

Segensworte zum Verinnerlichen

~Gurumayi Chidvilasananda

„Sei im Tempel“-Satsang

Samstag, 11. Juli 2020

Es entspricht dem Wesen des Geistes
sich das Unvorstellbare vorzustellen.

Ein benommener Geist verweilt gerne
bei all den Dingen, die nicht funktionieren.

Ein erweckter Geist
erschafft gerne all das,
was der Welt Nutzen bringt.

Wenn der Himmel sich verfinstert
entsteht in einem trägen Geist
viel Sorge, Aufregung
Beklemmung, Besorgnis,
Unruhe, Furcht, schreckliche Angst
und auch sonst alles Mögliche.

Derselbe sich verfinsternde Himmel
erzeugt in einem erweckten Geist
viel Begeisterung, Vertrauen, seelische Kraft,
Stille, Gelassenheit, Frieden,
und Ruhe.

Wenn du dich selbst
in einer schwierigen Situation befindest,
was ist dann dein Notfallplan?

Hast du darüber nachgedacht?
Und gefällt dir dein Notfallplan?

Wenn ja,
wie stellst du es dann an, dass das
jedes Mal für dich funktioniert?

Gefällt dir dein Notfallplan nicht?

Wenn du ihn nicht magst,
nimmst du dann die notwendigen Änderungen vor,
um herauszufinden, was dir doch hilft?

Hast du jemals darüber nachgedacht,
dass, obwohl eine Tonleiter
aus nur sieben Tönen besteht,
ein Virtuose daraus
Millionen und Abermillionen
neuer, hypnotisierender Melodien
erschaffen und komponieren kann –
nur aus diesen wenigen einfachen Tönen?

Ebenso hat ein erweckter Geist
die Macht – die *Supermacht* –
eine Million guter Dinge im eigenen Leben
zu erschaffen und zu komponieren.

Schau tief in dein Herz.
Die Lieder sind in jede Schicht
des innersten Heiligtums deines Herzens eingewoben.
Wenn du singen kannst, singe aus voller Kehle.

Wenn du keinen Ton halten kannst,
dann schärfe dein Gehör
und lausche mit aller Macht.

Solange du dessen gewahr bist, dass die Wellen in deinem Herzen
ansteigen und fallen wie im weiten blauen Ozean,
solltest du wissen, dass in dir in jeder Hinsicht
das großartige Vermögen liegt,
zu erkennen, was du wissen solltest,
zu tun, was du tun solltest,
um die herrliche Veränderung herbeizuführen,
die nur du allein bewirken kannst.

Isoliere dich nicht vor lauter Furcht.
Suche stattdessen deine eigene gute Gesellschaft
und gehe zum Fluss.

Beobachte den majestätisch segelnden Adler, der einen Fisch in den Klauen trägt.
Bemerke die hart arbeitende Ameise, die ihre toten Verwandten trägt,
schau auf das auf dem Wasser tanzende anmutige Blatt,
wirf einen Blick auf den silbernen Fisch, der aus dem Wasser springt.
Beobachte gleichzeitig deinen Atem,
deinen Geist,
die Bewegungen in deinem Herzen.

Die Sorgen von heute müssen nicht zu Geschehnissen von morgen werden.

Lass deine Freude zu einem crescendo anwachsen,
heute, morgen,
übermorgen.
Ja, lasse sie weiter anwachsen –
höher und höher.

Tauche ohne Rücksicht auf die Wechselfälle des Lebens
weiter tief in dein Herz ein,
um einen neuen Ton,
eine neue Melodie,
ein neues Lied zu finden.

Der Schlag des Herzens kann all den
überflüssig gewordenen Ballast vertreiben.
Und er wird all die Erfahrungen,
die bleiben sollen, zu schätzen wissen.

Summe! Singe!

Summe! Chante!

Summe! Schau hin!

Summe! Lausche!

Summe! Sei kreativ!

Summe! Komponiere!

Summe! Lächle!

Summe! Lache!

Summe! Hilf anderen!

Summe! Gib Unterstützung!

Summe! Meditiere!

Summe! Male dir etwas aus!

Summe! Nimm Segnungen an!

Summe! Teile deine Güte mit anderen!

Summe! Lass los!

Summe! Sei zufrieden!

Summe alles Eintönige fort!
Und finde in jedem Summen
deinen eigenen persönlichen Ton.

Der große Maler Vincent van Gogh schrieb einmal:
„Das menschliche Herz gleicht dem Meer –
es hat seine Stürme, es hat seine Gezeiten,
und in seinen Tiefen birgt es auch Perlen.“

