

Meditation über Swami Muktanandas Worte

Siddha Yoga Satsang zu Ehren von Ostern

von Eesha Sardesai

Die Bestimmung des Körpers erfüllen

Am Ende der Geschichte über den Heiligen in *Spiel des Bewusstseins* schreibt Baba Muktananda: „Wenn ihr euren Körper wirklich versteht, werdet ihr ihn mit Yoga, Liebe und Meditation füllen.“i Babas Aussage bringt den Kern der Geschichte vollkommen auf den Punkt – und regt natürlich zu weiterer Betrachtung an. Mich spricht hier besonders Babas Ausdrucksweise an, nämlich dass wir den Körper mit Yoga, Liebe und Meditation „anfüllen“ können. Das deutet daraufhin, dass der Körper formbarer ist, als wir zunächst vielleicht denken.

Gewiss, wir kommen nicht als vollkommen unbeschriebenes Blatt auf die Welt. Es heißt, dass sich die *samskaras*, auf die ich in der vorigen Folge verwiesen habe, über frühere Wiedergeburten hinweg angehäuft haben. Ganz zu schweigen davon, dass der Körper eines Menschen in seinem jetzigen Leben eine einzigartige Sammlung von Gaben, Vorlieben und Grenzen besitzt. Dennoch haben wir alle, wie wir neulich erforscht haben, ein unendliches Vermögen, zu lernen, zu verlernen und erneut zu lernen. Wir besitzen die Fähigkeit, den Körper für fast jeden Zweck zu formen, den wir für geeignet halten. Mit anderen Worten: Wir können ihn mit allem, was wir für uns auswählen, „anfüllen“.

Oder mit dem Ergebnis dessen, was wir *nicht* wählen. Der Körper nimmt Farbe, Textur und Geschmack all dessen an, was wir ihm bewusst oder unbewusst geben, ganz gleich, ob das mit Absicht geschieht oder nicht – oder ob wir uns gar dessen bewusst sind oder nicht. Es erinnert mich an die

berühmte Redewendung „*Die Natur scheut das Vakuum*“. Es ist ein Ausspruch, auf den Gurumayi in ihren *satsangs* Bezug nimmt und der einen Gedanken des griechischen Philosophen Aristoteles zusammenfasst. Ganz sicher trifft das auf unseren Körper in den formenden Jahren unserer Kindheit und Jugend zu, wenn wir ständig die vielen Einflüsse unseres Umfelds aufnehmen und von ihnen geformt werden. Aber es trifft auch auf unser Erwachsenenalter zu. Unser Gehirn zum Beispiel formt, verstärkt und verfeinert weiterhin verschiedene Synapsen auf der Basis dessen, was wir aus unserer Umgebung aufnehmen.

Ist es daher nicht am besten, wenn wir uns die Umgebung für unseren Körper und unseren Geist so bewusst wie möglich aussuchen? In seiner Lehre ist Baba eindeutig. Wenn wir uns darum bemühen, unseren Körper zu verstehen, *werden* wir ihn gut behandeln. Wenn Baba hier davon spricht, „den Körper zu verstehen“, bedeutet das meiner Meinung nach, zu verstehen, was uns dieser Körper ermöglicht – welches die höhere Bestimmung ist, der der Körper dienen kann, das Ziel, zu dessen Erreichung der Körper als Werkzeug fungiert. Und dieses Ziel ist: Gott zu erkennen.

Wenn wir das wirklich verstehen – und ich meine, nicht nur mit dem Intellekt, sondern durch tatsächliche Verinnerlichung dieses Wissens – dann ist es nur stimmig, dass unsere Herangehensweise an das Leben sich entsprechend verändert. Im ursprünglichen Hindi dieses Abschnitts aus *Spiel des Bewusstseins* verwendet Baba das Wort *purna*, das er als Suffix an jede der von ihm beschriebenen und von uns ausgeübten Aktivitäten anfügt. Mit *Yogapurna*, so sagt Baba, wird unser Körper „voller“ Yoga sein. *Premapurna*, voller Liebe. *Dhyanapurna*, voller Meditation. *Purna* bezeichnet Fülle, Vollständigkeit, Ganzheit und Vollkommenheit. Es ist ein Begriff, der in den indischen Schriften oft zur Beschreibung von Gott, dem Höchsten Selbst, dem Absoluten verwendet wird. Jede der von Baba erwähnten Aktivitäten – der Aktivitäten, die wir ausüben, nachdem wir die Bestimmung des Körpers verstanden haben – führt uns daher zu Gott.

Jetzt möchte ich von dir hören: Welche Methode verwendest du, um den Körper und seine Bestimmung besser zu verstehen? Und wenn eine Jahreszeit in die nächste übergeht: Wie wirst du weiterhin den Geist des Frühlings einatmen – den *rasa*, den Duft, des Lebens, wie du ihn in diesem menschlichen Körper erlebst?



© 2026 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Swami Muktananda, *Spiel des Bewusstseins*, (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), S. 313.