



## Shiva Sai Mandir Music

### Sonnenaufgang – Suyra Namaskar

Heute Morgen schrieb ich diese Zeilen als die Sonne gerade aufging in Englisch – es war ein wunderbarer heiliger Augenblick! Seit vielen Zeitaltern (Yuga) beobachten die Menschen diesen besonderen Moment und ein neuer Tag ist geboren.

In Indien ist man sich dieses scheinbar alltäglichen Geschenkes sehr bewusst und weiß wie man es nutzt. Die Besonderheit dieser frühen Morgenstunde ist die hohe reinigende und heilende Kraft der Sonne! Bereits bevor die Sonne aufgeht ist die Natur sehr friedvoll. Wenn die ersten Sonnenstrahlen zu sehen sind ist es wunderbar sie auf unser 3. Auge scheinen und auch unser ganzes Sein durchleuchten zu lassen – genießen wir diesen Augenblick!

Atme aus und lasse alles los– atme ein und sage danke für alles – finde deinen eigenen Weg dich mit dem Licht zu verbinden oder wähle spezielle Mantras, die Swami Kaleshwar für diese Zeit gab.

Die Sonne, Surya, wird in Indien wie ein Gott betrachtet. Während des Sonnenaufgangs können wir viele Menschen sehen, die ihre Gebete an die ersten Strahlen von Surya richten.

Das Licht, Jyoti, wird in Bhajan Nr. 17 ‚Akanda Jyoti‘ besungen. Es ist ein wunderbarer Bhajan, der darum bittet, dass das ewige Licht (Akanda Jyoti) in unserem eigenen inneren Tempel (Mandira) entzündet (Jalao) werden möge. Eine weitere Zeile dieses Liedes vergleicht die Erscheinung (Swarupa) von Sai mit dem Glanz von 10 Millionen (Koti) Sonnen !!! Wie wunderbar so empfinden zu können! Alleine EINE aufgehende Sonne ist bereits überwältigend...

Sai kann übrigens sowohl ein Name für die göttliche Mutter sein als auch für Shirdi Sai Baba. Diese doppelte Bedeutung beglückt mich immer wieder neu!

Eine wunderbar licht–volle Woche! Sabeenamayi