

Meditation über Swami Muktanandas Worte

Siddha Yoga Satsang zu Ehren von Ostern

von Eesha Sardesai

Abschließende Gedanken

Seit Januar dieses Jahres 2026 schreibe ich diese „Meditationen“ über Gurumayis und Baba Muktanandas Lehren aus Siddha Yoga *satsangs*. Und schon davor habe ich in den letzten Jahren in verschiedenen Kontexten über die Lehren des Gurus für die Siddha Yoga Path Website geschrieben. Bis heute aber höre ich nicht auf, darüber zu staunen, wieviel Weisheit in diesen Lehren steckt – wie viel es zu lernen, zu Tage zu fördern und zu verstehen gibt. Wenn überhaupt ist mein Gefühl des Wunders und Staunens noch gewachsen. Je mehr Zeit ich mit den Worten des Gurus verbringe, desto dankbarer bin ich. Gurumayis Worte, Baba Muktanandas Worte – sie sind ein Leitfaden für das Leben. Sie sind *mein* Leitfaden für *mein* Leben.

Bei dieser Reihe von Kontemplationen – „Meditation über Swami Muktanandas Worte“ – stand der Abschnitt aus *Spiel des Bewusstseins* im Fokus, den Ben Williams während des Siddha Yoga *satsangs* zu Ehren von Ostern vorgelesen hatte. Der *satsang*, der am 4. April als Live-Videostream stattfand, trug den Titel „Atme den Geist des Frühlings ein“. Wie du vielleicht bemerkt hast, habe ich mich öfter auf dieses Thema bezogen.

Als Gurumayi mich bat, über den Abschnitt aus *Spiel des Bewusstseins* zu schreiben, und mir erklärte, wie essentiell es sei, dass wir verstehen, was Baba hier über den Wert des menschlichen Körpers und des menschlichen Lebens lehrt, fühlte ich mich sehr geehrt. Mich begeisterte auch die Herausforderung. Die Geschichte, die Baba in diesem Abschnitt erzählt, ist sehr klar, prägnant und auf den Punkt gebracht. Ich war neugierig, zu sehen, welche für dich neuen und nützlichen Erkenntnisse ich dir mitteilen könnte – Erkenntnisse, die dir zusätzliche Perspektiven der Betrachtung

geben würden, über das hinausreichend, was auf dieser Seite vielleicht schon ersichtlich war.

Fünf Beiträge später hoffe ich, erreicht zu haben, was ich mir vorgenommen hatte. Mit Sicherheit *kann* ich sagen, dass Babas Worte unzählige Straßen der Kontemplation eröffnen – unzählige Fragen, die wir uns und anderen stellen können. Die Gedanken, die ich hier mitgeteilt habe, sind wirklich nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Daher war ich froh, von einigen von euch zu hören – und in euren Kommentaren auf der Website zu lesen – dass ihr noch einmal zu diesem Abschnitt aus *Spiel des Bewusstseins* zurückgekehrt seid, dass ihr eure eigenen Ideen über diesen Abschnitt neben den meinen diskutiert habt. Ich möchte euch bitten, während des Baba-Monats damit fortzufahren, auch wenn unser gemeinsames Studium zu diesem Thema zu Ende geht. Tatsächlich könnt ihr jetzt auf der Siddha Yoga Path Website auch hören, wie Ben den Abschnitt auf wundervolle Weise vorliest.

Ich möchte euch aber auch warnen. Wir können in den Worten des Gurus unendliche Weisheit finden, und doch ist es nicht sicher, dass *jeder* Gedanke, der uns zu den Lehren in den Sinn kommt, von vornherein besonders hilfreich ist. Es gibt einen Unterschied zwischen Kontemplation und endlosem Grübeln. Die Kontemplation führt uns zu etwas Konstruktivem – und auf dem Siddha Yoga Weg bedeutet das, dass wir dem Verständnis von uns selbst *und* dem des Höchsten Selbst näherkommen. Beim Grübeln hingegen drehen die Räder durch. Das ist Energie, die nirgendwohin führt. Natürlich schlage ich nicht vor, dass wir unsere Gedanken jetzt rigide kontrollieren, dass wir kritisieren, was für uns aufsteigt, oder diese Gedanken unterdrücken, bevor sie sich überhaupt vollständig ausgebildet haben. Aber ich empfehle *sehr wohl*, dass uns bewusst ist, welchen Gedanken wir weiterhin unsere Aufmerksamkeit schenken, im Interesse der Unterstützung unserer eigenen *sadhana* und der bestmöglichen Nutzung unserer Zeit.

Auf diese Weise habe ich versucht, darauf zu achten, dass ich wirklich *kontempliere* – um dir dann in diesen „Meditationen“ eine Formulierung dieser Kontemplation weiterzugeben, die so destilliert und präzise wie möglich ist. Wie alle, die mich gut

kennen, bestätigen werden, mangelt es mir nicht an Gedanken, Ideen und Meinungen – zu so ziemlich allem. Und dann gibt es das spezifische Thema, auf das wir uns hier konzentrieren: der Körper. Es ist ein belastetes Thema, um es vorsichtig auszudrücken, das wir hier angehen – keines, bei dem wir im Allgemeinen zur Objektivität neigen. Wir alle haben einen Körper und wir alle haben Gedanken über unseren Körper. Auch ich bin von dieser Tendenz nicht ausgenommen.

Aber genau das macht Babas Worte in diesem Abschnitt so bemerkenswert. Babas Worte fordern uns auf, den Körper auf gewisse Weise zu *entpersonalisieren* – ihn zu befreien: von den weltlichen Erwartungen, die wir an ihn stellen, von den fairen und unfairen Bewertungen, die wir über ihn abgeben, von den verschiedenen Eitelkeiten, in die wir ihn verstricken. Baba spornt uns an, eine erhabenerere Perspektive einzunehmen und zu verstehen, was der Körper wirklich ist und wohin er uns führt.

A Body Is Divinity Expressed (ABIDE) [A.d.Ü.: to abide: leben]

Ein Körper ist zum Ausdruck gebrachte Göttlichkeit

In meinen „Abschließenden Gedanken“ zu den vorherigen zwei Folgen von „Meditationen“ habe ich euch die Akronyme mitgeteilt, die ich mir ausgedacht habe, damit sie mich an Gurumayis Lehren erinnern und bei ihrem Studium unterstützen. Wie ich schon erläutert habe, habe ich es Gurumayi zu verdanken, dass ich die Nützlichkeit solcher Gedächtnishilfen beim Lernen und Erinnern schätzen gelernt habe.

Da bei „Meditation über Swami Muktanandas Worte“ ein Thema und ein Abschnitt aus *Spiel des Bewusstseins* im Zentrum stehen, habe ich mich bemüht, mir ein einziges Akronym auszudenken, das die Ideen, die wir erforscht haben, grob repräsentiert. Dieses Akronym ist „A Body Is Divinity Expressed“ oder „ABIDE.“ [„Ein Körper ist zum Ausdruck gebrachte Göttlichkeit“, oder „LEBEN“]. Wir haben von Baba und Gurumayi gelernt, dass Gott in diesem Körper lebt. Dass dieser Körper ein einzigartiger Ausdruck Gottes ist. Dass wir durch den Körper Gott erlangen können. Deshalb ist der Heilige in Babas Geschichte von Dankbarkeit für

seinen Körper überwältigt, deshalb ist es ihm wichtig, seinem Körper zu danken, kurz bevor seine Zeit auf dieser Erde zu Ende geht.

Gurumayi hat bei vielen Gelegenheiten darüber gesprochen, wie sehr Baba Muktananda die heiligen Schriften Indiens liebte. Dem wollte ich meine Ehrerbietung erweisen und habe also nachgeschaut, was in diesen Schriften über den Körper steht. Ganz klar: Sie sagen *eine Menge* darüber. Und oft sagen sie es durch kreative und wunderschöne Metaphern. In der *Bhagavad Gita*ⁱ spricht Krishna, der Herr, vom Körper als einem Acker, als dem Schauplatz, auf dem und durch den ein Mensch das Wissen von Gott erlangt. In der *Katha Upanishad* wird der Körper wiederum als Streitwagen beschrieben: Der Geist dient als Zügel, der Intellekt ist der Lenker und die den Streitwagen ziehenden Pferde sind die Sinneⁱⁱ

Das ist ein beeindruckendes Bild: die Sinne als *Pferde*. Besonders passend auch in diesem Jahr des Pferdes. (Wir haben in diesen „Meditationen“ schon – ihr erinnert euch vielleicht – über „Pferdestärken“ gesprochen.) Pferde besitzen enorme Energie und Kraft. Sie können nahezu jedes Ziel an Land erreichen. Es ist Aufgabe der Person, die das Pferd reitet, das Ziel zu wählen und die notwendige Fertigkeit und Disziplin zu entwickeln, um den Kurs zu halten, bis dieses Ziel erreicht ist.

So ist es auch mit den Sinnen. Gurumayi und Baba haben gelehrt, dass die Sinne ungeheuer kraftvoll und auch *neutral* sind – das heißt, ihre Energie ist nicht darauf festgelegt, sich in eine bestimmte Richtung zu bewegen. Diese Kombination von Kraft und variabler Richtung ist mächtig; wir tragen diese Masse an Energie in uns, die nur darauf wartet, sich irgendwohin zu bewegen. Die Erfahrungen unseres Lebens – und das, was wir in diesem Leben vollbringen – hängen zum großen Teil davon ab, wohin wir diese Energie lenken. Wo wir sie verweilen lassen. Wo wir sie leben lassen.

Am Ende einer jeden Folge von „Meditation über Swami Muktanandas Worte“ habe ich mich auf einen der fünf Sinne bezogen und darauf, wie wir ihn produktiv nutzen könnten. Das war mein Versuch, dich – und mich selbst – an Folgendes zu erinnern: Bei all den vielen externen Stimuli, denen wir begegnen und die vielleicht

die Energie unserer Sinne nach außen lenken, können wir doch eine andere Wahl treffen. Unser Intellekt ist der Lenker, die Zügel sind unser Geist. Wir haben die Fähigkeit und die Handlungsmacht, dieselbe Energie nach innen zu locken, sie zum Wohnplatz Gottes im Inneren zu leiten. Eines der erstaunlichen Ergebnisse, wenn wir das tun, besteht natürlich darin, dass wir beginnen, unsere äußere Welt aufs Neue zu erfahren. Wir nehmen immer noch an dieser Welt teil, wir genießen und schätzen sie weiterhin, aber unser Wohlergehen wird nicht mehr allein durch ihre Höhen und Tiefen bestimmt. Wir hören auf, ein Opfer der Umstände zu sein.

Da ich nun schon dabei bin, euch einen Blick hinter den Vorhang dessen werfen zu lassen, was ich mit diesen „Meditationen“ beabsichtigt hatte, möchte ich euch noch etwas anderes sagen. Ihr habt bestimmt die Schwan-Symbolik auf diesen Seiten bemerkt. Vielleicht ist euch aufgefallen, dass der Schwan von einer Folge zur nächsten allmählich zu fliegen beginnt. Ich freue mich, euch berichten zu können, dass einige der Schwanenbilder in dieser Bildfolge auf Fotos zurückgehen, die ihr, die Siddha Yogis und neuen Suchenden im *sangham*, gemacht und an die Siddha Yoga Website geschickt habt.

Ich möchte auch erklären, warum gerade der Schwan abgebildet ist. Gurumayi hat im *satsang* viele Male darüber gesprochen, dass das Design auf der Siddha Yoga Path Website eine besondere Bedeutung und Intention zum Ausdruck bringt. Genauso ist es auch hier.

In den indischen Schriften ist der Schwan, der *hamsa*, reich an symbolischer Bedeutung. Unter anderem repräsentiert er die individuelle Seele, die von einem Leben zum nächsten geht, bis sie schließlich und durch *sadhana* befreit wird. Die Schwan-Symbolik in „Meditation über Swami Muktanandas Worte“ soll diese fortschreitende Bewegung zur Freiheit hin hervorrufen – das Individuum erlangt durch den Körper das, was jenseits des Körpers existiert.

Und es gibt einen weiteren Grund, warum das Bild des Schwans so perfekt, so angemessen für gerade diese Folge von Kontemplationen ist. Baba wurde häufig „Swami Muktananda Paramahansa“ genannt. In der indischen Tradition wird diese

Bezeichnung – *Paramahansa*, „höchster Schwan“ – in Bezug auf erleuchtete Wesen verwendet, die die Freiheit verkörpern, die der Schwan repräsentiert. Wenn ich also den Schwan hier sehe – wenn ich vor meinem inneren Auge eine Art Daumenkino seiner Bewegung mache, wenn ich mir vorstelle, wie er zu fliegen beginnt – dann denke ich an Baba. Ich denke daran, wer er für seine Anhänger und Anhängerinnen war und ist, und ich denke an das Vermächtnis, das er der Welt hinterlassen hat.

Ich danke dir noch einmal dafür, dass du meine Kontemplationen über Swami Muktanandas Worte gelesen und angehört hast. Vielen Dank, dass du von deinen Reaktionen auf das, was ich geschrieben habe, berichtet hast. Danke für deine Antworten auf die Fragen, die ich gestellt habe, und für deine eigenen Erfahrungen und dein Verständnis von Babas Lehren. Mir fallen nur wenige Aktivitäten ein, die ich lieber tun würde – wenige Aktivitäten, die für mich lohnenswerter wären – als still irgendwo dazusitzen und die Worte des Gurus zu kontemplieren. Aber wenn ich wählen müsste, würde ich die Worte des Gurus auf diese Weise kontemplieren, mit dir und euch, in unserem ganz eigenen digitalen *sadhana*-Kreis.

Zum Abschluss dieser Reihe von Kontemplationen möchte ich die Worte eines der *shanti*-Mantras aufrufen, die wir auf dem Siddha Yoga Weg rezitieren, um die Gnade des Gurus anzurufen:

*om saha nāvavatu / saha nau bhunaktu /
saha vīryam karavāvahai /
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

Om. Mögen wir, Guru und Lernende,
[durch dieses Studium des Wissens] geschützt sein.
Möge es uns beide aufrechterhalten.
Mögen wir beide mit Stärke und Energie handeln.
Möge unser Wissen voller Licht sein.
Mögen wir niemals Feindseligkeit untereinander empfinden.

Om. Friede, Friede, Friede.ⁱⁱⁱ

Lobpreis dem wahren Guru!



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1.

ii *Katha Upanishad*, 1.3.3–4.

iii Deutsche Übersetzung © 2026 SYDA Foundation®.