

# Zeugenbewusstsein von Gurumayi Chidvilasananda

Nimm das Höchste Bewusstsein wahr  
Nimm wahr, wie deine Augen sich schließen  
Nimm wahr, wie deine Augen sich öffnen  
Dann mache noch einen Augenaufschlag.

Schließe die Rollläden deines Geistes  
Öffne die Rollläden deines Geistes  
Dann schenke dem Geist eine Pause.

Gehe über die Schwelle nach innen  
Gehe über die Schwelle nach außen  
Dann drehe dich –  
genau dort, wo du gerade stehst,  
ohne nach außen oder nach innen zu gehen,  
ohne die Schwelle zu überqueren –  
um.

Drehe dich noch einmal um dich selbst  
Atme den Duft der ehrwürdigen Bäume ein  
Sie sind die majestätischen Grundsäulen deiner Existenz,  
hoch aufgerichtet  
schützen sie  
dein empfindsames Herz.

Schließe ein geöffnetes Buch

Öffne ein geschlossenes Buch  
Dann nimm das Buch,  
setze dich hin und lies  
und verstehe das,  
was sogar deinem mächtigen Verstand entgangen ist.

Tauche tief in die Welt deiner Fantasie ein  
Werde, wenn du einschläfst,  
frei  
Lasse zu, dass dein Körper sich entspannt  
Erneuere die Energie, die du im Wachzustand verbraucht hast,  
als du mit tausenderlei Dingen beschäftigt warst.

Erinnere dich an das Wachsein  
Lasse dich aus dem Schlummer wecken  
von den Tempelglocken,  
die auf dem Bergesgipfel läuten.  
Begrüße die neue, stille Morgendämmerung,  
die noch in den Tau der Nacht gehüllt ist.

Koche Wasser auf der Glut der Feuerstelle  
Kühle die *sharbat* auf Eiswürfeln  
Lasse dich von deren Sieden und Knistern anlocken  
Dann lasse los, was heiß und was kalt ist –  
es ist nicht länger deine Angelegenheit, dich davon verzaubern zu lassen.

Sprich freimütig und ohne zu zögern  
Halte deinen Geist im Zaum, soweit er denn deine Einmischung zulässt  
Dann lasse ab von den Gedanken und Worten, die dich versklavt halten  
und dich deines Geburtsrechts berauben,  
deiner himmlischen Glückseligkeit.

Atme aus  
und lasse deinen Blick über die Jahrtausende schweifen  
Atme ein  
und wende deinen Blick nach innen, während du in die Tiefe des Herzens hinabsteigst  
Achte darauf, wie dein Atem funkelt und in sich selbst aufgeht  
Dann werde still und verweile so über weitere Jahrtausende.

Nimm den göttlichen Hauch der unsichtbaren Höchsten Gegenwart wahr, die im  
Inneren aufsteigt  
Nimm das Licht in dich auf, das von ihren [heiligen] Gewändern ausgeht  
und pulsierend dein Universum durchdringt  
Dann lasse alle Zellen deines Körpers zu Lichtpunkten werden –

Weiß  
Indigo  
Blau  
Grün  
Gelb  
Orange  
Rot

Atme, während du das Buch deines Lebens schließt und öffnest,  
unsagbares Glück und Unglück ein und aus  
Gehe immer wieder aufs Neue in der Essenz des Höchsten Bewusstseins auf

Verbunden-Sein  
Verweilen  
Neues Leben atmen

Dann gehe ab vom „Tun“ und „Sein“

und gehe auf in der unbestimmbaren und unbeschreiblichen Stille –  
tilge alles, was nicht ist  
werde zu allem, was IST  
um Nichts zu werden



© 2018 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.