Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über ” mehr ” wird diese Seite geöffnet.

mehr

Geht Gedankenfreiheit in Yogaübungen?

Immer, wenn wir uns in einer Yogahaltung bewegen oder verharren, wird das Problem erkennbar, wie wir mit der zu verweilenden Zeit umgehen können. Wie jedes nahezu System ist auch unser Geist mit einer installierten oder gehaltenen

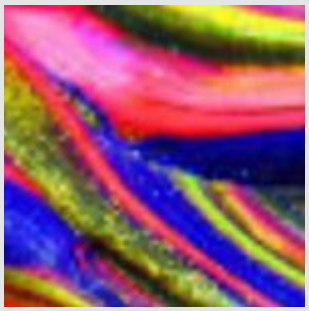
Unbeweglichkeit massiv überfordert und wird, die Zeit nutzend, in Gedankengebäude hineinfallen. Diese Tatsache ist verständlich, erklärbar und auch vollkommen normal, und daher sollten wir uns als Übende auch darüber bewusst sein, das dieses so geschieht. Wenn wir zusätzlich zum Yoga auch Meditation praktizieren, wissen wir weiterhin, dass in optimaler Weise ein Zustand anzustreben ist, den man grob beschrieben als Gedankenfrei bezeichnen kann. In der Gedankenfreiheit aber, und das wird mit zunehmender Sicherheit zum Problem, verändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Das Problem entsteht dadurch, dass wir, solange die Gedankenfreiheit andauert, kein Zeitempfinden haben, nur die Zeit der Gedanken registrieren und somit häufig zu kurz oder zu lang in der Übung verweilen.

Exkurs: Eine Yogaübung wirkt immer erst durch die Intensität und die Dauer des Impulses, den ich in den Körper hineingebe. Wie vielfach schon beschrieben wirkt dieser Impuls in dem Grenzbereich meiner Körperwahrnehmung, der zwischen dem Alltagsgefühl und einem beginnenden Schmerz liegt. Ich nenne diesen Zwischenbereich Tonus. Man spürt die Öffnung, spürt die notwendige Kraft, spürt die benötigte Energie, aber diese Wahrnehmung darf noch nicht Schmerz sein. Dass wir dann sozusagen im Grenzbereich unserer Dehnung arbeiten, erklärt auch die hohe Beweglichkeit, die durch Yoga und seine Übungen nach und nach ausgebaut wird. Dehnung ist nach neuer sportphysiologischer Forschung nicht allein die Dehnungsfähigkeit einer Muskelfaser, sondern mehr die Aufnahmefähigkeit und Tragfähigkeit einer Spannung, die ein Muskelfaserbündel zu tragen geneigt ist. Diese wird durch die Setzung von regelmäßigen Impulsen, die nichts anderes sind als das Zeigen eines Wunsches, gesteigert oder durch einen Mangel an Inanspruchnahme verringert werden. Daher ist regelmäßiges Ausdehnen sowohl vor als auch nach Belastung so wichtig.

Da ich einerseits meditiere, danach aber auch Yogaübungen praktiziere und diese Tätigkeiten als Arbeitnehmer durch Zeitmangel stets eng zusammenliegen müssen, komme ich in einer Yogahaltung regelmäßig in Phasen (Sekunden) der Gedankenfreiheit. Das zeigt sich so, dass an manchen Tagen die 90 Sekunden Kopfstand wie im Flug vergehen, während sich die gleiche Zeit an anderen Tagen sich wie das Warten auf einen Termin anfühlt. Ich bin daher dazu übergegangen, mittels einer Meditationsuhr die Übungszeit für jede Haltung festzulegen. Dazu gehört natürlich auch die Übungsabfolge zu planen, entsprechend vorzubereiten und regelmäßig die Zeiten anzupassen. Alternativ dazu könnte man in einem Minutenabstand gongen lassen und so die Zeitvorgaben halten. Wichtig ist auf jeden Fall, eine angemessene Zeit in der Übung zu sein. Der Übende benötigt etwas Zeit um sich einzurichten, der Körper benötigt weitere Zeit, um die Wirkung zu entfalten und den Impuls als Forderung aufzunehmen.

Meiner Erfahrung nach genügen für klassische Übungen in der Summe ein bis zwei

Minuten, um das volle Potential einer Übung zu entfalten, wobei einige Sekunden der Einrichtung geschuldet werden müssen, bevor die eigentliche Übungszeit beginnt. In dieser versuche ich stets, nahezu still in der Beobachtung der Übung zu sein. Stille bedeutet weder ruckeln, noch korrigieren, noch geistig oder gedanklich irgendwelchen Träumen oder Gedankengebäuden nachzuhängen. Ganz in der Übung sein, nur Übung sein, ganz in der Wahrnehmung und nach Möglichkeit vollkommen in der Stille der Gedankenfreiheit verhalten sich Yogaübungen zum Körper wie die Musik zum Tanz. Sie beflügeln und ergänzen sich zu einem größeren Ganzen. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus diesen optimalen Zustand als „schweben“ bezeichnen, ohne Last und Mühe und trotz Arbeit ruhend in sich selbst.



Wie halte ich es mit Traditionen in Yoga und Meditation

Die Grundfragen des Lebens werden durch unsere Kultur, unsere Wissenschaften und unsere Vereinbarungen (Konventionen) nicht beantwortet. Sie bleiben scheinbar unaussprechlich und wortlos im Dunkeln. Zwar gibt es unzählige Versuche, durchaus erfolgreich zu einer Näherung der Antwort zu kommen, aber die Schwelle der Klarheit haben die wenigsten von ihnen erreicht und wahrscheinlich nur ganz wenige überschritten.

Zwei Motive sind herauszuheben, mit denen die meisten Denker und Traditionsgründer unserer westlichen Kultur arbeiten:

- Ich verzichte auf Vorsätze und Vorgaben und überlasse die Auskleidung des Lebens jedem selbst, zähle allerdings Fakten und gesichertes Wissen auf und gebe so eine fundierte Hilfestellung. Alles weitere ist jedem selbst überlassen: Jeder ist selbst seines Glückes Schmied, jeder kümmert sich um sich selbst und so wird von unsichtbarer Hand gesteuert alles gut. Ein Beispiel dafür sind Yogastunden, in denen sich die Lehrenden wenig bis gar nicht um die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer kümmern, also einfach ihrem oft sogar noch vorgefertigtem Plan folgen und das auch noch strikt durchziehen. Das Motto

heißt: Üben, üben, üben.

- Ich erbaue einen moralischen und ethischen Rahmen um einen Teil oder die Masse einer Gesellschaft herum und baue diesen je nach Wissen und Notwendigkeit permanent aus und um, um die Menschen zu lenken und vor Gefahren zu schützen. Religionen und absolute Herrschersysteme, aber auch Sekten und Gurus verfolgen meist diesem Weg. Er ist gefüllt mit Vorgaben (Essen, Trinken, Achtsamkeit; Gesinnung) und wird vermittelt mit einem ganz großen Ziel (Paradies, Märtyrer, Befreiung, Erleuchtung) im Gepäck.

Beide Wege, die sich oberflächlich grundlegend zu widersprechen scheinen, werden seit Beginn aller Kulturen verfolgt. Sie werden oftmals einerseits als „die große Freiheit“ (Free- Stile, Utilitarismus) oder andererseits als „die Gemeinschaft“ (z.B.: Sekten, Alternativsysteme) betrachtet. Je nachdem, welche Anschauung man dabei mit sich führt, wird diese Ausrichtung auch in den persönlichen Lebensweg eingebaut und verfolgt. Somit sind auch die Übungswege des Yoga und der Meditation von diesen Grundausrichtungen geprägt, da die Übenden dieses schon privat verfolgen und auf die Matte und das Kissen mitbringen. Was für Yoga und das Üben mir wichtig erscheint ist, die Ausrichtung in den Extremformen „frei“ oder „total gerichtet“ als jeweils einseitige Formen zu meiden. Für Yoga und Meditation sind diese beiden in meiner Anschauung eher wie eine Aufgabe in Hegels Dialektik zu sehen, wo aus These und Antithese eine Synthese zu erfolgen hat, die die Ausgangspunkte nicht nur umfasst, sondern die Summe beider übersteigt.

Da ist dann in den neuen Stilen einerseits die große Freiheit, in der Traditionen und Techniken aus diesen vollkommen frei und unbehindert ineinander verzahnt werden. Vielen Yogarichtungen deuten das bereits an in ihren Namen: Yin-Yoga: Yin/Yang ist aus dem Taoismus und entstammt der Kultur Chinas, Yoga kommt aus Indien und ist eher Hinduistisch geprägt). Aku-Yoga: (Akupunktur stammt ursprünglich aus China und beruht auf dem Meridiansystem, Yoga ist indisch und baut auf Chakren und Pranaströmen auf.)

Dann sind da andererseits die fast vollständig erhaltenen alten Traditionen von Yoga, die sich Wort für Wort an ihrem Gründer ausrichten und darin keinerlei Varianz zulassen. Auch hier sehe ich eine Gefahr heraufziehen, die dann aber nicht in der Verwässerung, sondern mehr in der Verhärtung liegt. „Das muss so sein, weil der Meister…“ und „Das ist so vom Meister (end)gültig festgelegt…“ sind Sätze, die man gerne in den Übungsstunden hört. In alten Yogastilen kann man das oft beobachten, aber auch neuere Gurus machen davon gerne Gebrauch. Sie sind leicht zu erkennen an der verquasteten Sprache und Begrifflichkeit, an den immer weiter fortgeführten Ritualen, die beim Nachlesen der Bedeutungen eigentlich gar nichts mit dem Übungswesen zu tun haben. Ein schönes Beispiel ist das beliebte Gayatrie-Mantra, das eine rein religiöse Bitte an Gott, also ein Gebet darstellt. „Das muss

so“ würde die Werbung heute dazu in der beliebten Verkürzung sagen. Ich sehe das anders.

Auch ich verwende Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen und anderen östlichen Schulen (TaiChi, Karate, Zen), allerdings versuche ich stets, die Systeme soweit wie möglich in ihrem Kontext zu belassen. Wenn ich Übungsreihen für Yoga baue, wähle ich daher das Energiesystem des Yoga (Ströme, Prana, Elemente), da dieses genau abgestimmt ist auf die Wirkungsweisen dieser Übungen. Auch die Übungen aus dem Tai Chi oder dem Karate, die evtl. dazukommen, werden von mir somit auch mit dem Pranasystem beschrieben. Das mag den einen oder anderen Kenner verschiedenster östlicher Praktiken verwirren, ist aber durchaus angebracht und sinnvoll. Es ist schon schwierig, die Wirkungsweisen und -formen allein eines Systems zu verfolgen, wenn dann noch jede Einzelübung in einem anderen Kontext gesehen werden muss, ist Unterricht in einer gemischten Gruppe eigentlich nicht mehr möglich. Allerdings gibt es auch persönliche Anforderungen, die sich so nicht vereinfachen lassen. Als Yogaübender außerhalb der Lehrertätigkeit habe ich natürlich auch andere Interessen. So habe ich mich für Zen als Meditationsweg entschieden. Wenn ich selbst allein Meditation übe, bewege ich mich daher im System des Zen, nutze Übungen, Beschreibungen und die Haltung dieser Tradition. Wenn ich im Yogaunterricht Meditation unterrichte, bewege ich mich trotzdem ausschließlich im System des Yoga. Wenn ich aber während einem Shesshin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

Ich vertrete die Ansicht, dass man die Traditionen östlicher Praxen nicht wahllos vermischen sollte. Weiterhin glaube ich trotzdem, dass sich diese höchst wirksam ergänzen können, wenn man in der Lage ist, von Sprache zu Sprache zu übersetzen. Daher plädiere ich auch dafür, Begriffe und Namen verschiedener Übungen und Motive in die Muttersprache, in meinem Fall ins deutsche, zu übersetzen. Auf diese Weise steigt man aus der Gefahr aus, von unterschiedlich vorgebildeten Teilnehmern unterschiedlich verstanden zu werden.
Hier im Anschluss möchte ich für mich und meinen Unterricht das indische Prana-System und seine fünf Hauptströme kurz skizieren und dafür eine allgemein verständliche Begrifflichkeit vorschlagen.

Prana nennt das indische System einerseits alle Energieströme des Körpers als Sammelbegriff, andererseits aber auch den Energiestrom, der den Rumpf-Atem-Raum (Unterbauch über Brust bis Schlüsselbeinregion) in zum Kopf aufsteigender Richtung füllt und prägt. Für den Sammelbegriff genügt daher einfach das Wort ***„Energie“***. Für den untergeordneten Prana-Strom würde ***„Atemenergie“*** eine ausreichende Begrifflichkeit bezeichnen.
Apana nennt das indische System die Energie, die sich mit der Schwerkraft zur Erde hin bewegt. Sie ist die Grundlage für Festigkeit, bedeutet Halt und Stärke. Da Schwerkraft immer in Richtung Erdmittelpunkt zieht, würde ich für Apana den Begriff ***„Erdenergie“*** vorschlagen.
Udana heißt der Energiestrom im indischen System, der zwischen den Schulterblättern entspringt und über Hals und Nacken in den Kopf hinaufströmt. Diese Energie ist eng mit dem ***„Kinnsiegel“*** (original: Kinnverschluss, Bandha) verbunden, der über die Bewegungsrichtung vom Kinn zum Hinterkopf der Atemenergie Richtung und Form zu geben in der Lage ist. Hierfür bietet der Begriff ***„Kinnenergie“*** eine ausreichend klare Beschreibung.
Samana nennt sich die Energie des unteren Bauches und des Körperzentrums. Diese Energie zeigt sich nicht wie ein Strom, sondern ist mehr wie eine Quelle zu beschreiben, wobei diese Quelle sowohl Energie aufzunehmen als auch abzugeben vermag. Im Körperschwerpunkt angesiedelt und sich mehr wie ein Feld verhaltend, ist diese Form sehr gut mit dem Wort ***„Zentral(energie)feld“*** beschrieben. Zentrum dieses Feldes ist der Energieknotenpunkt **Kanda**, der sich deutlich oberhalb des ersten Chakras in Höhe der Nabelregion befindet. Er beschreibt im Yoga die ***„Körpermitte“*** und sollte daher auch so heißen. Nicht verwechselt werden sollte dieser Punkt mit Hara, der deutlich tiefer im Körper angelegt ist, weil er erst dort Kraft und Stärke erzeugen, nicht aber als Gelöstheit wie bei Kanda erfahren werden kann.
Vijana nennt sich die alles umschließende und sich sehr lebendig anfühlende Energie im ganzen Körper, die sich zunächst mit prickeln oder kribbeln bemerkbar macht und sich dann zunehmend ausbreitend im ganzen Körper und über ihn hinaus wahrnehmen lässt. Da sie sehr lebendig erscheint, überall das Leben umschließt und verbindet würde ich diese somit als ***„Lebensenergie“*** bezeichnen.

Mit der vorgelegten Begrifflichkeit kann Yoga und sein Übungssystem in all seinen Farben und Formen für westliche Menschen geeignet beschrieben werden. Die Beschreibungen, die sich mit Kundalini und seinen Bedingungen beschäftigen, bleiben dabei außen vor. Sie sind für mich eher eine esoterische Form des Yoga, die es zwar auch geben darf, da solche Erfahrungen durchaus auftreten können. Für den Großteil der Yogaübenden ist das aber nicht von Belang. Nur sehr wenige erreichen diese bewusstseinserweiterte Extremform und, ganz ehrlich gesagt, finde ich persönlich diese auch nicht erstrebenswert. Für ein gesellschaftlich aktives

Leben in der westlichen Welt bietet eine große Kundalini-Erfahrung wenig Substanz. Zu abgehoben und vereinzelt erscheint das Leben der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben (wollen) und zu gering erscheint mir deren Wirkungsgrad für das Gros der Menschheit.

Exkurs: Gayatrie-Mantra
Oh Gott! Du bist der Geber des Lebens, Entferner des Schmerzes und des Kummers, der Erlöser des Glücks, oh! Schöpfer des Universums, mögen wir dein höchstes Sünden zerstörendes Licht empfangen, mögest du unseren Intellekt in die richtige Richtung führen.

Karmalehre und Philosophie als Bedingung der Meditation des Jnana-yoga

Der Versuch, eine Verbindung zu formulieren zwischen westlicher Philosophie und östlicher Weisheit ist eine meiner Arbeiten aus 12/1999.

Wir leben in einer unbegrenzten, unendlichen Welt, die eine sowohl denkbare als auch undenkbare Fülle von Möglichkeiten enthält, eine Welt, die weder durch Zeit noch durch Raum begrenzt ist und die keinen Zeitpfeil kennt. Aber als Mensch sind wir eine gebundene Form des Lebens, gebunden an die Physis eines Organismus, gebunden an eine Richtung in der Zeit, gebunden durch Begrenzung des Raumes und gebunden durch Endlichkeit. An einer Stelle, einem Ort und einem Moment in diese Welt geworfen, beginnt zunächst die Kette von Ursache und Wirkung unser Leben zu bestimmen, lässt uns dieser Automatismus keine oder nur noch wenige Möglichkeiten zur Wahl.

Hier liegt unser Ausgangspunkt, hier stehen wir am Anfang unserer Praxis. Diesen Punkt zu erkennen, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung aus den Rad des Lebens. Als begrenzte und gebundene Form besitzen wir nur die Fähigkeit, eine begrenzte Auswahl von Möglichkeiten aufzunehmen, zu erkennen und auch zu nutzen. Diese Erkenntnis (der zweite Schritt) ist zwangsläufig eine Folgerung der ersten und ist von außergewöhnlicher Banalität. Trotzdem sagt sie uns klar und deutlich,

wie unser Leben zu gestalten sei, wenn wir Veränderung anstreben. Wenn wir selbst unser Leben in die Hand nehmen wollen, selbst gestalten und wählen wollen, müssen wir (erstens) das bereits laufende Rad anhalten oder zumindest stark verlangsamen, müssen uns weiterhin (zweitens) über die Fülle unserer Möglichkeiten klar geworden sein und dann (der dritte Schritt) mit Bedacht wählen. Jede Wahl setzt das Rad erneut in Gang, jede Wahl ist eine Begrenzung und eine Einschränkung zukünftiger Möglichkeiten. Dies ist die dritte Erkenntnis, sie folgt aus den anderen und ist unvermeidbar und unwiderlegbar. Wir können als begrenztes Wesen nur begrenzt aufnehmen, einerseits wird alles nicht aufgenommene wie ein Opfer preisgegeben und daher Leiden verursachen, andererseits wird alles aufgenommene unsere zukünftigen Möglichkeiten begrenzen, eine weitere Auswahl erschweren oder verhindern und daher ebenfalls Leiden nach sich ziehen.

Was also können/sollten wir tun? Wir sind niemals frei in der Entscheidung, und wir können niemals ganz frei werden, denn dazu müsste uns als Mensch Unbegrenztheit zufallen. Wählen wir also unseren Teil aus, und dreht sich damit das Rad in eindrucksvollen Geschwindigkeit, so sind wir begrenzt für den Rest unserer Tage in dieser Form als Mensch, das Rad dreht sich und wir folgen ihm. Das nicht Erwählte wird bald als Verlust erfahren werden. Wählen wir nur begrenzt und sparsam aus, halten wir also das Rad nur in langsamer Drehung, verzichten wir damit auf eine Vielzahl von Möglichkeiten und damit verbunden von Eindrücken zugunsten einer unbestimmten Zukunft, was zumindest im Moment des Verzichts ebenfalls als Verlust erfahren wird. Lassen wir uns treiben im Strom der immerwährenden Bewegung um uns herum, wählen wir also nicht und bestimmen wir nicht, so verzichten wir auf die Selbstbestimmtheit unseres Lebens, andere wählen für uns und wir werden zu ”Getriebenen”. Wo liegt da die Lösung?

Die Bhagavad Gita hält daher einen Rat für uns bereit, der in etwa so lautet: Wir wählen aus der Fülle der Möglichkeiten aus nach bestem Wissen und Gewissen, tun dann, was wir tun müssen, aber wir gestalten unser Tun so, dass wir nicht hängen an den Früchten dieser Handlungen.

Aber was genau bedeutet dieser Satz, und wie geschieht so etwas in der Praxis? Wie kann ich mir dies vorstellen? Ist dieser Sinngehalt dieses Satzes nicht paradox? Gerade doch aus dem Streben nach den Früchten heraus haben wir begonnen, den Mechanismus unseres Leidens zu durchschauen. Um das Leiden zu mindern, und das sind doch die Früchte unseres Strebens, haben wir doch mit einer Praxis begonnen und sind erst so auf diesen Satz der Bhagavad Gita gestoßen. Fehlt hier dann nicht etwas entscheidendes? Müssen wir dann aufgrund dieses Satzes die Wege des Vergangenen nicht trennen von den Wegen, die vor uns liegen? War der vergangene Irrweg nicht erforderlich, ja zwangsläufig dann auch richtig, um hierher zu finden? Und ist diese Aussage nicht eine neues Paradox, dass ich nämlich nur auf Irrwegen zur Wahrheit finde, und mein neu einzuschlagender Weg ebenfalls ein Irrweg sein muss? Und wie kann ich mit dieser Paradoxie im Gepäck fortschreiten?

Dieser Sinngehalt ist unserem, zu Differenzierbarem zugeneigten einfachen Denken nicht erfassbar. Wir brauchen eine Hilfe, um dies zu erfassen. Wir müssen sich widersprechende Aussagen nebeneinander stellen können, ohne sie in Beziehung zu bringen, ohne sie aufeinander wirken zu lassen. Diese Hilfe finden wir in der philosophischen Idee vom Hintergrund, vom Einen, vom Umgreifenden, von Gott, von Tao oder von Brahman, auf dem sich solche konträren Facetten (Paradoxien) abbilden lassen.
Auf diesen Hintergrund sehen wir die Paradoxie wie die zwei Seiten einer Münze, wir nehmen auf, ohne zu verarbeiten, betrachten ohne Auswahl und Urteil, verzichten also auf die Schlussfolgerung, die sich zB in der Theorie von ”These, Antithese (diese bilden die Paradoxie) und Synthese (Urteil) ausdrückt.
Diese Betrachtung dann schafft Bilder und Symbole, zu denen sich durch ”wirken lassen”, das ist eine bewusst herbeigeführte Unbestimmtheit in unserem Denken, in der unendlichen Fülle der Möglichkeiten eines unbegrenzten Universums Entsprechungen finden lassen, die in ihrem Bewusstwerden als Idee sich in unserem Denken Ausdruck verleihen.

Diese Idee (nach Platon), wir können sie auch Intuition (im Yoga) nennen, steht uns, einmal erkannt, dann als erweiterte, fast immer auch neue Möglichkeit offen. Durch ihre Herkunft aus der Fülle, aus dem Hintergrund, verbindet sie uns symbolisch mit allem und ist daher dem, was wir als die eine Wahrheit bezeichnen, sehr nahe. Diese Betrachtung und dieses ”wirken lassen” erreichen wir in der Praxis der stillen Meditation. Aber diese Praxis erfordert Bedingungen:

- Die Bereitschaft zur Analyse, des Erkennens, was ist (jetzt und hier).
- Die Bereitschaft des ”offen-seins” und ”offen-bleibens” für unbestimmte Zeit.
- Die Bereitschaft, weiterhin zu erkennen und zu lernen.
- Die Bereitschaft, die aufleuchtenden Paradoxien solange zu ertragen.

Ohne diese Bedingungen ist die Meditation oft nur ein unbestimmtes Staunen, wird sie wie zu einer kurzen Flucht aus dem Häusermeer der Städte in die freie Wildnis der Natur, von der nach der Rückkehr nichts bleibt als eine sehnsuchtsvolle Erinnerung, die bald neues Leiden gebiert. Wirkliche Meditation arbeitet im und mit dem Meditierenden, sie formt und weitet, erhellt und vermindert so Leiden. Sie braucht dazu eine Analyse und Kenntnis dessen, was ist (zB: Erkenntnis des Prinzips von Ursache und Wirkung – Karmalehre des Yoga), und sie braucht eine Methode der Vorstellung, die nicht formt, sondern wahrnimmt (zB: Philosophie der Idee nach Platon). Kenntnis, Wahrnehmung und die Wirkung der Meditation führen nur gemeinsam zum Erfolg, so wie erst ein Tisch mit drei Beinen zum sicheren Stehen findet.

Exkurs über „das Üben“ in Yoga und Meditation

Nach Wikipedia ist Üben “… eine Praxis, die auf Können bzw. besseres Können gerichtet ist. Geübt werden Praktiken, die man nicht unmittelbar durch Wille oder Entschluss ausführen kann, wie elementare und leibliche Lebens- und Weltvollzüge wie Gehen und Sprechen, komplexe Fertigkeiten und Fähigkeiten künstlerischer, sportlicher, handwerklicher und geistiger Art sowie individuelle Haltungen und Einstellungen.”
Im Umkehrschluss müssen also Handlungen etc. dann nicht mehr geübt werden, wenn ihre Aneignung für einen bestimmten Zeitraum ausreichend oder sogar nahezu abgeschlossen ist. Von einem vollständigen Aneignungsvollzug spricht man in Verbindung mit Üben aber nicht, da diese Fertigkeiten nur dann dauerhaft zur Verfügung stehen, wenn sie entweder regelmäßig ausführt oder aber nach längeren Pausen wieder einübt werden. Berücksichtigt man diese Aussagen, erschließt sich der Begriff “Übungspraxis”, der gerne für die Beschreibung von Yoga und Meditation verwendet wird, auf einfache Weise.

Schauen wir auf die Übungsinhalte im Yoga, so fallen zunächst die körperlichen Fähigkeiten ins Auge. Viele Übungen des Yoga erfordern schon für die Grundhaltung einen gut ausgearbeiteten Muskelaufbau und begleitende Fertigkeiten, die meist mit Balance und “know how” beschrieben werden können. Selten erwähnt, aber nicht weniger wichtig, sind Fertigkeiten, die mit Konzentration, Aufmerksamkeit und Gelassenheit zu tun haben. Auch diese Motive sind mit Üben und regelmäßigen Tun ausgestaltbar. Dazu kommt in meiner Vorstellung von Yoga eine Zielgerichtetheit, in der das Gehen auf dem Weg auf das vorgestellte Ziel hin optimierend gestaltet wird. Dazu gehören besonders Intensionen in Haltung, Art und Übungsweise sowie ergänzende Maßnahmen, die nicht dem Yoga zugehörig sind wie Massagen und evtl. auch Psychotherapien. Zusammenfassend würde ich sagen, dass der wirksamen Ausführung von Yoga eine Übungszeit vorgelagert sein muss, in der zunächst einmal Voraussetzungen geschaffen werden müssen.

Ähnlich ist die Ausführung von Meditation ebenfalls an Voraussetzungen gebunden. Sitzen können, Kraft und Wille vereinen können und ein hohes Maß an Gelassenheit sind hier die benötigten Motive. Auch diese fallen nicht vom Himmel und müssen

eingebracht und ausdauernd geübt werden.

Ein Großteil der Zeit für Yoga und Meditation wird also zwangsläufig mit Vorübungen ausgefüllt sein. Das Halten der körperlichen Fähigkeiten, das Schaffen von Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit sowie die Ausgestaltung eines persönlichen Weges sind elementare Schritte in der Übungspraxis. Ohne diese Motive ist Yoga nur Turnen, Meditation nur Abhängen. Sind die Voraussetzungen aber geschaffen und werden diese regelmäßig gepflegt, kann Yoga zu einer energiereichen Weitung des Lebensgefüges beitragen, kann Meditation gelingen und in die Stille des Da-Seins führen.

Kommen wir noch einmal zur Beschreibung in Wikipedia: ” Jede Übung hat auch bei unterschiedlicher Schwerpunktsetzung eine ästhetisch-sinnliche, eine methodisch-kognitive und eine praktisch-ethische Dimension. In der Neuzeit trat der methodische und kognitive Aspekt immer mehr in den Vordergrund. Die ästhetisch-sinnliche und die praktisch-ethische gingen weitgehend verloren.” Diese Tendenz ist ganz prägnant in Yoga- und Meditationsangeboten der Neuzeit zu beobachten. Hunderte von Schulen, ausgrenzende Schwerpunkte und besonders der Ausschluss dringend benötigter mentaler Fertigkeiten aus der Praxis sprechen eine mehr als deutliche Sprache.

Beide Methoden, richtig ausgeführt, wirken aber in ein Lebensgefüge hinein, das sich nicht auf zwei Stunden Matte und Kissen begrenzen lässt, sondern dem 24 Stunden an jedem Tag zur Verfügung stehen, und das jahrzehntelang. Angebracht ist daher etwas mehr Sorgfalt, etwas mehr Geduld, und nicht zu vergessen etwas mehr Bescheidenheit. Das gilt für Übende, Teilnehmer an Veranstaltungen und ganz besonders für die unterrichtenden Lehrer und Vortragenden!

Die Problemstellung in der stillen Meditation

Häufig werden in jedem Leben eines Menschen Problemstellungen auftreten, die nur in einer Entscheidung beantwortet werden können (einfachste Form: soll ich A oder B). Ich möchte mich nachfolgend mit der häufig gestellten Frage beschäftigen, ob

es sinnvoll ist, Fragen unter Zuhilfenahme der Meditationsmethode aufzulösen. Dazu werde ich ein stark verallgemeinertes Schema vorstellen, nach deren Abarbeitung ich diese Frage durchaus mit „ja“ beantworten würde.
Günstigstenfalls wird sich die Problemstellung auf eine Frage verdichten lassen, die meist innerhalb der zugehörigen Lebenswelt gestellt und damit auch gelöst werden kann. Will man eine Problemlösung mit Meditation konzipieren, muss zunächst die Fragestellung gut herausgearbeitet, dass heißt vorbereitet werden:
1. Welche Lebenswelt(en) sind betroffen? Im gesellschaftlichen Leben jedes modernen Menschen gibt es mehrere Lebenssphären, die ich allgemein wie folgt darstellen würde: Private persönliche Sphäre (Ich und Selbst); Familie oder Partnerschaft; Arbeitswelt; Berufung (Hobby und Passion)
2. Liegen Erfahrungen und prägende Befindlichkeiten vor, die das Ergebnis der Meditation (als problemlösende Methode) vergiften können?
3. Lässt sich die Problemstellung soweit verdichten oder eingrenzen, so dass klare Alternativen hervortreten?
4. Stehen mir genügend Informationen zur Verfügung oder sollte ich zuvor zusätzliches Studienmaterial heranziehen, bevor ich mit der eigentlichen Entscheidungsarbeit beginnen kann?
Meist verdichtet sich in der Beantwortung der o.g. Vorbereitung die Fragestellung bereits auf eine ganz einfache und mit A oder B zu beantwortende Fragestellung. Diese kann dann in der Meditation gehalten, getragen und später entschieden werden.
Die Meditationsmethode verneint dabei alle unbewusst getroffenen Entscheidungen. Dazu dient die Einladung, sich all seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und diese über einen längeren Zeitraum unentschieden zu halten und mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie das Unbewusste, das auf Konventionen beruht, nörgelnd und drängend zu einer Lösung kommen möchte. Die Unentschiedenheit geht einher mit der strikten Verneinung jeder schnellen Antwort auf die aktuelle Fragestellung. In einer ersten Verweilzeit werden sich nach und nach alternative Antworten und Motive zu den konventionell üblichen dazugesellen. In einer weiteren Stufe wird sich dann eine der Varianten immer mehr in den Vordergrund stellen. Wird diese dann im erneuten Durcharbeiten mit einem Gefühl von Sicherheit und Zuversicht empfunden, kann die Problematik als aufgelöst gelten. Zusammengefasst erscheint diese Vorgehensweise meiner Anschauung nach ein guter Weg zu sein, von Konventionen befreit sich alltäglichen Fragen zu stellen. Nehmen wir als Beispiel eine einfache Frage, wie sie vielleicht alltäglich auftritt:
„Soll ich, wenn der Entscheidungsfall eintritt, A oder B wählen; wenn ich schließe, dass auf A hoffentlich C eintreffen wird und ich D vermeiden kann, weil B zwar statt C immer D zur Folge haben würde, ich dann aber F zusätzlich erreichen könnte.“

Beispiel 1: „Soll ich (als Dieb), wenn der Entscheidungsfall (Polizei fasst mich) eintritt, A (dichthalten) oder B (die Komplizen zu verraten) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (dichthalten) hoffentlich C (später einen Anteil an der Beute zu bekommen) eintreffen wird und ich D (der Verlust der Freunde) vermeiden kann, weil B (die Komplizen verraten) zwar statt C (später einen Anteil an der Beute bekommen) immer D (der Verlust der Beute) zur Folge haben würde, ich dafür aber F (eine Strafmilderung) zusätzlich erreichen könnte.“
Beispiel 2: „Soll ich, wenn der Entscheidungsfall (Partner bei Untreue erwischt) eintritt, A (Partnerschaft beenden) oder B (nach einer Karenzzeit verzeihen) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (beenden) hoffentlich C (neue Partnerschaft) eintreffen wird und ich D (einen aufzehrenden Streit) vermeiden kann, weil B (verzeihen) zwar statt C (neue Partnerschaft) immer D (ich behalte das Bekannte mit etwas Vertrauensverlust) zur Folge haben würde, ich dann aber F (mehr Beinfreiheit, weil ich etwas gut habe) zusätzlich erreichen könnte.“

Komplexe Sachverhalte mit vielen „wenn und aber“ eignen sich nicht als Thema einer Meditation. Diese Fragen müssen zunächst gedanklich verdichtet werden, was so etwas wie einen wiederkäuenden Prozess darstellt. In vielen Beispielen geht letztlich um die einfache Frage, ob Festhalten am Gewohnten (weitermachen, verzeihen, bleiben) oder Aufbruch zum Neuen (loslassen, aufbrechen) einschließlich aller Konsequenzen stattfinden sollte. Diese Fragestellung dann, so vereinfacht, ist zur Auflösung in Meditation durchaus geeignet.
Sehr nahe verwandt ist diese Verfahrensweise mit der Philosophie Krishnamurtis, die in einem Satz zusammengefasst … „geprägt von einer radikalen Verneinung von Guruismus, Religion und Organisation und ebenso radikaler Bejahung von Freiheit, Lebendigkeit, Aufmerksamkeit“ (Wikipedia) … ausgedrückt werden kann. In dieser Abschauung ist jede Entscheidung, ist jeder Moment und jede Lebenssituation grundsätzlich neu. Im psychologischen Geflecht des Lebens gibt es danach kein Wissen, keine Vorgaben und keine Erfahrung. In der Meditation versuchen wir, genau an diesem Punkt anzukommen.
Das heißt aber nicht, das diese Entscheidung, A oder B in der Meditationszeit gefällt wird. Nein, ganz und gar nicht, denn die Meditationszeit ist immer der zu bewältigenden Aufgabe gewidmet, nämlich im Mantra, im Koan, in der Atemübung oder einfach nur im stillen Sitzen zu sein. Nur wird die Fragestellung mich ständig belästigen, und das ist gut so, denn in der Meditation lernen wir, nicht vorschnell oder unbewusst zu entscheiden, sondern sich auf das Wesentliche, das Zurückkehren zur Aufgabe, zu konzentrieren. Und was in der Meditation gelingt, gelingt mehr oder weniger gut auch in der alltäglichen Zeit. Die Lösung der Fragestellung wird sich in der Offenheit, der Unentschiedenheit sehr bald einstellen, denn die Meditationspraxis schafft kontinuierlich Raum für Neues; und darunter wird auch die Lösung für das aktuelle Problem sein.

In meiner Vorstellung wird so ein Problem in der Meditation gelöst, ohne in der Meditation selbst präsent zu sein. Und mag es auch nach der Quadratur des Kreises klingen, für mich hat sich diese Vorgehensweise schon oft bewährt. Bitte genau lesen: Schon oft, nicht immer! Denn manchmal ist es gut und angebracht, seiner Spontanität freien Raum zu lassen. Aber das -wann Spontanität gut ist und wann besser nicht- ist ein ganz anderes Thema.

---

aavidya

Was bedeutet aavidya?
Wenn wir ein Sanskrit-Wörterbuch benutzen und den Begriff „avidya“ nachschlagen, werden wir als Übersetzung die Antwort „Nichtwissen“ erhalten. Nun ist Nichtwissen im indischen Kontext etwas vollkommen anderes als im westlichen dualen Denken. Avidya ist die grundlegendste Ursache des Leidens, nämlich das Festhalten eines Wissens, das zu Leiden und Schmerz führt und daher aufgegeben werden muss. Dieses Wissen identifiziert sich mit seiner Persönlichkeit, seiner äußeren Erscheinung, seinen Erfolgen und Nichterfolgen, seinen Gedankenaktivitäten und seiner Stellung in Gesellschaften, indem es sagt: ICH… bin, habe, werde, darf, kann…

Da das vorgestellte A in Sanskrit eine Verneinung bedeutet, bezeichnet vidya das gute, echte, lebendige Wissen, das nicht zu Leiden führt und sich nicht identifiziert. Avidya wird dann zu einem Nichtwissen, das schlechte Eigenschaften hat und Leiden verursacht. Die Verdopplung der Verneinung am Anfang bedeutet dann so etwas wie „Nicht-Nichtwissen“. Es bezeichnet für mich den Versuch, ehrlich zu sich selbst zu sein und sich zunächst seines Nichtwissens (Leidens) bewusst zu werden und selbiges dann mehr und mehr zu vermeiden versuchen. Nichtwissen dann nicht anzustreben, übersetze ich mit „aavidya“.

Meditationsworkshop – Juli 2015

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann, wurde hunderttausendfach gestellt und zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf meiner Workshop-Liste auftaucht, Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf, was will ich wie vermitteln, wo werde ich die Teilnehmer finden oder treffen können und wie kann ich sie dann ein Stück mitnehmen.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:
Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.

Dieses geschah aufgrund der in der Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten und man dabei auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen musste, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings ganz anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu „ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“, den ich in unserem Yogazentrum anleiten werde, zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asana-Praxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff ab. Und dabei ist, so unplausibel das auch klingen mag, die Formulierung des Zieles relativ unbedeutend.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Praxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine „bewusstseinserweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings, oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Beispiel „Zeit“ zu erläutern.

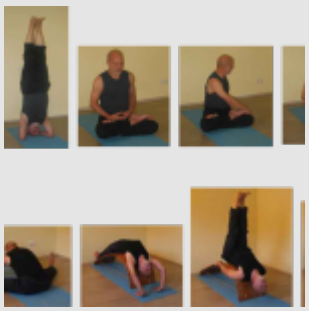
Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklichbar. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur eine Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

- erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
- bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen)
- störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten)
- erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern)
- neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten)
- das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen im Workshop selbst werden sich dem folgend auf nachfolgende Themen beziehen:

- Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden? Für die Korrektur der Haltung werde ich die Konzentration auf das Sitzen ansprechen (Apana-Effekt). Weiterhin wird das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.
- Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten? Die Antwort kann nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.
- Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren? In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastung, Zeitkontingent, Umfeld).
- Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen? Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich später einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Für den Workshop wünsche ich mir eine angenehme, entspannte und sehr offene Atmosphäre. Es wird ein kurzweiliger Nachmittag werden!



Yoga als Übungspraxis

Yoga an sich ist eine lebenslange Übungspraxis. Dabei bezieht sich der erste Teil „Übung“ wie in der Sprache angelegt auf Motive, die der Übung bedürfen und daher nicht, noch nicht oder nicht vollständig zur Verfügung stehen. Die Bedeutung des Wortteils „Praxis“ bezieht sich auf die Motive, die verfügbar sind und lediglich der Vergewisserung (der Erinnerung) bedürfen. Mit anderen, kürzeren Worten ausgedrückt übt man, was man noch nicht kann und praktiziert, was nicht in

Vergessenheit geraten sollte.
In der westlichen Welt wird der Mensch als Trinität von Körper, Geist und Seele betrachtet, wobei die letzten zwei in aller Regel noch als Geist-Seele zusammengefasst werden und somit nur noch eine Dualität übrigbleibt. Das Übungssystem Yoga ist unter diesen Gesichtspunkten nicht beschreibbar. Versuchen wir eine Beschreibung der körperlichen Motive, die geübt werden können in westlicher wissenschaftlicher Ausdrucksform, stoßen wir sehr schnell an unüberwindliche Hindernisse.
Da sind zunächst die physischen Voraussetzungen eines Körpers, die mit den Begriffen Muskeln, Sehnen und Bindegewebe beschrieben werden. Knochen und Organe an sich entziehen sich ja einer direkten Übung, sind aber durch die Erstgenannten mehr oder weniger kollateral erreichbar. Weitere Motive physischer Übungen sind der Atem, der als ein raumschaffendes Wesen angesehen werden muss sowie die energetische Versorgung, die zwischen Atem und Stoffwechsel angesiedelt wird. Weitere Motive wie Spannungszustände, räumliche Ausdehnung, Bewegungsausrichtung, Entspannung, Schwerkraftnutzung und –widerstand sind in westlicher Nomenklatur gar nicht beschreibbar.
In der Yogasprache sind all diese Motive mit Strukturen beschrieben, die unter Anderen sich sehr grob betrachtet mit Energie (Prana) und Ausrichtung (Elemente) beschäftigen.
Übungen für den Geist gibt es in westlichen Systemen fast nur in Psychiatrie und Psychologie, wobei beide sich meist darauf beschränken, gesellschaftlich abnormales Verhalten und Denken in Normalität zurückzuführen. Wachstum, Entwicklung, Evolution und Erweiterung geistiger Fähigkeiten sind hier nicht vorgesehen, ja mehr noch, erscheinen dem westlich geprägten Geist als unsinnige Ziele und werden in aller Regel als krank diagnostiziert. Die Seele dann ist in westlicher Nomenklatur ein unveränderliches Wesen, das sich lediglich noch religiösen Praktiken öffnen kann, wobei diese streng und unerbittlich Glauben als ihre Grundlage setzen. Bei Unglauben droht ewige Verdammnis und Fegefeuer.
Im System des Yoga ist der Geist lediglich ein Werkzeug zur Alltagsbewältigung. Ansonsten wird diese Funktion mehr oder weniger als störend und hinderlich für den Wesenskern (Seele) betrachtet, soll also gezügelt und eingebunden sein. In der Methodik der Übungen werden daher Fähigkeiten angestrebt, in denen der Geist zu schweigen hat. Die Seele oder der Wesenskern aber ist göttlich und unveränderlich, frei von Geburt an und ewig im Sein.
Wenn wir also uns das Übungssystem des Yoga anschauen wollen, kommen wir um die Akzeptanz einiger begrifflicher Besonderheiten nicht herum, wobei es unbedeutend ist, ob diese Motive in Sanskrit oder einer alltagssprachlichen Begrifflichkeit benannt werden. Weiterhin ist nur Lernen derselben nicht ausreichend, sondern die Motive dieser Beschreibungsformen müssen auch wahrgenommen und umgesetzt werden können. So sind Pranaströme keine geistigen Bilder, sondern wahrnehmbare und

brauchbare Werkzeuge in Übung und Praxis. Die Elementenlehre beschreibt die Wahrnehmung von Schwere, Spannung, Ausrichtung und Ausdehnung und Bandhas (Siegel) und Mudras (Gesten), die auf den bereits genannten Motiven aufbauen, beschreiben Werkzeuge, mit denen diese Wahrnehmungen zu bewusster Veränderung eingesetzt werden können. Entspannungsfähigkeit und Spannungsaufbau sind dabei ebenso notwendig wie Zurückhaltung und Selbstkontrolle. Die Meditation weiterführend beschäftigt sich mit der Fähigkeit, unbewusste Motive zu ergründen, auszuschalten oder zu verändern. Ihr Ziel ist ein durch Erfahrung und gesellschaftlicher Norm unbelasteter Geist, der auch schweigen kann und der in der Lage ist, Neues zu formen, schöpferisch zu sein.
Sich diese Werkzeuge zu erarbeiten, wird „Üben“ genannt; sich diese Werkzeuge zu erhalten und bewusst einzusetzen zu können, wird „Praxis“ genannt. Beide zusammen bilden das Übungssystem des Yoga. Zeit, Geduld, Hingabe und die Bereitschaft, Neues zu versuchen sind die Eigenschaften, die auf Matte und Kissen mitzubringen sind. Es hat nichts zu tun mit Fun, Leistung, Sport oder gar pseudoreligiösem Eifer, nichts zu tun mit Ausstieg und Neuorientierung und schon gar nichts mit Weltanschauung. Es ist nur … ein praktischer Übungsweg!

Yoga, Meditation und das Leib-Seele-Problem

Wenn wir uns die Yogasutras des Patanjali vergegenwärtigen und nach diesen unsere Übungen gestalten, kommen wir um eine Definition unserer Begrifflichkeiten nicht herum. Yoga beschäftigt sich nach Patanjali mit dem „Zur-Ruhe-kommen“ der seelisch-geistigen Vorgänge und darauf aufbauend mit dem Ziel, zum Wesenskern des Selbst vorzudringen. Andere Autoren belegen diese Zeile der Sutras mit anderen Worten, wobei Bewusstsein, Denksubstanz oder auch alle Aktivitäten des Geistes genannt sein können. Was ist aber wesentlich und praktisch mit diesem Satz gemeint?

Exkurs (Körper, Geist und Seele): In unserer Kultur unterscheiden wir als Lebensträger zwischen den Begriffen Körper, Geist und Seele, wobei zwischen Körper und Geist die Sinne als Vermittler gedacht werden, die beiden Anteilen zugeordnet werden könnten. Weiterhin wird die Fähigkeit des Denkens oft sehr eindeutig dem

Geist zugeordnet, wobei die Wahrnehmungen, die sich im Denken ausdrücken, eindeutig den Sinnen und daher auch dem Körper zugeordnet sein könnten. Zweifelsfrei sind Schlussfolgerungen und Erinnerung der Geistsphäre zugeordnet, wobei allerdings die Intuition sowohl dem Geist auch der Seele angehören könnte, je nachdem, mit welcher Definition dieser Wahrnehmungs- und Erkenntniseigenschaft versehen wird. Gedanken können aus der Erinnerung (Geist), der Wahrnehmung (vom Körper zum Geist) oder aus intuitiver Erkenntnis (von der Seele zum Geist) stammen. Nicht angesprochen wurde bisher die menschliche Fähigkeit zu träumen, die zwar dem Bewusstsein bzw. dem Unwort „Unbewussten“ zugeordnet wird, aber auch ein seelisches Phänomen sein könnte. Und ein wie auch immer gestalteter Gott – als Person, als Seins-Grund oder Herrscher -samt seinen Propheten und Stellvertreter sollten dann auch noch genannt werden. Alles in allem ist das eine sehr unübersichtliche Lage, aus der heraus argumentiert werden kann. So erklären sich auch die vielfältigen Systeme und Auslegungen, Philosophien und Psychologien, Weltanschauungen und Religionen, mit denen wir in der Auseinandersetzung des Begreifens und Erkennens zu kämpfen gewohnt sind.

Eine Antwort darauf werde natürlich auch ich schuldig bleiben. Aber ich möchte einige Überlegungen beitragen, die mir geholfen haben, ein für mich praktikables System zu entwickeln. Da es meine Überzeugung ist, das jeder Mensch letztlich sein eigenes System entwickeln muss, um Sinn zu finden, sollte dieses vom Leser auch nicht einfach nur übernommen, abgelehnt oder zerredet werden, sondern sollte lediglich als Beispiel dienen und erklären, warum und wie ich als Yogalehrer etwas unterrichte. Weiterhin ist dieses System auch nicht festgefügt, sondern gestaltet sich nach jeder Erfahrung, nach jedem Buch und jedem Gespräch neu und ist somit ein Bild des Jetzt (2012), das mit jeder Minute nach dessen Niederlegung weiter verschwimmt.
In meinem Denken sind Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander, sondern stellen sich gleichberechtigt und ergänzt durch Historie und Konvention (Übereinkunft innerhalb der sich angeschlossenen Kultur) wie eine heterogene Gesamtheit (Dispositiv) dar. Dabei sind vielfältige Verknüpfungen, Abhängigkeiten und Zusammenhänge denkbar, die sowohl direkt (Bild: Verbindung), begleitend (Bild: Magnet, der ein Stück Metall mit- oder anzieht) oder auch indirekt (Bild: Ökosystem) ausgestaltet sein können. In meiner Erfahrung ist in diesem Pentamer (Fünfgliedrigkeit) die Konvention (Verhaltensnorm) der größte formende Anteil, direkt gefolgt von der Historie (persönlichen Geschichte). Körper, Geist und Seele sind angesichts der Wucht geschichtlicher und kultureller Prägungen heute nahezu in den Hintergrund gerückt. Der Mensch kann in einem schönen oder hässlichen, kranken oder gesunden Körper glücklich und zufrieden sein und kann selbiges mit viel, weniger oder keiner Intelligenz erreichen. Viel schwieriger ist das Leben mit einer nicht konformen Vergangenheit (zB. vorbestraft sein), in einem

feindlichen Umfeld (zB. als Mitglied einer religiösen oder politischen Minderheit) oder als Zugehöriger eines Volkes, einer Klasse oder Rasse. Die Seele bleibt, da sind sich alle Religionen und Weltanschauungen ausnahmsweise einig, von solchen Motiven eher unberührt.
Wenn also ein Zur-Ruhe-kommen geeignet sein könnte, etwas zum Bessern zu wenden, so muss dieses in Kultur und Vergangenheit und der Aufarbeitung derselben gesucht werden. Das sich diese Motive wie alles Wahrnehmen, Erinnern und Reflektieren letztlich im Geiste ausformt und kenntlich macht, ist lediglich ein sekundäres Phänomen.
Nehmen wir zunächst einmal die einfache Sachlage, die mit der Geburt in provinziellem oder städtischem Kulturkreis beginnt. Die daraus folgenden Erziehungsmotive sind unterschiedlicher als sie gar nicht sein können. Auf der provinziellen Seite erhält man Stütze und Geborgenheit in einer Gemeinschaft, die allerdings auch nur einen begrenzten Bewegungsradius zulässt. Anders in der Stadt, wo man sich im Rahmen der Gesetze durchaus umfangreich bewegen kann, allerdings erfährt man hier wenig Stütze und noch weniger Geborgenheit. Ein ähnliches, jedoch kleineres Gefüge findet sich in mancher Familie wieder.
Ein weiterer schwerwiegender Punkt ist die Abnabelung von Eltern und Familienangehörigen, die maßgeblich zur Erziehung beigetragen haben. Weil dieser Prozess selten gelingt, hatten alte Kultur- und Naturvölker die Initiation eingeführt, die einen neuen Namen, einen neuen Status und einen Neuanfang ohne die Last der Vergangenheit ermöglichte. Auch spirituelle Übungswege, die auch heute noch bis zu einem Klostereintritt gestaltet sein können, arbeiten mit diesem Motiv.
Dann konservieren wir unsere und unserer Mitmenschen Vergangenheit in Erinnerungen und Aufzeichnungen, die einen einmal begangenen Fehltritt oder eine Unsicherheit bis zum Sterbelager unvergessen machen. Einen Saulus, der als Verbrecher zu Paulus werden und eine Weltreligion gründen konnte, schafft einen Neuanfang heute nur noch hinter Klostermauern oder in der Fremdenlegion. Ein veröffentlichtes Buch, das Spielen in einem Film, die Teilnahme an Diskussionen oder Demonstrationen kann heute ein freies unbeschwertes Leben auslöschen. Sogar ein noch als Kind zur Entflammung gebrachter Weihnachtsbaum kann und wird heute als Waffe gegen einen politischen Gegner eingesetzt. Und wer sich als Teenie heute in Facebook leichtsinnig outet, bekommt ebenfalls einen unwiederbringlichen Fleck auf der ursprünglich weißen Weste. Die Vergangenheit hält uns fest im Griff.
Ein weiterer unbarmherziger Einfluss auf unser Leben hat die uns auferlegte Sprache und deren Zugehörigkeit zu einer Kultur. Das semantische Gefüge mancher Sprache lässt nicht alle Überlegungen und Gedankengänge zu. Sprache gehört zur Konvention, die eine Übereinkunft darstellt, die in aller Regel von der Mehrheit und den Mächtigen eines Volkes bestimmt wird.

Exkurs (Übersetzungen aus dem Englischen): In vielen Diskusionen, die sich um die Sinnstiftung eines Lebens drehen, wird zwangsläufig auch das Leib-Seele-Problem aufleuchten, das mittlerweile schon 2500 Jahre Philosophiegeschichte beschäftigt und zum Teil widersinnige Ergebnisse zeitigt. Dabei geht es oft nahe ausschließlich um sprachtechnische Schwierigkeiten wie zB die Übersetzung des englischen Begriff „mind“, der im Deutschen sowohl als „Geist“ als auch als „Geist-Seele“ übersetzt werden kann, wobei oft mit Geist das Denken und mit Geist-Seele das Bewusstsein angesprochen wird. Die alternativen Begriffe „awareness“ und „consciousness“ für Bewusstsein können aber auch als Wahrnehmung oder Besinnung verstanden werden und bieten daher keine Lösung an. Im Großen und Ganzen sind daher selbst die Übersetzungen vom Englischen ins Deutsche schon mit Schwierigkeiten behaftet. Wie viel schwieriger gestaltet sich eine Übersetzung aus einer vergangenen Kultur und Sprache, wie sie das Sanskrit darstellt.

Nahezu jede Kultur beinhaltet Vorschriften und Regeln, die nahezu alle Regungen des Geistes und des Gestimmtseins reglementieren. Das geht von der Methode des Trauerns bis hin zur friedenstiftenden Auseinandersetzung, wobei nichts der persönlichen Vorliebe oder gar dem Zufall überlassen bleibt.
In diese Gefüge hineingeboren finden wir uns alle irgendwann mit der Aufgabe konfrontiert, ein selbstbestimmtes Leben führen zu wollen oder gar zu müssen. Und bei dieser Aufgabe hilft uns ein System wie Yoga, in dem es uns benötigte Werkzeuge in die Hand gibt. Diese bieten neben der Aufarbeitung körperlicher und energetischer Vernachlässigung einen Erkenntnisweg, der uns mit der Meditation bis zum Wesenskern des Selbst vordringen lässt und damit die Vergangenheit und die Konventionen jeglicher Art in einem neuen Licht erscheinen lassen.
Das Leib-(Geist)Seele-Problem ist aus einer Yoga-Sichtweise nicht das vorherrschende Problem des modernen Menschen, sondern wichtiger erscheinen mir die Be- und Verarbeitung der Erinnerung und die Arbeit an Konventionen. Damit werden sich zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Blog weitere Artikel ausführlicher beschäftigen müssen.