

Babas Lehre aus seinem Buch *Meditiere*

Vorgelesen von Paul Hawkwood

Das Objekt der Meditation

Wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, dann taucht zuallererst die Frage auf: „Worüber sollen wir meditieren?“ Die Menschen meditieren über alle möglichen Dinge und empfehlen viele verschiedene Techniken. Maharishi Patanjali spricht von Konzentration oder *dharana*, indem man seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gegenstand richtet, um seinen Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Man kann sich auf das Herz konzentrieren, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf andere Zentren im Körper. Man kann sich auch auf einen Weisen konzentrieren, der seine Leidenschaften und sein Verhaftetsein an die Welt hinter sich gelassen hat. Indem sich der Geist auf einen solchen Weisen konzentriert, nimmt er dessen Eigenschaften an. Patanjali sagte sogar, dass man sich auf alles konzentrieren könne, was den Geist zufriedenstellt.

Der beste Meditationsgegenstand jedoch ist das innere Selbst. Warum sollten wir ein anderes Objekt wählen, wenn das Selbst das Ziel der Meditation ist? Wenn wir das Selbst erfahren wollen, sollten wir über das Selbst meditieren. Wenn wir Gott erkennen wollen, sollten wir über Gott meditieren. Der Geist wird zu dem, worüber er meditiert.

Der Dichterheilige Sundardas sang:

Der Geist, der ständig an eine Frau denkt, nimmt die Gestalt einer Frau an.

Der Geist, der ständig zornig ist, brennt im Feuer des Zorns.

Der Geist, der über Täuschung nachsinnt, fällt in den Brunnen der Täuschung.

Der Geist, der ständig im Göttlichen Zuflucht nimmt, wird schließlich Das.

Deshalb sollten wir über das meditieren, was unsere wahre Natur ist. Wenn wir über das Selbst meditieren, dann erfahren wir nicht nur das Selbst, sondern wir nehmen die Gestalt des Selbst an.

Ein Suchender fragte einmal einen Heiligen: „Wer ist dieser Gott, über den ich meditieren kann?“ „Gott ist der Zeuge deines Geistes“, erwiderte der Heilige. Dieser Zeuge ist das Ziel der Meditation. In den Upanishaden heißt es: „Er lebt im Geist, aber der Geist kann ihn nicht erkennen, weil der Geist seine Substanz ist.“ Das Selbst ist der Zeuge des Geistes, und es ist gleichzeitig seine Quelle. In der *Kena Upanishad* findet sich folgende Aussage: „Derjenige ist Gott, der den Geist denken lässt, aber niemals durch den Geist erfasst werden kann.“ Etwas, über das der Geist nachdenken kann, kann nicht die höchste Wahrheit sein, denn dieses Selbst ist die bewegende Kraft hinter allen Bewegungen des Geistes. Das Selbst lässt den Geist denken, die Vorstellungskraft phantasieren und das Ego ständig schwatzen: „Ich, Ich, Ich.“ In gleicher Weise ist es Gott, durch dessen Inspiration wir meditieren.

In der *Gita* sagt Krishna der Herr:

O Arjuna, Das scheint durch alle unsere Sinne und hat doch keine Sinne. Es unterstützt alle Sinne und bleibt doch getrennt von ihnen. Es erfährt die verschiedenen Eigenschaften unseres Wesens und bleibt doch unberührt von ihnen.

Wer ist dieses Wesen, das alle positive und negative Gedanken kennt, die in unserem Geist aufsteigen und wieder gehen? Wenn wir während der Meditation innere Probleme haben, nimmt dieses Wesen sie alle wahr. Dieses Wesen hat die Form von Wissen. Es lässt uns alles wissen. In der Meditation steigt zum Beispiel irgendetwas in uns auf. Zunächst werden wir uns dessen gewahr; wir wissen, dass es aufsteigt. Dann wissen wir genau, was es ist. Wir identifizieren es als einen guten oder einen schlechten Gedanken. Das, was uns die Existenz irgendeiner Sache bewusst werden lässt und uns genau wissen lässt, was es ist, ist nichts anderes als das Selbst. Dieses reine Bewusstsein ist das Selbst, nicht unsere guten oder schlechten Gedanken. Welche Handlungen auch stattfinden mögen, ob innen oder außen, was immer wir auch tun, es ist das Selbst, das uns bewusst macht, was sich

ereignet. Dieses Bewusstsein ist ständig in uns. Es ist das reine „Ich“-Bewusstsein, ohne Form und Eigenschaften. Ebenso, wie es alles innerhalb und außerhalb kennt, kennt es sich selbst. Diesen Zeugen zu kennen, ist wahre Meditation.



Swami Muktananda, *Meditiere*, 1. Ausgabe.
(South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), S. 17 ff.

Design: Karan Bhullar

© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Klicke hier um zu hören wie Viju Kulkarni den *bhajan Jo Mana Nāri Ki Aur* von Sundardas singt.
Baba Muktanandas Buch *Meditiere* ist im Siddha Yoga Buchladen verfügbar.