

MEDITATIONSPRAXIS IN DER YOGA PHILOSOPHIE

"Der Geist wird erst frei, wenn er aufhört, Halt zu sein." (Franz Kafka)

Im Yoga geht es primär um das zur Ruhe bringen des „Geistes“ (*citta*). Dies ist allgemein gesprochen der feinstoffliche Ort, in dem unsere Sinneswahrnehmungen sind, Erfahrungen und Erinnerungen abgespeichert sind und das rationale Denken aber auch die Gefühle „produziert“ werden.

Die Folgen eines unruhigen Geistes, YS 1.31

Ist *citta* zerstreut, so entsteht eine leidvolle Enge, eine pessimistische Ausrichtung des Geistes, körperliche Unkontrolliertheit und der Verlust der Kontrolle über den Atem (und damit über die Psyche).

Die Lösungen, um den Geist zu beruhigen, YS 1.32 - 1.39

„Die Hindernisse werden bekämpft, wenn *Abhyasa* (das beharrliche Üben) auf ein Ziel ausgerichtet ist.“ (=> Konzentration und Achtsamkeit)

„*Citta* wird allmählich klar, wenn wir uns aus innerer Überzeugung, jeweils

- freundlich,
- hilfsbereit,
- begeisterungsfähig und
- verzeihend

gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden.“

(=> Kerntugenden, auch im Buddhismus)

„Oder durch das vollständige Ausatmen und das Stillhalten des Atems.“

(=> bewusste Atemtechniken)

„Oder durch die Kontemplation darüber, auf welche Weise die Sinne sich auf Objekte zubewegen, können die mentalen Regungen gebündelt fließen, und der Geist kann dadurch stabil werden.“

(=> bewusste Sinneswahrnehmung üben)

„Oder durch das Besinnen auf das innere Licht, welches von Leid unberührt ist.“

(=> unserer Wesenskern ist frei von Leid, wenn wir tief in der Meditation versinken, können wir ihn mit Übung spüren)

„Oder indem *citta* auf die Weisheiten von Menschen, die grosse Krisen überwunden haben, gelenkt wird.“ (=> Nähe zu Menschen suchen, die uns Kraft und Halt schenken können)

„Oder indem wir uns auf das Wissen stützen, das wir vom Tiefschlaf und vom Traum gewinnen.“

(=> zum einem Traumdeutung, zum anderen ein sehr fortgeschrittener yogischer Prozess)

„Oder durch *dhyanam* (das stille Reflektieren) über das, was unsere Zuneigung hat.“

(=> in Verbindung mit einem Lebewesen gehen)

Der praktische Übungsweg, YS 2.28

Dies ist für den Einstieg sehr theoretisch und nur bedingt nachvollziehbar, da es einige Übung bedarf. Konkret bietet das YogaSutra acht Pfade/Glieder an, wovon die ersten fünf die sogenannten

äusseren, die letzten drei die *inneren* Glieder sind. Bewusst üben kann man dabei Körperhaltungen, Atem/Energiearbeit und das konzentrierte Ausrichten des Geistes auf ein Objekt der Meditation. Die Grundlage allem bildet die Ethik und der eigene achtsame Umgang mit sich selbst:

„Die acht Glieder (des Yoga) sind:

- die Disziplinen im zwischenmenschlichen Verhalten,
- die Regeln des Alltagsverhaltens,
- Körperhaltungen,
- Regulierung des Atems,
- Sinnesanbindung ans Innere,
- die anhaltende Ausrichtung der Gedanken,
- das stille Reflektieren und
- die vollkommene Erkenntnis.“

Diese Aufzählung ist nicht streng chronologisch zu sehen. Vielmehr geht es darum, alle bewusst einzusetzen, üben, wahrzunehmen.

Meditation beginnt mit *Dharana*, YS 3.1

„Wenn sich das *citta* mit einem Motiv verbindet, entsteht *dharana*, die anhaltende Ausrichtung.“

Unser Alltagsbewusstsein kann mit einem Affen verglichen werden, der nervös von Ast zu Ast springt (Monkey Mind). In der Meditation üben wir, die Bewegungen des Geistes an einen Ort zu binden. Dieser Ort („Objekt“) kann vielschichtig sein, z.B.:

- Körper (Nasenspitze, drittes Auge, ein Organ usw.)
- ein Bild
- Kerzenlicht,
- ein Mantra,
- unser Atem
- usw.

Dann folgt das „konzentrierte Loslassen“, YS 3.2

„Dann werden alle Eindrücke zielstrebig zum Motiv strömen und *dhyanam*, das stille Reflektieren beginnt.“

So können wir – mit anhaltender Übung - unsere Innere Tür öffnen, die uns von unserem wahren Selbst trennt. Es entsteht *dhyana*, konzentriertes Loslassen, was im Siebte Glied beschrieben wird.

„Meditation entsteht, wenn man übt, immer weniger zu machen“ (Prof. Eckard Wolz-Gottwald)

Dieses Zurückfliessen (*pratyara*) in einem Strahl bedeutet, dass die Konzentration auf den Meditationsgegenstand gelockert, aber nicht aufgegeben wird. Die Übung beginnt zu fließen, ohne zu zerfließen. Also Konzentration UND Loslassen kommen zusammen!

Der Geist wird fokussierter und konzentrierter, sich auch gleichzeitig in dieser Konzentration weitet und öffnet.

Dieses recht zugegebenermassen schwierig zu verstehende Sutra kann mit einem Bild umschrieben werden: *dharana*: kann mit dem Drücken und Klopfen an die Tür der inneren Mitte verglichen werden, *dhyana*: als Erkenntnis, das Tür gar nicht verschlossen ist: Man lässt los, in dem man mit der Klinke in der Hand der Tür einfach aufgehen lässt.

Die vollkommene Erkenntnis, YS 3.3

„Genau dann, wenn nur noch das Motiv leuchtet und das *citta* verschwunden zu sein scheint, ist *samadhi* (die vollkommene Erkenntnis) eingetreten.“

Das letztendliche Ziel der Meditation – laut Patanjali ist *Samadhi*, die Einung (dieser schwer zu fassende Begriff wird im Kapitel 1 ausführlich erklärt, es geht vereinfacht gesprochen um die Einung mit dem grossen Ganzen, dem Universellen, oder welchen Namen Du dafür gegeben möchtest).

Diese Einung bedeutet jedoch nicht die Vereinigung von zwei getrennten Dingen! Letztendlich sind unsere Individualseele und „das Grosse“ schon die ganze Zeit vereint, wir haben nur den Zugang hierzu verloren.

Wenn unsere eigene Form leer ist (also wir nicht mehr von unserem Ego getrieben sind), kommt die Getriebenheit zur Ruhe. Eine Klarheit, Bewusstheit des Denkens und Fühlens entsteht, ein Erwachen zu einem „einenden Leben“ wird erfahren. Dies wie gesagt nicht kognitiv-rational, sondern es sind Erfahrungen die tiefer gehen, die jenseits unseres Verstandes liegen. Das innere Vermögen und der Reichtum leuchtet auf (was bisher verschüttet/verdunkelt war).

Für fortgeschrittenen Praktizierende: Dies geschieht in Stufen: „keimhafte Einigung“ und „keimlose Einigung“. Also hier wird nochmals in Nuancen zwischen der jeweiligen Bindung an die Aktivitäten des Geistes unterschieden.

Das ultimative Ziel der Meditation: Unsere Freiheit, YS 3.49 und 3.50

„Erst aus der Erkenntnis über die Unterschiedlichkeit von *Purusa* (dem inneren Selbst) und *Citta* (Geist) entsteht Meisterschaft über sämtliche Gefühle und vollkommene Weisheit.“

„Auch gegenüber diesen Fähigkeiten ist *Vairagya* (Gleichmut) nötig; allein dann gehen die *Klesas* (störende Kräfte) so weit zurück, dass Freiheit entstehen kann.“

Dies wird zu einem späteren Zeitpunkt nochmals aufgegriffen.

Übung

Setze Dich aufrecht hin. Suche Dir ein Objekt der Meditation. Dies kann das Licht einer Kerze sein, eine bestimmte Körperregion, dein Atem oder etwas ganz anderes. Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf dieses Objekt und bleibe bei ihm.

Wenn Gedanken oder Gefühle oder Sinneswahrnehmungen kommen, nimmst Du das wahr, bewertest es nicht und verstrickst Dich nicht darin. Und kehrst immer wieder dahin zurück.

Dies mag zu Beginn anstrengend sein, da Du feststellst, wie unruhig Dein Geist ist. Jetzt gilt es liebevoll zu sein: Hadere nicht, verurteile Dich nicht! Sei ganz liebevoll zu Dir selbst und übe immer weiter.

Mit fortschreitender Praxis wirst Du feststellen, dass es Dir immer besser gelingt. Es kann aber auch Tage geben, da es Dir extrem schwerfällt. Akzeptiere es. Und übe weiter.

Wenn Du so ca. 15, 20 Minuten gesessen hast, erlaube Dir, die Konzentration etwas zu lockern. Öffne Dein Gewahrsam und beobachte.



Dieses Bild kann Dir helfen, Deine Konzentration (dharana) zu üben. Drucke es aus und schneide oben und unten alles ab, was Dich stört. Setze Dich aufrecht hin und lege dieses Blatt vor Dir hin und richte Deine Konzentration auf den Punkt in der Mitte und verbleibe dort mit Deiner Aufmerksamkeit.