

# Ich bin Höchstes Bewusstsein

3. September 2017

Liebe Suchende,

Herzlich willkommen im Monat September, in dem die Sonne von der nördlichen in die südliche Hemisphäre hinüberwechselt. Zum Zeitpunkt dieses Übergangs, der als Tag- und Nachtgleiche bekannt ist, erleben wir einen Augenblick des astronomischen Gleichgewichts, wenn Tag und Nacht gleich lang sind, ganz egal, wo auf diesem wunderschönen Planeten wir leben.

Wenn die Tag- und Nachtgleiche näherkommt, sagt uns das, dass wir beinahe drei Viertel des Jahres hinter uns gebracht haben. Für Siddha Yoga Schülerinnen und Schüler war es ein Jahr des Studierens und Übens von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017. Wie geht es euch? Beginnt ihr jetzt damit, alles zu verinnerlichen, was ihr in diesem Jahr bis jetzt erhalten, verstanden und erfahren habt?

Gurumayis Botschaft für das Jahr 2017 lautet:

Atme tief den Duft des Herzens ein.

Schwelge im Licht des Höchsten Selbst.

Atme sanft die wohlwollende Kraft des Herzens aus.

Seit ich diese Worte zum ersten Mal gehört habe, genieße ich es, mir ihre Bedeutung auf der Zunge zergehen zu lassen. Sie zeigen mir, dass das Herz ein einladender Ort ist, ein Ort, an dem ich Freude und Nahrung finden, und aus diesem erfüllten Zustand heraus anderen in der Welt Segen bringen kann.

Durch mein Üben von Gurumayis Botschaft hat sich für mich bestätigt, dass das *Herz* auch ein Ort in meinem Inneren ist, den ich jederzeit und überall aufsuchen kann – vor einer Mahlzeit, während einer Reise, wenn ich in einer Schlange stehe, wenn ich meditiere. Das *Herz*, der Wohnsitz des Selbst, ist ebenso sehr ein Teil meiner selbst

wie mein eigener Atem. Ich merke, dass dadurch, dass ich mich, sowohl während als auch außerhalb der Meditation, häufig ins *Herz* begeben, mein Geist ruhiger und ausgeglichener ist. Gurumayis Botschaft ist zu einer *dharana* geworden, zu einer Zentrierungstechnik, um meinen Geist zu fokussieren und mein Gewahrsein zu erweitern. Es ist zu einer Schlüsselübung geworden, mit der ich mir des Schatzes, den ich in mir trage, stets gewahr bleiben kann.



Als Gurumayi uns ihre Botschaft für das Jahr 2017 gab, schenkte sie uns auch elf Lehren, die unser Studieren und Üben ihrer Botschaft unterstützen sollen. In jedem Monat dieses Jahres konzentrieren wir uns auf eine dieser Lehren. Die Lehre für den Monat September lautet:

„Entscheidend ist, dass du deinen eigenen Wert erkennst.“

Was bedeutet es, unseren eigenen zu Wert erkennen? Warum ist das wichtig?

Neulich berichtete mir eine Freundin, dass sie, als sie gerade im Shree Muktananda Ashram angekommen war, um *seva* als Mitarbeiterin anzubieten, Gelegenheit hatte, Gurumayis *darshan* zu erleben. Gurumayi fragte sie, wie es ihr so gehe. Meine Freundin antwortete, dass sie glücklich sei, *seva* anbieten zu dürfen, dass sie aber noch dabei sei, sich einzugewöhnen, und alles sehr neu für sie sei. Gurumayi schaute sie voller Mitgefühl an und sagte:

„Du musst niemandem etwas beweisen. Du brauchst niemandes Bestätigung. Du bist auf deine eigene Weise großartig. Der Guru liebt dich.“

Meine Freundin sagte, dass sich bei Gurumayis Worten ihre Wahrnehmung ihrer selbst veränderte. Sie erkannte, dass Gurumayi sie so sah, wie sie wirklich ist, und dass sie sie dazu anleitete, sich selbst in demselben Licht zu sehen. Als sie zu ihrem

Büro zurückging, hatte sich ihre innere Haltung subtil verändert, sie hatte mehr Selbstvertrauen und fühlte sich wohler.

Gurumayis Anleitung für meine Freundin enthält eine Lehre für uns alle. Wir sind alle auf unsere eigene Weise großartig. Unser wahrer Wert hängt nicht von äußeren Errungenschaften oder der Bestätigung durch andere ab. Er liegt in der Tatsache begründet, dass wir – jeder und jede einzelne von uns – ein einzigartiger und wunderbarer Ausdruck des Höchsten Bewusstseins sind.

Dieses Gewährsein von dem beizubehalten, was wir in Wahrheit sind, und es in der Art, wie wir *seva* anbieten und unser tägliches Leben führen, zum Ausdruck zu bringen, erfordert Achtsamkeit und eigenes Bemühen. Wenn wir feststellen, dass wir auf der Begrenztheit unserer Fähigkeiten herumreiten, können wir innehalten und uns stattdessen für umsichtige Handlungen und gut durchgeführte Aufgaben wertschätzen.

Wenn wir einen Fehler machen, können wir Verantwortung für ihn übernehmen und dann zum nächsten Schritt übergehen. Wir können auf unser Wohlergehen und unser Bedürfnis nach Ruhe, sportlicher Betätigung und Spaß achten. Wenn wir auf diese konkrete Weise gut mit uns umgehen, ehren wir nicht nur uns selbst, sondern stellen auch fest, dass wir freundlicher und toleranter anderen gegenüber sind.

Wenn ich meinen täglichen Aufgaben nachgehe, stelle ich fest, dass es mir hilft, mich stets daran zu erinnern, wer ich wirklich bin. Ich denke zum Beispiel oft an diese Zeile aus dem *Shri Avadhuta Stotram*<sup>i</sup>, einer Hymne zum Lobpreis von Bhagavan Nityananda:

Ich bin nicht der Körper, noch gehört der Körper mir. Ich bin keine gebundene Seele, denn ich bin Höchstes Bewusstsein.<sup>ii</sup>

Diese Worte haben große Kraft für mich. Als ich eines Tages mit einer Freundin spazieren ging und einen steilen Waldweg emporstieg, ging mir auf einmal die Luft aus und ich blieb zurück. Die Worte aus dem *Shri Avadhuta Stotram* fielen mir ein und ich wiederholte sie still für mich. Fast sofort änderte sich meine Selbstwahrnehmung,

und auch die Situation änderte sich. Es war mir nicht mehr wichtig, aufzuholen oder oben am Scheitelpunkt des Weges anzukommen. Stattdessen erlebte ich als Zeugin, wie ich Schritt für Schritt den Abhang hinaufstieg. Sogar die Wahrnehmung meines Atems veränderte sich. Ich fand es interessant zu beobachten, wie der Atem ein- und ausströmte. Als ich mich entspannte, spürte ich mehr Raum in der Lunge. Ich dachte: „Ja, genau das passiert, wenn ich mich daran erinnere, dass ich Höchstes Bewusstsein bin.“



Eine der vielen Freuden der Siddha Yoga Path Website besteht darin, dass sie ein Mittel für den gesamten weltweiten *sangham* ist, um gemeinsam zu lernen. Vom 23. September an werdet ihr an der Meditationseinheit per live Audio Stream mit dem Titel „Lerne von deinem eigenen Üben“ teilnehmen können.

Vorhin habe ich meine Übung erwähnt, Gurumayis Botschaft als *dharana* zu wiederholen. Spirituell Suchende verwenden seit Jahrhunderten *dharanas*, um den Geist zu fokussieren. In diesem Monat habt ihr auf der Website schon zwei *dharanas* aus dem *Vijnanabhairava*, einer der von den Kaschmirischen Weisen hoch verehrten Schrift, gesehen. Es wird noch mehr *dharanas* geben. Das Üben dieser *dharanas* wird euch helfen, in Meditation zu gelangen. Ich lade euch ein, all diese *dharanas* zu üben und eure Erfahrungen damit auf der Siddha Yoga Website mitzuteilen.

Ihr seid in diesem Monat auch eingeladen, von euren Erfahrungen mit zwei ganz besonderen Themen zu berichten.

Am Ende des Satsangs *Eine wundervolle Überraschung 2017* dankte Gurumayi allen dafür, dass sie das Geschenk ihrer Botschaft angenommen hatten, und fragte, ob wir wüssten, was sie, Gurumayi, *noch* glücklicher machen würde. Gurumayi sagte dann: „Wenn ihr euch dieses Geschenk zu eigen macht.“

Auf welche Weise hast *du* dir Gurumayis Botschaft zu eigen gemacht? Wie übst du Gurumayis Botschaft? Welche neuen Einsichten und Erkenntnisse hat dir deine Übung gebracht? Vielleicht hast du etwas Neues über den Atem entdeckt? Über das *Herz*? Vielleicht hat dir Gurumayis Illustration zur Jahresbotschaft ein „Aha“-Erlebnis verschafft? Das ist eine wunderbare Gelegenheit, deine Weisheit weiterzugeben. Deine Einsichten werden eine Inspiration für andere sein!

Das zweite Thema, worüber du berichten kannst, ist, wie du es erlebt hast, *shaktipat diksha* zu erhalten. Das ist eine kraftvolle Übung für alle Siddha Yogis. Durchlebe den Augenblick aufs Neue, während du schreibst. Genieße diesen heiligen Moment. Denke darüber nach, auf welche Weisen sich dein Leben als Folge der *shaktipat*-Einweihung verändert hat. Wenn wir uns auf das Weltweite Siddha Yoga Shaktipat Intensive im Oktober vorbereiten, werden einige eurer Geschichten auf der Siddha Yoga Path Website veröffentlicht werden. Ladet Freunde und Bekannte, die vielleicht an einer Teilnahme am Shaktipat Intensive interessiert sind, dazu ein, diese Geschichten zu lesen. Das ist eine großartige Möglichkeit für sie, etwas über die wohltuende, verwandelnde Kraft dieser Veranstaltung zu erfahren.

Nimm dir in diesem Monat September Zeit, deinen eigenen Wert zu erforschen. Wenn wir unseren Wert kennen, sind wir in der Lage, zu unserer Größe zu stehen und von einem Ort der Klarheit und Stärke her zu handeln. Das bringt uns selbst, den Menschen, die wir lieben, und der ganzen Welt großen Nutzen.

Mit herzlichen Grüßen,

Margaret Simpson  
Siddha Yoga Meditationslehrerin

© 2017 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> <http://www.siddhayoga.org/practices/chanting/hymns/avadhuta-stotram>

<sup>ii</sup> Shri Avadhuta Stotram, v. 5, *The Nectar of Chanting*, p. 59.