

Kommentare zum *Pratyabhijñā-hṛdayam*  
Das Herz des Wiedererkennens

**Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 durch das Studium der  
Schriften erforschen**

Eine Einführung von Swami Shantananda

Gurumayi hat Siddha Yogis und neuen Suchenden viele Möglichkeiten zur Verfügung gestellt, um ihre Botschaft für das Jahr 2016 zu erforschen. Eine davon besteht darin, ihre Botschaft aus dem Blickwinkel eines klassischen Textes über die Philosophie des Kaschmirischen Shivaismus zu studieren: des *Pratyabhijñā-hṛdayam*, „Das Herz des Wiedererkennens“.

Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 lautet:

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

Als Gurumayi uns im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* ihre Botschaft für das Jahr 2016 gab, erläuterte sie auch Lehren aus dem *Pratyabhijñā-hṛdayam*. Diese Schrift wurde vom Weisen Kṣemarāja verfasst, der im elften Jahrhundert in Kaschmir, dem nördlichsten Teil Indiens, lebte. Der Text besteht aus zwanzig Aphorismen, auf Sanskrit *sūtra* genannt, sowie seinen eigenen Kommentaren dazu.

In diesem Werk beleuchtet Kṣemarāja das primäre Ziel der spirituellen Reise eines Suchenden und die Mittel, um es zu erreichen. Worin besteht dieses Ziel? Die Antwort gibt der Titel: Es ist das Wiedererkennen des Herzens. Unterstützt durch die Gnade des Gurus führt die Übung des Wiedererkennens zur Erfahrung des Herzens, unseres eigenen glückseligen Selbst. Das ist das Ziel, von dem Gurumayi in ihrer Botschaft für dieses Jahr spricht.

Das ganze Jahr über werden auf der Siddha Yoga Path Website Kommentare zu den *sūtras* des *Pratyabhijñā-hṛdayam* erscheinen, die von Siddha Yoga Meditationslehrern und Gelehrten verfasst worden sind. Diese Kommentare sind reich an Erklärungen und Lehren, die das im Text des *Pratyabhijñā-hṛdayam* überlieferte Wissen erläutern. Sie zeigen auch auf, wie dieses Wissen zusätzliche Facetten von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 offenbart und auf welche Weise Studierende Gurumayis Botschaft in die Praxis umsetzen können.

### **Eine Studienmethode**

Hier sind ein paar Vorschläge, wie man die *sūtras* des *Pratyabhijñā-hṛdayam* sowie die zugehörigen Kommentare studieren kann:

Beginne damit, Shri Gurus Gnade anzurufen, damit sie dich dabei unterstützt, die heiligen Lehren zu verstehen und zu verinnerlichen. Dazu kannst du die Verse 4 und 5 der Hymne *Śiva Mānasa Pūjā* rezitieren, die im Buch „Der Nektar des Singens“ stehen. Du könntest auch das *maṅgalam* rezitieren, das Gebet der Anrufung, das Kṣemarāja für das *Pratyabhijñā-hṛdayam* geschrieben hat. Diese Anrufung steht auf der Mini-Site, die sich öffnet, wenn du dich für die Kommentare anmeldest.

Rezitiere dann das *sūtra*, das du studieren möchtest, mindestens dreimal laut – rezitiere zuerst dreimal die Sanskritversion und dann dreimal die Übersetzung.

Lies den Kommentar in einem angenehmen Tempo. Gib dir Zeit, die Lehren ganz aufzunehmen.

Kontempliere die Bedeutung des *sūtra* im Licht des Kommentars, der es begleitet. Stelle dir Fragen wie:

*Wie können die Lehre dieses sūtra und sein Kommentar mir helfen, Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 besser zu verstehen?*

Schreibe deine Erkenntnisse in dein Tagebuch.

Befasse dich dann mit diesen Fragen:

*Wie will ich meine Erkenntnisse in die Tat umsetzen? Wie will ich sie in mein spirituelles Üben und in mein tägliches Leben einbauen?*

Führe Buch darüber, was du durch das Anwenden der Lehre lernst.

Jedes Mal, wenn du die *sūtras* und die Kommentare studierst, wirst du neue Nuancen und Einsichten zu diesen Lehren entdecken. Du wirst merken, wie sie dein Studieren, Üben, Aneignen und Anwenden von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 unterstützen.

Ein anderer Vorschlag wäre, dass du dich mit einer Gruppe von Siddha Yogis, die sich alle ebenfalls für diese Reihe von Kommentaren angemeldet haben, zusammentust, um einen Siddha Yoga Sadhana-Kreis zu bilden. Ihr könnt dann die *sūtras* und Kommentare zusammen studieren und euch darüber austauschen, wie ihr sie versteht und wie ihr diese Lehren in eurer spirituellen Praxis anwenden wollt.

Möge während deiner Teilnahme an dieser Reihe dein Verstehen zu wahrer Erkenntnis des Selbst aufblühen.