

Meditation über Swami Muktanandas Worte

Siddha Yoga Satsang zu Ehren von Ostern

von Eesha Sardesai

Mache dir den Körper zum Freund

In der Geschichte, mit der wir uns beschäftigen, erzählt uns Baba Muktananda, was der Heilige zu seinem Körper sagt, als der Zeitpunkt seines Todes näher rückt. Der Heilige drückt sein Bedauern darüber aus, dass er seinem Körper Leid zugefügt hat. „Ich habe dir oft Unannehmlichkeiten bereitet und dir Angst gemacht“, sagt er. „Ich habe dir, wissentlich und unwissentlich, oft Unrecht getan.“ Er erkennt an, dass sein Körper die ganze Zeit unerschütterlich geblieben ist, und dankt seinem Körper für das, was er durch ihn erreichen konnte – insbesondere die Erfahrung Gottes durch *sadhana*.

Die Menschen muten ihrem Körper auf der Suche nach Gott alle möglichen Entbehrungen zu. Oft befolgen sie einfach nur die Übungen, die von der religiösen Tradition, der sie angehören, vorgeschrieben oder angeraten werden. Sie stehen auf einem Bein auf einem Berggipfel. Sie fasten tagelang; sie gönnen sich keinen Schlaf. Sie laufen barfuß zu Pilgerstätten – manchmal viele hundert Kilometer, manchmal steinige und steile Gebirge hinauf, mit schmerzenden Gliedern und blutenden Füßen. Es ist gut möglich, dass der Heilige in Babas Geschichte bei seiner eigenen Suche nach Gott eine oder mehrere dieser Sachen getan hat.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass selbst diejenigen, die sich nicht für besonders religiös oder spirituell halten, das irgendwie nachvollziehen können. Die meisten Menschen benutzen ihren Körper dazu, irgendeine

Form von Perfektion oder Selbstverwirklichung zu erreichen, wozu sie eine neue, bessere, verbesserte Version ihrer selbst werden müssen. Und das Ideal, das sie anstreben, scheint stets *gerade* außerhalb ihrer Reichweite zu sein. Oder vielleicht können sie es aus ihrer Sicht zwar erreichen, aber nicht, ohne sich selbst über ein vernünftiges Limit hinaus anzutreiben.

Das Problem, das ich bei dieser Herangehensweise sehe – und ich verstehe den Heiligen so, dass er das auch meint – ist, dass dem tendenziell eine Ablehnung unserer selbst zugrunde liegt. Unser Körper kann nicht einfach nur das sein, was er ist. *Wir* können nicht einfach nur das sein, was wir sind. Statt die Gestalt, die uns gegeben wurde, als unsere Basis zu akzeptieren und von da aus ihre vielen angeborenen Eigenheiten und Fähigkeiten zu entdecken – neu zu entdecken, und *immer wieder* zu entdecken – betrachten wir sie als Hemmnis. Ein Hindernis, das wir überwinden müssen. All die vielen Prüfungen, die wir dem Körper zumuten, scheinen von der gleichen unausgesprochenen Frage herzurühren: „Kann ich dies sein, dies tun, dies erreichen *trotz* meines Körpers?“

Auf dem Siddha Yoga Weg haben uns Gurumayi und Baba Muktananda dazu angehalten, uns selbst eine andere Frage zu stellen. Wie können wir diesen Körper und die vielen Gaben, die er uns schenkt, nutzen, um unser Ziel zu erreichen? Insbesondere: Wie können wir unseren Körper nutzen, um Gott zu erkennen? Die Siddha Yoga *sadhana* verlangt unbedingt Disziplin. Sie erfordert Anstrengung. Aber es ist eine Anstrengung, bei der wir *mit* statt *gegen* unseren Körper arbeiten. Gurumayi hat einmal gesagt: „Du musst nicht jemand oder etwas anderes werden, um dem Siddha Yoga Weg zu folgen. Du musst nicht jemand anderer als du selbst sein, um den Guru zu lieben.“

Deshalb möchte ich dich fragen: Kennst du irgendwelche Anzeichen dafür, dass du dich selbst vielleicht im Namen von Perfektion zu sehr antreibst? Hast du ein Barometer, das dir die Intensität deiner Anstrengungen anzeigt

und diese Anstrengungen mit den durch sie erreichten Ergebnissen vergleicht? Und nimmst du dir, wenn du mitten drin bist, noch die Zeit, den Geist des Frühlings einzuatmen – dich in jedem Teil deines Seins von seiner Essenz berühren und beruhigen zu lassen?



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Muktananda, *Spiel des Bewusstseins: Eine spirituelle Autobiographie*³ (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), S. 312.