

Meditation im Kontext des Yoga

Meditation hat Voraussetzungen. „Nach Patanjali hängt das richtige Verstehen in der Meditation von zwei Dingen ab: (1) dem Interesse und der Kraft des purusha¹, die die Ausrichtung des Geistes auf das Objekt bewirken, und (2) von der Nähe des Objekts. Ohne Interesse gibt es keine Frage und keine Antwort – das Objekt bleibt unsichtbar. Dem motivierten, vom Glauben bestärkten Geist kann sich alles offenbaren.“² Die Ursache für das Interesse an der Meditation kann neben der Reduktion von Leid und dem Wunsch, glücklicher zu werden, auch darin bestehen, einem Drängen nach grundsätzlichem Wissen nachzugehen. Zudem ist die Entscheidung für den Meditationsprozess und ein Meditationsobjekt ebenso wichtig, wie stabile körperliche Voraussetzungen.

Meditation ist aktive Verbindung. Im Yoga Sutra (1.41) beschreibt Patanjali die Grundstruktur der Meditation als Zusammenspiel dreier Anteile. (1) Der ausgerichtete Geist ergreift etwas (grahitr = das, was ergreift). Wichtig dabei ist die Initiative und die Entscheidung für eine besondere Ausrichtung. (2) Meditation benötigt einen Fokus (grāhya = das, was ergriffen wird). Das Objekt der Ausrichtung kann dabei eine Frage (z.B. Wer bin ich?; Wohin will ich?, Was brauche ich, um zufrieden zu sein?, Was ist meine Aufgabe hier und heute?, Koan), ein gegenständliches Objekt (z.B. Körperort, Atem, Herz, Stein, Pflanze, Spirale) oder ein Konzept (z.B. Veränderung, Wandel, Mitgefühl, Güte, Gelassenheit, Lebenskraft, Gott) sein. (3) Der Prozess (grahana = das Ergreifen), der das Meditationsobjekt und die Person miteinander verbindet, ist der dritte Aspekt, mit dem Patanjali Meditation beschreibt. Weiter nennt er in 1.41 als Voraussetzung für den Prozess der Meditation, dass sich die normale Unruhe in unserem Geist beruhigt hat (ksinavrtteh).

Meditation ist ein Prozess. Innerhalb des astānga differenziert Patanjali den praktischen Vorgang der Meditation anhand von ebenfalls drei Aspekten. Im Sutra 3.1 nennt Patanjali als ersten Schritt innerhalb des Meditationsprozesses (1) dhāranā, eine stabile Konzentration. Dabei wird sowohl auf das Festlegen eines Fokus als auch auf das Halten desselben abgezielt. Als zweiten Schritt nennt er (2) dhyāna, die Kontinuität. Dhyāna entsteht, wenn es gelingt, den Prozess der kontinuierlichen Konzentration (dhāranā) zu verlängern und es dabei zu einem kontinuierlichen Fluss aller Geistesaktivitäten in Verbindung mit dem Meditationsobjekt kommen zu lassen. (3) Der Prozess führt letztlich zum Zustand des

¹ Purusha kann mit Wesenskern, sehendem Selbst oder aktivem Zeugen übersetzt und mit Qualitäten wie in sich ruhend, ewig oder unveränderlich umschrieben werden.

² T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S. 195

samādhi (vollkommene Erkenntnis). Patanjali beschreibt dies in Sutra 3.3 als einen Zustand, in dem das Meditationsobjekt leuchtet (nirbhāsam) und citta verschwunden zu sein scheint. Dabei wird der Meditationsgegenstand sehr deutlich, sehr klar, wird verständlich und wird verstanden. Den gesamten Meditationsprozess mit den drei beschriebenen Schritten nennt er samyama (Y.S. 3.4)³.

Nach Patanjali führt aber auch eine tiefe Meditationspraxis nicht zwangsläufig zu „besseren“ Menschen, da auch die tiefste Meditationserfahrung die Tendenz unseres Geistes zur falschen Wahrnehmung keineswegs schmälert. Er postuliert, dass die Weise, in der sich eine Person durch eine Meditationspraxis verändert, sich daran entscheidet, wie das in einer Meditation Erfahrene in die eigene Persönlichkeit integriert wird⁴.

Meditation als Mittel. Im Yoga Sutra werden verschiedene Zwecke genannt, zu denen Meditation dienen kann: (1) aus der indischen Tradition wurde die Möglichkeit, Gott nahe zu sein, aufgegriffen. (2) Zudem kann ein Ziel sein, sich besser zu fühlen, dukha zu reduzieren und sukha geschehen zu lassen. Aus der Verbindung innerhalb eines meditativen Prozesses entsteht eine Zunahme von Verstehen, (3) jñānam (tieferes Verstehen, umfassende Einsicht) ist der dazugehörige Sanskritbegriff im Yoga Sutra. Außerdem kann neben der (4) Entwicklung von Fähigkeiten (siddhis), dem (5) Verbunden sein (beispielsweise mit Gott oder Aspekten des Selbst) auch kaivalya (Freiheit) Ziel der Meditation sein.

Autor: Dipl. Psych. Steffen Brandt
Kontakt: info@PerspektiveYoga.de

³ Viveka - Hefte für Yoga, 27

⁴ Viveka - Hefte für Yoga, 25