach oben steigt, von der Basis der Wirbelsäule aus bis zum Scheitel des Kopfes.

Lass die Schultern sich entspannen und die Oberarme von den Schultern bis zu den Ellbogen locker herabhängen.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel, dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger in *cinmudrā*.

Hals und Nacken sind weich und frei.

Du kannst die Augen schließen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in deinen Körper ein- und wieder aus ihm ausströmt.

*Zwei Atemzüge lang Pause*

Beginne, das Mantra *Om Namah Shivaya* in einem angenehmen Tempo still für dich zu wiederholen.

...

Wiederhole das Mantra weiter still für dich.

Versuche, das Mantra so langsam zu wiederholen, dass du die subtile Schwingung in jeder einzelnen Silbe spüren kannst. Wir werden das jetzt einige Minuten lang tun.

*Om Namah Shivaya*

*Om Namah Shivaya*

*Om Namah Shivaya*

...

Verlagere nun deine Aufmerksamkeit behutsam von den Silben des Mantras hin zu dem Ort der Stille, aus dem die Silben aufsteigen und in dem sie wieder verebben.

Lausche nun den Worten von Gurumayis Botschaft:

Bewege dich beharrlich  
darauf zu,  
dich in Höchster Freude  
zu verankern

Bleibe einige Minuten lang im stillen Einklang mit Gurumayis Botschaft.

...

Jetzt kannst du dir ein paar Minuten Zeit nehmen, um deine Erkenntnisse und Erfahrungen ins Tagebuch zu schreiben.

...

In dieser Übung hast du das Mantra *Om Namah Shivaya* als ein Hilfsmittel wiederholt, um Gurumayis Botschaft für 2016 noch tiefer in dich aufzunehmen.

Du kannst diese Übung im Laufe des Tages fortsetzen. Immer, wenn du einen Augenblick Zeit hast, kannst du deine Haltung erneuern, dich mit deinem Atem verbinden und das Mantra wiederholen. Stimme dich auf den *spanda* deines eigenen Selbst ein, richte dann dein Gewahrsein auf Gurumayis Botschaft und achte darauf, auf welche Weise sie dein Wesen durchdringt.

Vielen Dank, dass du an dieser Übung teilgenommen hast.