

Yoga und Meditation - Patañjali heute

Meditation wird heute meist neben den Yoga gestellt: Yoga *und* Meditation. Oft werden unter Yoga in erster Linie Körper- und Entspannungsübungen verstanden. Wenn man sich als Yoga-Übender „outet“, kommt oft - immer noch - die Reaktion: „Dann stehst Du also auf dem Kopf?“ Yoga als Breitenbewegung ist heute auch vielfach *āsana*-betont. Deshalb ist es verständlich, wenn Angebote, die auch Meditation umfassen, dies eigens angeben - „Yoga und Meditation“ eben.

Bei dem Zug des Yoga gen Westen ging verloren, was essentieller Bestandteil des Yoga von Anfang an war: Die Meditation (*dhyāna*). Im achtstufigen Pfad (*Aṣṭāṅga* -Yoga) ist sie die siebte Stufe. Das ganze erste Buch von Patañjalis Yoga-Sūtra beschäftigt sich mit Meditation und *Samādhi* (dem Resultat der Meditation). Patañjali definiert den Yoga in Sūtra I/2 sogar als Meditation (*Samādhi*):¹ Yoga ist das Zurruhekommen der Gedanken und Gefühle (*citta-vṛtti-nirodhaḥ*).

Hieraus wird deutlich, daß Patañjali den Begriff Meditation anders versteht, als wir dies heute vielfach tun. Meditation (*dhyāna*) ist im klassischen Yoga eine sehr hohe Stufe und setzt die Fähigkeit (das Training) voraus, die Gedanken zu kontrollieren und auf einem Punkt zu halten - ohne abgelenkt zu werden. Meditation bedeutet dann einen Zustand, bei dem - über eine gewisse Zeit - ein durch keine Gedanken abgelenkter, *ununterbrochener* Strom der Aufmerksamkeit zu dem Meditationsobjekt hin aufgebaut bleibt (*tatra pratyayaikatānatā dhyānam*, Sūtra III/2). Manche Kommentare verwenden hierzu den schönen Vergleich: „So wie der Ölstrom, der entsteht, wenn man Öl aus einem Krug in einen anderen Behälter gießt.“ Als Zeitdauer, von der man (erst) von Meditation sprechen kann, wird die Zeit genannt, die man für das Ausüben von zwölf *Prāṇāyāmas* braucht.²

Das, was wir heute - selbst in den großen Meditations-Traditionen des Zen und der Vipassana-Meditation - als Meditation bezeichnen, ist aus der Sicht von Patañjali der *Versuch* bzw. die Übung zu meditieren, aber (noch) nicht die Meditation als Zustand. Dies wird klar,

¹ vgl. hierzu auch den Kommentar von Vyāsa zu Sūtra I/1 und I/2 etwa in *Āraṇya*, Yoga Philosophy of Patanjali, Calcutta 1981

² *Yogavārttika of Vijnānabhikṣu*, Kommentar zu Sūtra III/2 m.w.N.

wenn man die Vorstufen von Meditation bei **Patañjali** betrachtet: „Zurückziehen der Sinne“ (**pratyāhāra**) und Konzentration (**dhāraṇā**).³

Die Fähigkeit, die eigenen Sinne kontrollieren und zurückziehen zu können, setzt bereits ein intensives Training voraus. In einem anschaulichen Bild beschreibt **Vyāsa** diesen Entwicklungsstand. Nach ihm ist **pratyāhāra** dann erreicht, wenn die Sinne dem Verstand folgen, und zwar so gehorsam und selbstverständlich wie die Bienen ihrer Königin.⁴ Wir alle wissen, daß dies bei uns im allgemeinen nicht so ist. Ganz besonders deutlich wird dies, wenn wir uns hinsetzen, um zu „meditieren“: Wenn wir beginnen, unsere Gedanken auf ein Objekt (z. B. den Atem, eine Vorsatzformel usw.) zu richten, merken wir, wie „unfolgsam“ unsere Gedanken sind, wie sie sich vor das Meditationsobjekt drängen, wie Gefühle und Bilder auftauchen.

Nicht nur im Yoga, auch in der Bibel wird dieser Zustand als unbefriedigend angesehen. So heißt es in den Sprüchen (25/28):

*„Ein Mann, der seinen Geist nicht halten kann,
ist wie eine offene Stadt ohne Mauern.“*

Erst hieraus, aus der Herrschaft über die Sinne (**pratyāhāra**), kann eine Konzentration (**dhāraṇā**) entstehen, so wie sie **Patañjali** in **Sūtra** III/1 definiert: **dhāraṇā** ist die Festlegung der Aufmerksamkeit (unserer Gesamtpersönlichkeit = **citta**) auf ein bestimmtes Objekt.

Aus all dem ergibt sich: Im Yoga in der Essenz des Altmeisters **Patañjali** geht es im wesentlichen um diese höheren Bewußtseinszustände und wie man sie erreichen kann. Hierbei widmet sich das erste Buch seines Yoga- **Sūtra** ausschließlich den Übungs- und Erfahrungsbereichen von Meditation und **Samādhi**. Ein ganzer Instrumentenkasten an Übungen und Techniken wird von **Patañjali** vorgestellt. Die Körperübungen kommen dagegen - mit ganz wenigen Sutren im zweiten Buch - ganz kurz weg. Auch sie sind „lediglich“ Hilfsmittel. Sie stehen vor allem denjenigen zur Verfügung, die den steilen Weg des ersten

³ vgl. hierzu im einzelnen Schmidt, Christian: Erfahrungsweg Yoga, München 1993, S. 42 ff. und S. 83 ff.

⁴ Kommentar zu **Sūtra** II/54

Kapitels (noch) nicht gehen können⁵ und die - worauf auch Ramana Maharshi immer wieder hinwies⁶ - die Methoden des **Hatha**-Yoga „vorschalten“ müssen.

Ich denke, daß die vorstehende begriffliche Klärung heute not tut, wo das Wort Meditation eine ziemliche Einebnung hinter sich hat und für nahezu alles verwendet wird, was mit Stillesein, Betrachtung, nach innen gehen und Kontemplation zu tun hat. Dabei finde ich es nicht negativ, daß der Begriff Meditation diese Inflation erfahren hat. Man kann dies auch als Zeichen deuten, daß ein allgemeines Bedürfnis zunimmt, hinter der Hektik, der übersteigerten Sinnlichkeit und Flachheit der modernen Gesellschaft etwas anderes zu suchen, etwas, das tiefer, reicher und beständiger ist: Die spirituelle Ebene in uns.

Für mich ist im Rahmen meiner eigenen Yoga-Praxis und auch im Rahmen meiner Yoga-Lehrtätigkeit die Meditation (besser: das Sitzen in einer Meditationshaltung und der Versuch zu meditieren) eine zentrale Übung. Yoga-Anfänger erhalten an ihrem ersten Abend eine Einführung. Die Zeit für die „Meditation“ wird von zehn Minuten auf zwanzig im Verlauf von Wochen gesteigert; diese Übung stellt den Beginn jedes Yoga-Abends dar. Erst dann kommen die Körperübungen und **pratyāhāra**. Die ersten Jahre als Yoga-Lehrer habe ich das Wort Meditation vermieden und sprach in der Tradition meiner yogischen Alma mater, dem Yoga Institute Santa Cruz, Bombay, von Konditionierung. Später habe ich dann begonnen, den Begriff Meditation synonym zu verwenden, wobei deutlich gemacht wird, was Meditation (**dhyāna**) bei **Patañjali** wirklich heißt.

Auch wenn **Patañjali** mit dem Begriff Meditation sehr hoch einsteigt, so offen und frei ist er andererseits bei den Techniken, die er erwähnt und empfiehlt. Weder macht er nähere Angaben zur (Körper)-haltung, noch legt er sich auf eine bestimmte Übungs-Struktur oder ein Meditationsobjekt fest. Die vorgebeugte („Kutscher“-)haltung der Hesychasten ginge bei **Patañjali** ebenso durch, wie der streng aufrechte Sitz im Zazen. **Patañjali** appelliert aber an die Ernsthaftigkeit regelmäßigen Übens (**abhyāsa**), welches aber einen inneren Bezug zum Meditationsobjekt voraussetzt. Folgende Geschichte soll dies illustrieren:

„Ein Junge kam zu einem Lehrer und wollte meditieren lernen. Der Lehrer sagte: „Meditiere über Gott“. Der Junge ging nach Hause und übte. Am anderen Tag kam er zurück: „Dies

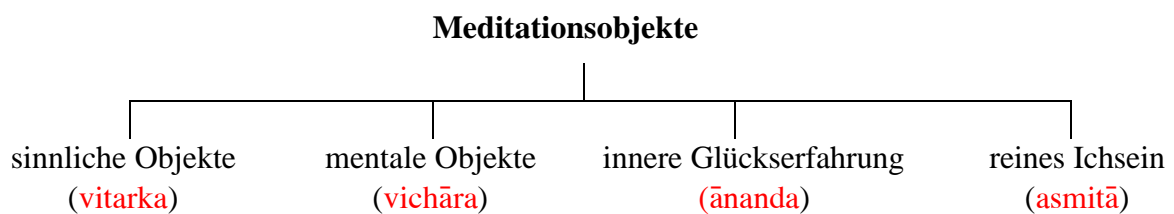
⁵ vgl. hierzu ausführlich Schmidt, Christian: Erfahrungsweg Yoga, München 1993, S. 32 ff.

kann ich nicht; Gott ist für mich nicht vorstellbar.“ Der Lehrer antwortete: „Dann konzentriere dich auf den Strom deines Atems. Beobachte, wie der Atem in dich einströmt und wieder aus dir ausströmt.“ Wieder ging der Junge dankbar und folgsam nach Hause und übte. Aber auch hier brach er ab und kam resignierend zum Lehrer zurück. Der fragte ihn schließlich, „was liebst du eigentlich am meisten?“ Der Junge schlägt die Augen nieder und sagte: „Mein junges Büffelkälbchen“. Der Lehrer hieß ihm daraufhin über das Büffelkälbchen zu meditieren.

Als der Junge über mehrere Tage ausblieb, machte sich der Lehrer Sorgen und schickte zwei andere Schüler los, die nach ihm sehen sollten. Vor der Hütte des Jungen angekommen, riefen sie nach ihm. Keine Antwort. Erst nach mehreren Versuchen, ertönt aus dem Innern der Hütte ein Muhen, wie von einem jungen Büffelkalb. Die Schüler schauten nach und sehen den Jungen auf dem Boden sitzen. Sie rufen ihm zu, er solle herauskommen. Dieser antwortet: „Ich komme nicht durch die Türe, meine Hörner sind zu breit.“

Erst als der Junge das richtige Meditationsobjekt hatte, konnte er sich konzentrieren und geriet in einen Zustand der Meditation, bei dem er und das Objekt eins wurden.

Patañjali teilt die Meditationsobjekte in vier Gruppen ein (**Sūtra** I/17):



Geeignet ist somit alles, was die Gedanken sammelt. Zu den *sinnlichen* Objekten würden etwa zählen:

- der Atem,
- die Flamme einer Kerze,
- ein die Konzentration förderndes Bild,
- ein Mandala,
- ein Symbol, Zeichen oder Diagramm (z. B. das Om-Zeichen oder ein Yantra),

⁶ vgl. Ramana Maharshi: Seine Lehren, zusammengestellt von Arthur Osborne, München 1983, S. 167

- ein heiler Gegenstand aus der Natur (z. B. eine Blume, ein Stein)
- ein Klang,
- ein hörbar rezitiertes Mantra.

Das Bild kann auch bei geschlossenen Augen imaginiert werden (z. B. ein Elefant, um Personen, die Kraft brauchen, mit der Stärke eines Elefanten zu verbinden).

Mentale Objekte können sein:

- ein Gedanke oder Gefühl (z. B. Liebe, Vertrauen, Stärke),
- ein innerlich betrachtetes Wort,
- ein (kurzes) Gebet,
- eine positive Vorsatzformel oder Affirmation (z. B. „Ich bin geborgen.“)

Diese Objekte sind für die Integration und die Persönlichkeitsentwicklung vor allem dann gut geeignet, wenn der Übende bereits die Fähigkeit besitzt, Gedanken festzuhalten.

Dagegen erfordert die Sammlung auf eine innere Glückserfahrung (**ānanda**) bereits ein entsprechendes spirituelles Erlebnis. Denn erst nach Jahren der Übung kann sich im Suchenden die Quelle einer solch tiefen Empfindung, wie ein feiner Strom im Körper, erschließen. Sie kann dann als Konzentrationsobjekt genommen werden.

Erst recht setzt die Konzentration auf den *reinen* Ich-Sinn (**asmitā**) einen gewissen Fortschritt auf dem geistigen Weg voraus. Das Gewahrwerden eines unverfälschten Ich-Seins, die unmittelbare Empfindung "Ich *bin*", überschreitet das Körperbewußtsein und ist frei von diesseitsorientierten Gedanken. Es ist eine sehr intensive Regung in unserem tiefen Innern. Solange sie anhält, haben Wünsche (wie: "Ich will", "Ich will nicht", "Ich besitze") aufgehört zu existieren und sind einem reinen Innesein ("Ich *bin*") gewichen. Man hat in sich eine sehr tiefe Schicht des eigenen Seins freigelegt; sie wird im Sanskrit als **mahat**, das Große, das Eine, bezeichnet.⁷

⁷ **Sāmkhya-Kārikā**, **Sūtra** 3 und 8, vgl. hierzu auch **Āraṇya**: Epistles of a **Sāmkhya-Yogin**, Bihar 1989, S. 40

All dies zeigt, daß im Yoga ein großes Wissen über Meditation vorhanden war und ist, das nur wieder aktiviert werden muß. Der Vorteil ist, daß es im Hinblick auf die Methode und das Objekt dem Übenden bzw. dem Lehrer eine große Freiheit läßt. Die Meditationsweise ist nicht als feste Struktur oder Tradition oder Zeremonie vorgegeben, wie es etwa weitgehend im Zazen oder in der Vipassana-Methode der Fall ist. Dies hat naturgemäß den Nachteil, daß es unter Umständen schwerfällt, auszuwählen, sich für *eine* Art des Meditierens, für *ein* Meditationsobjekt zu entscheiden bzw. für sich *ein* Meditationsobjekt als ideal geeignet zu identifizieren. Auch die tägliche Zeit, die für die Meditation aufgewendet wird, gilt es festzulegen.

Auf Seiten des Lehrers liegt die Aufgabe, daß er - gemeinsam mit dem „Schüler“ - diese Punkte klärt und eine individuelle Meditationsmethode bzw. Meditationübung für die betreffende Person bestimmt. Hierbei ist vor allem auch auf den Background der Person zu achten. Z. B. würde ein hinduistisches Mantra mit Anrufungen Shivas einen gläubigen Christen wohl eher irritieren als sammeln. Des weiteren muß die Übung dem Umfeld des Meditierenden angepaßt sein und sollte insbesondere die Arbeitssituation und die Familiensituation berücksichtigen.

Im Rahmen meiner Kurse wird im Anfängerkurs vor allem die „Meditation“ auf den Atem empfohlen. Eingedenk des Buddha-Spruches:

*„Um zu erwachen, sitze ruhig da
und laß dir von jedem Atemzug
den Geist klären und das Herz öffnen.“*

Es bleibt den Teilnehmern frei, ob sie die Augen offen halten oder schließen. In späteren Kursen wird das Mantra Om und das (christliche) Herzensgebet vorgestellt.⁸ Letzteres wird aber leicht abgewandelt, weil meines Erachtens die Worte „erbarme Dich“ negative Gefühle erzeugen und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen können. Dieses große alte christliche Mantra der Ostkirche würde dann etwa lauten:

⁸ vgl. hierzu im einzelnen vor allem Jungclausen, Emmanuel: Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers, Herder-Verlag

*„Herr Jesus Christus, erfülle mich“ oder
„Herr Jesus Christus, erleuchte mich“.*

Des Weiteren wird als Übung, um die Konzentration und Haltefähigkeit von Gedanken zu fördern, **trātaka** empfohlen; Konzentrationsobjekt ist eine Kerzenflamme.

Ideal ist als Tageszeit der Morgen. In der Zeit vor 8 Uhr (zwischen 4 und 8 Uhr) ist die Nebennierenrinde am produktivsten. Die von der Nebennierenrinde produzierten Hormone haben Auswirkungen auf unseren emotionalen Zustand. Diese Hormone wirken über Stunden (ja Tage) in unserem Körper. Die in dieser günstigen Zeit des Morgens, während der Meditation erzeugten Hormone „begleiten“ uns somit durch den ganzen Tag; sie imprägnieren uns gleichsam gegen negative Einflüsse von außen.

Dichterisch-spirituell hat diese Zeit Friedrich Rückert in seiner „Weisheit des Brahmanen“ hervorgehoben:

*„Versäume kein Gebet, doch das der Morgenröte versäume nie,
weil keines dir den gleichen Segen böte.
Die Engel von der Nacht, die Engel von dem Tag,
umschweben dies Gebet mit gleichem Flügelschlag.“*

Ideal ist ein fester Platz in unserer Wohnung, den wir uns entsprechend einrichten: Ein (spirituelles) Bild, eine Decke, die liegen bleibt, Blumen. Wir können vor der Meditation etwas Räucherwerk entzünden, wenn dies unserem Geschmack entspricht. In dieser Ecke baut sich im Laufe der Übungspraxis eine eigene Kraft auf. Sie erleichtert uns die Sammlung, weil dieser Platz ein Art Anker darstellt. Es reicht oft, während des Tages dorthin zu schauen; wir können spüren, wie uns die Ruhe und Kraft dieses Ortes wieder überkommen. - Und wir können diesen Ort spontan oder gezielt auch außerhalb unserer regelmäßigen Meditationszeit aufsuchen, wenn wir uns mit dieser Energie wieder verbinden und auftanken wollen.

Ich habe das Gefühl, daß Yoga-Meditation vor einer Renaissance steht, daß Yoga-Übende sich diesem Bereich ihrer eigenen Tradition wieder stärker bewußt werden. Vielleicht heißt es bald nicht mehr Yoga *und* Meditation, sondern Yoga einschließlich Meditation oder Yoga *mit*

Meditation. Dann wäre der Yoga, der volle, der klassische Yoga endgültig im Westen angekommen.