



Meditation im Yoga

Der Begriff Meditation beschreibt zunächst lediglich eine Technik oder Praxis, die in fast allen ursprünglichen Gesellschaften, Kulturen und Religionen auf der ganzen Welt anzutreffen ist. Ihr Ursprung reicht weit in die Vergangenheit zurück und ist wohl auch schon in frühen schamanischen Praktiken zu finden. Die uns bekannte Meditation ist vornehmlich in den Kulturen Asiens entwickelt worden. Im Bereich der christlichen Mystik und Religion findet man anstelle von Meditation die Begriffe: Gebet, Kontemplation, Anrufung, Versenkung, Sammlung, Gebet. Oft wird Meditation mit Kontemplation gleichgesetzt, doch sind es zwei verschiedene, sich ergänzende Aspekte der Praxis der Bewusstseinsentwicklung und auf dem Weg des geistig-seelischen Wachsens und Reifens. Kontemplation dient der Klärung der existenziellen Fragen, während Meditation die Klärung des Geistes bedeutet. Einfach ausgedrückt ist Meditation ein Eintauchen in tiefere Erfahrungsbereiche des eigenen Selbst und stellt etwas Ungewohntes dar, da wir es gewohnt sind, uns eher auf einer funktional oberflächlichen Ebene zu kennen als auf einer tieferen. Letztlich bedeutet Meditation auch loszulassen, nichts tun, sich dem Leben hinzugeben, dem äußeren wie auch dem inneren Leben, mit allen Gefühlen, Gedanken und tieferen inneren Erfahrungen. Dieses, oft Unbekannte in uns zieht uns einerseits an, weckt aber auch Ängste. Die Erwartungen, die vielfach in die Meditation gesetzt werden, lassen sich wie folgt auflisten:

- Unterstüztung bei der Bewältigung von Sucht und anderen selbstschädigenden Verhaltensweisen.
- Mehr Kreativität und gesteigerte Leistung bei der Arbeit und in der Freizeit.
- Größere Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz.
- Mehr Freude, Liebe und Spontaneität.
- Bessere Beziehungsfähigkeit mit Freunden und Familienmitgliedern.
- Tieferes Empfinden von Sinn und Bedeutung.
- Einblicke in die spirituellen Dimensionen des Daseins.

Auch wenn diese Erwartungen durchaus verständlich sind, sollte Meditation nicht so aufgefasst werden wie ein Griff in den Medikamentenschrank - nach dem Motto: "Man nehme ...". Im Rahmen der Yoga-Praxis ist in der Meditation ein Weg zur Entwicklung und Transformation des Bewusstseins zu sehen. Neben der Förderung von Achtsamkeit und bewussterem Handeln sollte die regelmäßige Meditationspraxis dazu dienen einen meditativen Lebensstil zu entwickeln und zu kultivieren. So soll aus der meditativen Übung im Idealfall eine meditative Lebenshaltung werden. Hierzu gehört eine dauerhafte Gelassenheit, Achtsamkeit und Klarheit - und daraus folgend eine befreite Grundhaltung. Nicht das Meditationskissen ist der Wirkungsort, sondern unser gesamtes Lebensspektrum.

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist."

Wie eingangs beschrieben, hatte Meditation stets einen Bezug zu der jeweiligen Kultur, innerhalb welcher sie ihren Platz als spirituelle Praxis oder Technik hatte. Meditation hatte und hat also immer einen philosophischen, kosmologischen oder religiösen Hintergrund – und in der heutigen Zeit der Orientierungslosigkeit einen gesellschaftlichen, medizinischen und psychologischen.

Wir können an dieser Stelle nur einen kurzen Überblick über das schier unerschöpfliche Thema der Meditation geben und beschränken uns auf die Aspekte der Meditation, die für unseren Yoga-Unterricht Bedeutung haben:

- Meditation im Yoga,
- Techniken der Meditation,
- Formen der Meditation,
- Probleme und Fallstricke,
- Meditation im ZEN-Buddhismus,
- Meditation in der heutigen Zeit,
- Kontemplation, Svadhyaya.

Meditation im Yoga

Im Ashtanga-Yoga (Patanjali) und im Hatha-Yoga ist Meditation (Dhyana) der Endpunkt der yogischen Praxis, deren letztes Ziel die Einheitserfahrung Samadhi ist: Das wahre Selbst "Atman" geht im kosmischen Selbst "Brahman" auf. Das Üben der Asanas sowie Pranayama in vollkommener Gegenwärtigkeit soll zu einer Transzendierung (Überschreiten) des Physischen - des gewohnten, auf den Körper fixierten Seins-Gefühls führen. Hier dient die meditative Versenkung dazu, einen Zustand völliger Loslösung und größter Klarheit zu erreichen. Dann konzentriert sich der Übende auf innerseelische Zustände oder einzelne Bereiche des Körpers. Das Denken soll zur Ruhe kommen, indem es von den Wahrnehmungen der Empfindungen des bewussten Atmens überlagert wird. Das Ziel ist es, in sich selbst zu ruhen. Die innere Ruhe soll zur Regeneration des Geistes, des Nervensystems und des Körpers führen.

Die klassische Yogapraxis war stets eine spirituell-meditative Praxis. In unseren Yoga-Stunden legen wir deshalb einen besonderen Schwerpunkt auf das Meditative. Unsere "Dhyana-Stunden" sollen

Gelegenheit geben, während das Übens von Asanas mit nachfolgendem Pranayama eine meditatives Erleben zu bahnen – in den "Flow" zu kommen. Was früher *Mens sana in corpore sano* hieß, nennt man heute auf Neudeutsch "Embodiment" und sagt nichts anderes als mit Hilfe der Körperübungen in einen veränderten Bewusstseinszustand zu gelangen.

Formen und Techniken der Meditation

Es gibt zahlreiche Formen oder Techniken der Meditation, die im Laufe ihrer langen Tradition entwickelt wurden. Je nach kulturellem Hintergrund sind alle Meditationsformen Techniken, die in einen religiösen, spirituellen oder lebenspraktischen Kontext eingebunden sind. Das Ziel besteht bei allen Formen darin, sich einem erweiterten Daseins-Zusammenhang und einem, die Alltagsrealität überschreitenden Bewusstsein zu öffnen, sich von der Lebensprofanität zu befreien. Hier eine Auswahl der wichtigsten Formen und Techniken.

Vipassana-Meditation

Sie ist eine der traditionellen buddhistischen Meditationsformen, zu denen auch die ZEN-Meditation zählt. Grundlage ist die vollkommene Achtsamkeit für geistige, emotionale und körperliche Regungen. Es geht um ein absichtsloses, nicht wertendes Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken oder Empfindungen zu haften. Populär wurde diese Form der Meditation durch ihre Anwendung in der so genannten MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) in der medizinischen Psychotherapie.

Samatha Meditation

Diese auch Konzentrationsmeditation genannte Form, ist in gewissem Maße – und v. a. bei Anfängern – die Einleitung in die Achtsamkeitsmeditation. Wir kennen das aus unseren Kursen. Es geht hier darum, die Wahrnehmung auf einen Focus zu lenken: Den Atem, ein Mantra, ein Jantra Das Ziel besteht darin, den alltäglichen Gedankenfluss zum Stehen zu bringen. In der Yogapraxis findet während des Übens der Asanas eine Samatha-Meditation statt, wobei der Focus nicht nur auf den ganzen Körper gerichtet ist.

Transzendente Meditation

Eine der am häufigsten praktizierten Meditation ist die transzendente Meditation. Bei der transzendentalen Meditation soll der Meditierende einen kosmischen Bewusstseinszustand erlangen – er konzentriert sich mit geschlossenen Augen auf ein Meditationsobjekt wie zum Beispiel ein Bild (Mandala), einen Satz (Mantra) oder eine Klangfolge (Samatha M.).

Zen-Meditation

Die Zen-Meditation, die aus dem japanischen Zen-Buddhismus stammt, wird im Sitzen durchgeführt. Ziel ist es, eine **"Leere" der Gedanken** herbei zu führen und ein sogenanntes **"absichtsloses Sitzen"** zu praktizieren. Dabei meditiert man täglich mehrere Stunden mit offenen Augen. Das Meditationsobjekt, der Atem, wird gezählt, begleitet und beobachtet, aber nicht beeinflusst. Diese Meditation kann auch während des Gehens (im langsamen Tempo) dem "Kinhin" erfolgen. Beim so genannten Rinzai wird eine Aufgabe ("Koan"), die durch rationales Denken nicht zu lösen ist, fokussiert.

Kontemplation

Hier geht es um das konzentrierte Betrachten von Gedanken zur Klärung existentieller Fragen. In Ergänzung zur Meditation werden hier spirituelle, theologische, philosophische, aber auch lebenspraktische Fragen betrachtet. Bestandteil ist das Lesen und das intuitive Betrachten entsprechender Texte.

Probleme und Fallstricke

So einfach, wie der Vorsatz der Meditation klingt: Hinsetzen und in die Stille gehen, so gewiss sind auch die Probleme, die sich bei der Meditation einstellen. Der häufigste Fehler ist wohl der, dass man sich in der Anfangsbegeisterung einfach zu viel vornimmt. Man sollte in kleinen zeitlichen Schritten beginnen; nicht länger als fünf Minuten sitzen und die Zeiten sehr langsam verlängern, sonst verliert man sehr schnell die Lust. Aber auch bei längerer Übung hat man mit einer Reihe von Problemen zu kämpfen, die wir kurz darstellen wollen:

- **Schläfrigkeit:** Deswegen ist die liegende Haltung ein absolutes no go. Wie gesagt ist es zwar "verboten" beim Meditieren

zu liegen, aber es ist durchaus erlaubt zu meditieren, wenn man liegt.

- **Unruhe:** Diese äußert sich nicht nur körperlich sondern besonders durch einen unruhigen Geist, der von einem Thema zum anderen springt.
- **Langeweile und Zweifel:** Es kommen oft unweigerlich die Gedanken auf, was das ganze soll und man das sowieso nicht hinkriegt. Das alles ist einfach ätzend.
- **Angst:** Wenn die Ablenkungen des Alltags wegfallen und wir ganz auf uns selbst ausgerichtet sind, kommen Emotionen hoch, die wir sonst ganz gut verdrängt haben.
- **Übereifer:** Wie eingangs beschrieben führt ein zu viel des Guten dahin, dass man die Meditation gerne vor sich her schiebt. Es fallen einem viele und gute Gründe ein, warum es gerade jetzt nicht geht – meistens "mangelt es gerade jetzt an der nötigen Zeit."

Es gibt noch eine Vielzahl von Problemen, die hier nicht erwähnt werden sollen. Wichtig ist, dass diese nicht ausschließlich mit einem selbst zu tun haben sondern "normal" sind. Es sind Jedermannsprobleme. Einigen kann man schon allein durch ein gutes Setting begegnen. So empfiehlt es sich, einen Zeitpunkt und eine Meditationsdauer zu wählen, die mit dem eigenen Tagesrhythmus nicht kollidieren. Ebenfalls hilfreich ist es, sich einen Meditationsort einzurichten. Nach eigener Erfahrung empfiehlt es sich morgens nach dem Aufstehen 15 Minuten zu meditieren – das kriegt eigentlich jeder mit etwas gutem Willen hin.

Meditation im ZEN: Zazen, Shikantaza

Der Zen-Buddhismus kommt den Lebensumständen unserer Zeit wohl am meisten entgegen, da er vollkommen frei von jeglichem Bezug zur Religion ist. Die Grundposition des Zen ist eine radikale Immanenz (Diesseitigkeit), während die anderen buddhistischen Traditionen doch nie ganz frei sind von einer Ausrichtung auf eine göttliche Instanz (Buddha wird verehrt wie ein Gott obwohl er dieses ausdrücklich nicht gewollt hat). Der einflussreichste ZEN-Lehrer unserer Zeit war Shunryu Suzuki, der den ZEN nach Amerika brachte und lange Zeit in Kalifornien gelehrt hat. Als grundlegende Geisteshaltung sah er den "Anfängergeist" an. Gemeint ist hier ein

offener Geist, vollkommen frei von Vorurteilen und Erwartungen. Er schreibt: "Im Anfängergeist gibt es viele Möglichkeiten; im Geist des Experten nur wenige." Das ist ein hoher Anspruch, wenn wir ehrlich sind und unsere eigenen Konditionierungen, Prägungen und Vorurteile in den Blick nehmen. Der Anfängergeist hat folgende Eigenschaften:

- **Offenheit allem gegenüber**, das ins Bewusstsein kommt: Das heißt alles was in der Meditation ins Bewusstsein kommt akzeptieren, auch wenn es sehr unangenehme Dinge sind.
- **Freiheit von Erwartungen:** Jedem Moment mit offenen Sinnen in ungeteilter Achtsamkeit begegnen, ohne ein Ziel vor Augen zu haben, das durch die Meditation erreicht werden soll.
- **Weiter und spontaner Geist:** Der Geist ist wie der weite Himmel. Die Wolken kommen und gehen, doch die grenzenlose Weite des Himmels wird dadurch nicht berührt.
- **Ungetrübtes, ursprüngliches Bewusstsein:** Vielleicht sollte der Anfängergeist eher als *anfangsloser Geist* bezeichnet werden. "Das Ende unseres Suchens kommt, wenn wir dort ankommen wo wir gestartet sind und diesen Ort wie zum ersten Mal sehen" oder wie es Willigis Jäger ausdrückt: "ZEN ist ein Weg des Wachsens und des Reifens, der in den Alltag führt; tut er das nicht, ist es der falsche Weg."
-

Meditation - Zwischen Therapie und Spiritualität

Schon früh glaubte der Mediziner Wilhelm Bitter, Gründer der Arbeitsgemeinschaft "Arzt und Seelsorger" warnen zu müssen: „Wenn der moderne extravertierte Mensch seine einseitige, nach außen gerichtete Lebensbewältigung nicht kompensiert durch disziplinierte Sammlung, durch Übungen im Stillesein, in der Meditation, so ist er psychisch gefährdet, anfällig für Verlust der Seele, für Neurosen und psychotische Grenzzustände.“

Auch unter Psychologen und Psychotherapeuten melden sich ähnliche Stimmen zu Wort. Einer von ihnen, Albert Marie Besnard, schrieb:

„Wesentlich erscheint die Wiederherstellung des von der Aggressivität modernen Lebens zerfetzten psychischen Gewebes, so etwa, wie ein Genesender nach einem Unfall die Wiederherstellung des körperlichen Gewebes abwarten muss. ... Sehen und hören lernen, wieder zu erlernen, schweigend die erstickten Stimmen der Dinge wieder aufzunehmen, von neuem zu erwachen für all das, was unaufhörlich uns anweht, das ist weder Einbildung noch Luxus, sondern eine ebenso ernste wie dringende Aufgabe.“

Ähnlich begreift auch der Philosoph und Psychotherapeut Karlfried Graf Dürckheim die Chance der Meditation:

„Meditation meint Verwandlung, Verwandlung des überwiegend der Welt zugewandten, aus seiner bloßen Natur und im Bedingen der Welt lebenden Menschen zu dem neuen Menschen, der bewusst in seinem Wesen verankert ist und dieses in seinem Erkennen, Gestalten und Lieben in der Welt in Freiheit zu bekunden vermag.“

Ich habe diese drei Zitate ausgewählt, weil ihre Aussagen von äußeren Bedürfnissen herkommend zunehmend in ein Zentrum verweisen. Als Ziel der Meditation wird zunächst die Wiederherstellung der Balance zwischen äußerer Anforderung und innerer seelischer Kraft angegeben. Dann geht es um die Heilung eines beschädigten psychischen Zusammenhangs. Später jedoch um die Gewinnung einer qualitativ neuen Aufnahmefähigkeit, ja ein Erwachen zu allem, was uns unaufhörlich anweht. Diese führt schließlich zur bewussten Verankerung in einem Wesen, das über die bloße Natur und die Bedingtheiten der Welt hinausgeht.

Geht es also den zitierten Autoren zunächst um psychische Gesundheit, so tut sich, wenn sie erreicht ist, ein Kontakt mit einer unbedingten Tiefenschicht auf. In ihr kann sich der Meditierende langsam und bewusst verankern, um sie in all seinen Lebensvollzügen zu bezeugen. Von der Medizin sind wir auf das Gebiet der Psychologie geraten und von hier auf das der Metaphysik.

Allen Menschen, die die Meditation mit einer gewissen Ernsthaftigkeit betreiben, wird sie in diesem Sinn auch von Nutzen sein.

Innehalten

„Ich habe keine Zeit.“ Allzu oft hören wir heutzutage diesen Satz – von anderen und auch von uns selbst. Unsere Tage sind vollgepackt mit Aktivitäten. Gefühl verläuft unser Leben immer schneller. Bei genauerer Betrachtung ist jedoch nicht Beschleunigung das Problem, sondern dass der Zeit ein ordentlicher Rhythmus fehlt: Wir stopfen unseren Terminkalender voll, auch in der Freizeit ohne dass uns klar ist, wieviel Unruhe das in unser Leben bringt. Aufgrund der vielen aneinander gereihten Aktivitäten ist keine Erfahrung der *D a u e r* möglich und das Leben gerät aus der Balance.

„Wer doppelt so schnell lebt, kann doppelt so viele Optionen auskosten.“ Diese Behauptung ist ein Trugschluss, denn hier wird Fülle mit Erfüllung verwechselt. Wenn sich Ereignis an Ereignis reiht, wird das Leben nur hektischer und unübersichtlicher. Es gibt weder bewusst wahrgenommene Abschnitte noch Übergänge und auch keinen Zeit-Raum zwischen den Ereignissen. Man eilt von einer Gegenwart zur nächsten. So altert man ohne alt zu werden. Das Leben schwirrt.

Lange Weile schaffen

Die Beschleunigung und Aneinanderreihung der Ereignisse beraubt den Menschen des Zugangs zur Kontemplation. Das ist schade, denn es gibt Dinge, die nur dem kontemplativen Blick zugänglich sind. Kontemplatives Verweilen setzt Gegebenheiten voraus, die dauern. Und diese Dauer entsteht nur durch Ruhe. Im Ruhezustand entleert sich der Geist und ist von Begehren befreit. So wird die Zeit tiefer wahrgenommen. In der Kontemplation dehnt sich die Zeit zur langen Weile.

Zögern, Gelassenheit, Scheu, Warten, Verhaltenheit sind in unserer performativen Gesellschaft eigentlich nicht besonders hoch angesehen. Sie sind aber Formen der kontemplativen Lebensweise und sollten kultiviert werden. Bei genauer Betrachtung stehen sie für Dauer und Innehalten. Es entsteht ein anderes Zeitempfinden, weil die Zeit der Tätigkeiten unterbrochen wird. Gedanken und Geist klären Kontemplation oder Meditation ist jeweils eine Praxis der Stille. Und doch unterscheiden sie sich: Die Kontemplation können wir nutzen, um über eine bestimmte Sache nachzudenken, sprich die Gedanken zu klären. In der Meditation richten wir unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt (z.B. Atem oder Mantra) und das klärt unseren Geist.

Die kontemplative Ruhe sollte im Leben absoluten Vorrang haben. Alle Tätigkeiten sollten aus dieser Ruhe entstehen und wieder in sie einmünden. So wird die Ruhe zum tragenden Element unseres Daseins.

*Praxis bedeutet, sich darin zu üben,
einen stabilen Zustand mentaler Stille zu erreichen.*

(Patanjali Yogasutra 1,13)

Meditation – eine kurze Anleitung

Meditation ist eine Praxis, die gelernt sein will. Einfach hinsetzen und still sein reicht da nicht und birgt die Gefahr, dass man bald die Lust verliert. Am Anfang ist ein Lehrer und die Meditation in Gemeinschaft sinnvoll.

Voraussetzungen:

Meditation sollte vor einem entsprechenden geistigen Hintergrund geübt werden. Wer die Leiden des Zeitgeistes hinter sich lassen will, sollte sich einen entsprechenden Bezugsrahmen wählen. Stress, Überlastung und viele psychosomatische Beschwerden sind das Resultat unserer Lebensführung, die uns in ihrer unheilvollen Art von den Medien ständig vorgebetet werden: Immer mehr, immer schneller immer besser sind die Losungen der Zeit, denen man kaum noch gerecht werden kann. Um diesem Teufelskreis zu entkommen lohnt es, sich mit den Weisheitslehren des Yoga, des Buddhismus, des Christentums, aber auch der Lebensphilosophie zu beschäftigen und sich ein eigenes Lebensziel zu formulieren.

Form:

Das Setting zur Meditation sollte gewissen Standards entsprechen und folgende Punkte berücksichtigen:

- Ort, Dauer und Zeit sollten sorgsam gewählt sein. Am besten richtet man sich einen Platz ein, der für die Meditation reserviert bleibt. Das muss nicht aufwendig sein, aber den eigenen Ansprüchen und der eigenen Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Als bester Zeitpunkt wird der Morgen nach dem Aufstehen und der Abend betrachtet. Die Dauer sollte anfangs eher kurz, vielleicht fünf Minuten gewählt werden, Wenn man es da übertreibt geht einem schnell die Lust verloren.
- Die Sitzposition sollte stabil und bequem sein. Generell eignet sich jede Position außer dem Liegen Traditionell wird der Kreuzsitz (Schneidersitz) empfohlen oder der Sitz auf einem Meditationshocker.
- Zur Vorbereitung eignen sich einige, individuell gewählte Asanas und Pranayama, um Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten.
-

Inhalt:

Hier nur einige Stichpunkte zu den verschiedenen inhaltlichen Möglichkeiten der Meditation.

- Atembeobachtung, Tanden-Atmung zur "Entleerung" des Geistes. ZEN-Meditation (Zazen).
- Vipassana-Meditation: Erkenntnismeditation. Thematische Meditation. Schattenarbeit.
- Metta-Meditation: Meditation der liebenden Güte, Ethik. Des Buddhismus.

Ziel:

Jeder hat wohl seine eigenen Vorstellungen davon, was er oder sie mit der Meditation erreichen will.

- Individuelles Wohlbefinden, Entspannung.
- Reifung der Persönlichkeit; Schaffen eines eigenen Lebenssinns
- Schattenarbeit; Bearbeitung eigener Defizite und Probleme.