

## Über die Notwendigkeit der Meditation

*Der indische Mystiker Sadhguru gibt hier eine klare Definition des meditativen Zustandes, und betont die Notwendigkeit von innerlicher Distanz, um persönliches Leiden zu beenden*

Worin besteht die Notwendigkeit zu meditieren? In den Prozess des Lebens einzutreten war nicht deine bewusste Entscheidung; es „passierte“ dir einfach. Als du geboren wurdest, war dein Körper so klein, jetzt ist er gewachsen. Also ist der Körper offensichtlich etwas, das du angesammelt hast. Er ist eine Akkumulation. Was du „meinen Körper“ nennst, ist eine Anhäufung von Nahrung. Gleichermaßen ist das, was du „meinen Geist“ nennst, eine Anhäufung von Eindrücken.

Was immer du anhäufst, kann deines sein, aber es kann niemals du sein. Die bloße Tatsache, dass du es angehäuft hast, bedeutet, dass du es von woanders angesammelt hast. Heute kannst du einen 70 kg schweren Körper ansammeln, aber du kannst dich entscheiden daraus einen 60 kg schweren Körper zu machen. Du wirst nicht nach diesen 10 kg suchen, weil das nur eine Anhäufung war. Wenn du sie los bist, sind sie weg. Auf ähnliche Weise ist dein Geist eine Anhäufung von Eindrücken.

Sobald du mit deiner Erfahrung identifiziert bist, sobald du mit etwas identifiziert bist, das du nicht bist, wird deine Wahrnehmung verzerrt. Sobald du deinen Körper, den du von außen angesammelt hast, als dein „ich“ wahrnimmst und sobald du die Eindrücke, die du in deinem Geist hast, als dein „ich“ wahrnimmst, kannst du das Leben nicht so wahrnehmen, wie es ist. Du wirst das Leben nur so wahrnehmen, wie es für dein Überleben notwendig ist und nicht so, wie es wirklich ist.

Sobald du als Mensch hier bist, ist Überleben sehr wichtig, aber es ist nicht genug. Wenn du wie jedes andere Lebewesen auf diesen Planeten gekommen wärest, wäre dein Leben schon durch einen vollen Magen erfüllt. Aber sobald du als menschliches Wesen hier bist, endet das Leben nicht mit dem Überleben. Tatsächlich beginnt für einen Menschen das Leben erst, nachdem das Überleben gewährleistet ist.

Meditation verhilft dir zu einer Erfahrung, zu einem inneren Zustand, in dem das, was du bist,

und das, was dein ist, getrennt sind. Es gibt eine kleine Distanz, einen kleinen Raum zwischen dem, was du bist, und dem was du angesammelt hast. Vorerst können wir dies als Meditation verstehen.

Was ist der Nutzen davon? Es bewirkt eine absolute Klarheit in der Wahrnehmung. Du siehst das Leben genau so, wie es ist – ohne Verzerrungen. Momentan hängt deine Fähigkeit durch die Welt zu gehen davon ab, wie klar du sie siehst. Wenn ich keine klare Sicht habe, sondern nur Selbstsicherheit, und ich versuche damit durchs Leben zu gehen, dann werde ich bloß ein stümperhafter Idiot sein. Immer wenn es an Wahrnehmung mangelt, versuchen die Menschen, das mit aufgebauter Selbstsicherheit zu überwinden. Menschen versuchen, den Mangel an Klarheit durch andere Mittel zu kompensieren, aber es gibt keinen Ersatz für Klarheit.

Sobald du das verstehst, wirst du automatisch meditativ; du willst alles aus dem Weg räumen und das Leben einfach so sehen, wie es ist. ...

Meditation schafft einen gewissen Raum zwischen dir und deinem Körper, zwischen dir und deinem Geist. Falls du dich in deinem Leben abmühst, dann deshalb, weil du dich mit diesen begrenzten Aspekten identifizierst.

Die Essenz der Meditation ist also, dass sie einen Raum schafft, eine Distanz zwischen dir und dem, was du als deinen Geist<sup>1</sup> bezeichnest. All das Leiden, das du durchlebst, wird in deinem Geist erzeugt. Wenn du dich von deinem Geist distanzierst, kannst du dann noch leiden? Das ist das Ende allen Leidens.

Während du meditierst, besteht eine Distanz zwischen dir und deinem Geist und du fühlst dich friedvoll. Das Problem ist, dass du, sobald du die

---

<sup>1</sup> *Anm.:* engl. „mind“, gemeint ist der Gedanken-Gefühls-Komplex

Augen wieder öffnest, wieder in deinem Geist anhaftest.

Wenn du jeden Tag meditierst, wird ein Tag kommen, an dem du – selbst wenn du die Augen offen hast – die Erfahrung machst, dass dein Geist dort ist und du hier. Das ist das Ende des Leidens. Wenn du nicht mehr mit deinem Körper und Geist identifiziert bist, wirst du die Quelle der Schöpfung in dir spüren. Wenn das passiert, dringt Gnade durch.

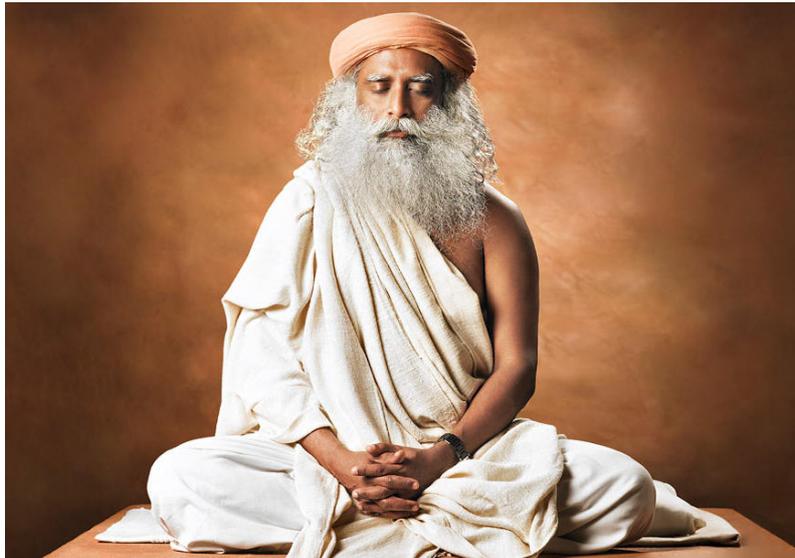
Das bedeutet, dass dein gesamtes karmisches Gepäck – dein vergangener oder unbewusster Geist – beiseite gestellt wurde. Es kann keinen Einfluss mehr über dich haben. Sobald die Vergangenheit keinen Einfluss mehr über dich hat, wird das Leben zu einem riesigen Potenzial.

Jeder Atemzug wird zu einer großartigen Möglichkeit in deinem Leben, weil die Vergangenheit keine Rolle mehr in deinem jetzigen Dasein spielt. Wenn du hier sitzt, bist du absolutes Leben. Das Leben wird mühelos.

SADHGURU

Aus: [ISHAFoundation.org/ISHAKRIYA/FAQS](http://ISHAFoundation.org/ISHAKRIYA/FAQS)  
(© SADHGURU, ALLE RECHTE VORBEHALTEN)

[ARTIKEL- UND VIDEOEMPFEHLUNG ZUM THEMA](#)



***Die zu vermeidende Ursache des Leidens ist die Identifikation des Sehers mit dem Gesehenen.***

***Durch das Überwinden der Unwissenheit verschwindet diese Verbindung, und der Sehende erreicht die Befreiung. (Yoga Sutra II.17/25)***

Patanjali