



## AM ANFANG

**A**m Anfang steht die Suche nach uns selbst. *Warum bist du hier? Was suchst du in der Meditation?* Diese Fragen stellte mein Lehrer, Pater Willigis Jäger, oft seinen Meditationsschülerinnen und -schülern in den von ihm geleiteten Zen- und Kontemplationskursen.

Fragen wir uns das ernsthaft, fallen die Antworten unterschiedlich aus. Manche möchten sich entspannen und loslassen von ihrem gefühlten Stress, hervorgerufen durch das Gedankenkarussell, das sich stets in unserem Kopf bewegt. Andere möchten mit Menschen in Harmonie und Frieden kommen, mit denen sie alltäglich zu tun haben. Einige wählen Meditation als einen Heilungsweg für ihren erkrankten Körper oder für ihre verletzte Psyche. Manche fühlen sich zur Meditation gerufen, ein inneres Gefühl bringt sie, oft begleitet von Lebenskrisen, unausweichlich mit Meditation in Verbindung.

„Das, was du suchst, ist das, was sucht“ ist eine vom Heiligen Franz von Assisi überlieferte Aussage. Unser inneres Empfinden ist das Göttliche selber, es zieht in uns, bringt uns in Bewegung, möchte, dass wir in Veränderung gehen. Aus welchen Gründen auch immer wir den Zugang zur Meditation finden, es entstehen in uns Fragen und wir beginnen im Prozess der Meditation, auch eine geistige Dimension zu entdecken.

*Wer bist du? Wo kommst du her? Wo gehst du hin? Was willst du? Was willst du wirklich?*

Das sind Fragen, mit denen sinnsuchende Menschen zu allen Zeiten in allen Kulturen in Berührung gekommen sind. Fragen, die im

Leben vor allem dann entstehen, wenn wir Leid erleben und nach Antworten einer Sinnhaftigkeit suchen. Fragen, die uns, wenn wir sie in uns bewegen, in die Tiefe unseres Daseins führen möchten.

In der Tradition des Yoga wird ein so entstehender Weg *Sādhana* genannt. *Sādhana* ist ein Sanskritbegriff und bedeutet, abgeleitet von der Wurzel *sādh*, zum Ziel gelangen, übersetzt so viel wie „Mittel zur Vollendung“ oder auch „unterwegs sein zum Göttlichen“.

Ein Schüler fragte seinen Lehrer: „Was kann ich erreichen, wenn ich meditiere?“ Der Lehrer antwortete ihm: „Stelle eine Frage, die dich zu dir selbst führt.“ Ein anderer Schüler fragte: „Wie kann ich sicher sein, dass ich den richtigen Übungsweg eingeschlagen habe?“ Der Lehrer wiederholte: „Stelle eine Frage, die dich zu dir selbst führt.“

In unserem Alltag stellen wir Fragen oder beschäftigen uns im Geist mit Dingen, mit denen wir uns von uns selbst wegbewegen. Wir überlegen, erinnern, denken, befürchten, planen, träumen. Und all das ist weit entfernt von uns. Wir sind, wenn unser Geist in dieser Art und Weise tätig ist, in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Doch um das von uns Entfernte wirklich zu sehen, ist es wesentlich, zuerst das uns Naheliegende, das Innere, wahrzunehmen. Es geht um die Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks, denn in ihm stecken die Antworten auf die Vergangenheit und auf die Zukunft. Welcher Gedanke denkt sich gerade in unserem Kopf? Was ist mit unserem Körper, jetzt? Wo nehmen wir Unterschiede im Körper wahr? Sind wir mit unserer Aufmerksamkeit bei dem, was wir jetzt gerade sehen, hören, spüren, empfinden, fühlen?

Wir kommen uns näher, indem wir uns solche Fragen stellen, unsere Aufmerksamkeit auf das uns Nahe legen. Auf dem spirituellen Weg gibt es auch das Paradox: Fragen, die an uns selbst gerichtet sind, führen uns zu weit entfernten Antworten.

Samyama Integrale Yogameditation ist kein Philosophiegebäude, sondern arbeitet mit Fragen, die uns unmittelbar betreffen. Sobald

wir eine Frage stellen, die uns zu uns selbst führt, haben wir den ersten Schritt getan, uns in eine spürbare Unmittelbarkeit zurückzubringen. In der *Samyama* Integrale Yogameditation geht es nicht um ein perfektes Üben von *Āsana* oder das Vertiefen philosophischer Überlegungen, sondern um das Erlangen von Bewusstheit.

Wir können unser Denken beobachten. Wir können unsere Gedanken kommen und gehen sehen, die Wellenbewegungen unserer Gefühle wahrnehmen. Ähnlich der Bewegung der Wolken am Himmel ist unser Geist ständig in Bewegung. Aber: Die Instanz, die dies alles sehen kann, ist eben nicht unser Denken, es sind nicht unsere Gefühle, sondern es ist unser Gewahrsein, unsere Bewusstheit dieser Prozesse.

Das möchte *Samyama* Integrale Yogameditation verwirklichen: Bewusstheit, ein Seinszustand, in dem nichts mehr von unserem Geist zu einem Objekt gemacht werden kann. Dass wir dorthin kommen, wo wir vom Wesen her reine und verbundene Wahrnehmung sind. Es geht in der Tiefe um die Erfahrung, dass wir diese Bewusstheit selbst sind.

Die Fragen, die sich uns stellen, sind: Wie kommen wir zu dieser Erfahrung von Bewusstheit? Kann *Samyama* Integrale Yogameditation ein Weg sein, der uns in diese Erfahrung hineinführt? Auf welchen Grundlagen, Methoden und Zielen beruht dieser Weg? Für wen ist der Weg geeignet? Diese Fragen möchten wir beantworten, dabei auch neue Fragen entstehen lassen, uns mitnehmen auf einen Weg, der, wie es so schön heißt, entsteht, wenn wir ihn gehen.

Die *Samyama* Integrale Yogameditation ist ein *Sādhana*, ein spiritueller Weg auf der Grundlage der Geistesgeschichte des Yoga und einer einzuübenden und zu reflektierenden Praxis auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes.

Dieses Buch möchte uns als eine Einführung für diesen Weg dienen.



# VERSTEHEN

## 1 • Yoga

Om asato ma sad gamaya  
tamaso ma Jyoti gamaya  
mrtyor mamrtam gamaya

Führe mich aus der Illusion in die Wirklichkeit,  
aus der Dunkelheit in das Licht,  
aus dem Tod in die Unsterblichkeit.

**Brihadaranyaka Upaniṣad 1.3.28**

**S**amyama Integrale Yogameditation ist ein Übungsweg, der aus dem Yoga kommt und tief mit der Tradition und Entwicklungsgeschichte des Yoga verwurzelt ist.

Yoga ist ein jahrhundertealter, aus Indien kommender geistiger Übungsweg. Der Weg des Yoga hat als Kernanliegen das Ziel, den Übenden in die Erfahrung des Yoga zu führen, das heißt, die ICH-Identifizierung des menschlichen Bewusstseins in eine allumfassende Erfahrung eines Einheitsbewusstseins zu transformieren. Der Begriff Yoga leitet sich etymologisch von der Wortwurzel  $\sqrt{yui}$  ab, was „zusammenbinden“ oder „vereinigen“ heißt, und hat zudem noch zahlreiche andere Wortbedeutungen wie beispielsweise Mittel oder Grammatikregel. Eine weitere wesentliche Bedeutung ist die synonyme Verwendung des Wortes Yoga für Meditation und, ebenso gleichbedeutend, für *Samādhī*, die Einheitserfahrung. Yoga wird auch verstanden als Vereinigung des individuellen Selbst, *jīva-*

*ātman*, mit dem höchsten Selbst, *parama-ātman* genannt. Damit sind aber noch längst nicht alle Bedeutungen von Yoga angeführt. In der *Bhagavadgītā*, einer traditionellen Schrift, wird Yoga als ein Weg der Erkenntnis, als ein Weg der Hingabe und als ein Weg des Handelns definiert, zudem auch als Geschicklichkeit beim Handeln und als Gleichmut erklärt.

Durch die lange Entwicklungsgeschichte ist Yoga in seinen Formen und Methoden sehr facettenreich geworden. Yoga ist aus westlicher Sicht ein philosophisches Lehrgebäude und eine der sechs wichtigsten Philosophieströmungen in Indien. In Indien jedoch werden diese Lehren als *Darśan* bezeichnet, was übersetzt so viel wie Darlegung oder Anschauung bedeutet. Bekannt im Westen wurde Yoga als *Haṭha-Yoga*, ein ab dem 12. Jahrhundert entstandener Yogaweg, der Übungen nicht nur für den Geist, sondern auch für den Körper und für den Atem umfasst. Neuere wissenschaftliche Forschungen im Bereich des Yoga weisen jedoch nach, dass die Schwerpunktsetzung auf die Körperbetonung mittels der *Āsanapraxis* erst im 20. Jahrhundert ihren Anfang nahm.

Yoga als ein geistiger Weg ist in Verbindung mit praktischen Handlungsanweisungen für die Umsetzung im täglichen Tun in den Yogasūtren des Patañjali niedergelegt. Der Text beinhaltet eine theoretische und praktische Beschreibung über die Struktur und Wirkungsweise des menschlichen Geistes. Insofern können die Yogasūtren auch als eine Anleitung zur Meditation wahrgenommen werden. Sie begründen zudem die heute in aller Welt vorrangige Betrachtung des Yoga als eine weltanschauliche neutrale Methode, die nicht an eine religiöse Richtung gebunden ist. Ebenso eröffnen die Yogasūtren einen Achtsamkeitsweg für das Umgehen mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit unserer Umwelt und mit der Natur.

In heutiger Zeit wird Yoga als Übungsweg auch nach einem bestimmten Fokus der Lehre benannt. Beispiele sind *Rāja-Yoga*, *Kuṇḍalini-Yoga* oder *Kriyā-Yoga*. Die Benennung kann auch nach einem Lehrer erfolgen. Beispiele aus der neueren Zeit sind die Yogatraditionen nach Iyengar, T. K. V. Desikachar oder Pattabhi Jois.

Yoga wird im Gegensatz zu früheren Zeiten nicht mehr unmittelbar von einem Lehrer oder einer Lehrerin auf einen Schüler oder eine Schülerin übertragen, sondern weltweit in Form von Aus- und Weiterbildungen zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin vermittelt. Schlussendlich wird heutzutage unter Yoga auch ein Wellnessangebot, Bodyfitness, ein Lifestyle und ein Marktprodukt verstanden.

Die Vielschichtigkeit dessen, was unter Yoga verstanden wird, bedeutet, dass es keine einheitliche Definition geben kann. Yogalehrende sind aufgerufen, die Grundlage und den Fokus ihrer Unterrichtung zu benennen, um Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit einer Entscheidung zu gewähren. Der hier vorgestellte Weg der Saṃyama Integrale Yogameditation legt den Fokus der Aufmerksamkeit des oder der Übenden auf die Meditation. Das theoretische Verständnis und die Geschichte der Yogameditation sind jedoch ebenso vielschichtig wie die des Yoga selbst. Um der Yogameditation gerecht werden zu können, bedarf es einer eigenständigen geschichtlichen und methodischen Betrachtung, die den Rahmen dieses Buches übersteigen würde. Eine gute Zusammenstellung in diese Richtung finden wir bei Anna Trökes (Trökes, 2013).

Im Folgenden möchte ich Grundlegendes zur Yogameditation aus der Sicht der Saṃyama Integrale Yogameditation erläutern. Saṃyama Integrale Yogameditation ist ein neu begründeter spiritueller Weg, der für die Übenden den Fokus auf Meditation legt. Der Weg kann ermutigen, regelmäßig zu praktizieren, die spirituelle Praxis nicht nur als einzuübendes Programm, sondern auch als eine Haltung auf dem Lebensweg zu begreifen. Ein Weg, der Orientierung im Alltag geben kann und ein vertiefendes Verstehen ermöglicht, wer wir wirklich sind. Ein Weg, der sich im gemeinsamen Gehen schrittweise entfaltet. Beginnen wir zuvor mit einigen allgemeinen Gedanken zur Meditation.

## 2 • Meditation

Yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ

Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen  
der Bewegungen des Geistes.

### Patañjali 1.2

Was verstehen wir, wenn wir das Wort Meditation hören? Was machen wir eigentlich, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, zum Beispiel in einem mehrtägigen Kurs? Oder wenn wir sagen: Ich meditiere! Was tun wir dann?

Das Wort „Meditation“ ist kein geschützter Begriff, der für alle Menschen verbindlich das Gleiche aussagt. Es gibt viele Vorstellungen darüber, was Meditation ist, und möglicherweise haben alle, die eine Form von Meditation praktizieren, Recht. Das Wort ist nicht allgemeingültig definiert. Es gibt unterschiedliche Konzepte, verschiedene Schulen und eine Vielfalt von Formen der Meditation mit unterschiedlichen Zielen. Durch diese Vielfalt ist ein Verstehen von Meditation schwierig, manchmal sogar verwirrend.

In der lateinischen Wortbedeutung ist Meditation ableitbar von *meditare*, das mit *besinnen*, *nachdenken* übersetzt wird.

Im tibetischen Buddhismus heißt eine Übersetzung von Meditation *sgom* und bedeutet: sich mit etwas vertraut machen, etwas bemerken, insbesondere die Bewegungen unseres Geistes.

Im Yoga und auch in Indien ist Meditation als Begriff erst in Verbindung mit der englischen Sprache entstanden. Kein Yogi hat in früheren Zeiten gesagt: Ich meditiere! Im Yoga wie auch im Buddhismus hat der Mensch sich im Sprachgebrauch und mit seiner Aufmerksamkeit vielmehr mit der Natur seines Geistes auseinandergesetzt. Der Ausdruck im Yoga für Meditation ist das Wort Yoga selbst. In der neueren Entwicklung des Yoga wird der Begriff Yoga, wie auch *Haṭha-Yoga*, umgangssprachlich verwendet, um

lediglich einen Teilaspekt des Yoga, die Āsanapraxis, auszudrücken. „Wir gehen zum Yogakurs“ bedeutet heute in der Regel das Üben von *Āsana*. Andere Aspekte des Yoga wie *Prāṇāyāma* oder Meditation stehen hierbei nicht im Fokus, sondern sind eher ein die Āsanastunde ergänzendes Angebot. Das bringt auch mit sich, dass nicht nur Yogaübende, sondern auch Yogalehrende, wenn sie regelmäßig „meditieren“ möchten, nicht im Yoga bleiben, sondern sich erklärten und erkennbaren Meditationswegen wie zum Beispiel Zen, Vipassana oder Kontemplation zuwenden.

Und das ist einer der Gründe, warum wir den Weg der Saṃyama Integrale Yogameditation ins Leben gerufen haben. Yoga selbst ist ein Meditationsweg, wenn er als solcher verstanden, gelehrt und praktiziert wird.

### 3 • Yogameditation – Ein spiritueller Weg

In der Saṃyama Integrale Yogameditation führt eine Āsana- und Prāṇāyāmapraxis nicht nur zur Meditation hin, sondern ist ein zu übender integraler Bestandteil der Meditation.

Darüber hinaus möchte dieser Weg ein Verstehen entwickeln, Yogameditation als einen lebenslangen, sich wandelnden Prozess zu begreifen, der in Schritten stattfindet und natürlich einen Beginn hat.

„*Atha Yoga anuśāsanam*“, das erste Sūtra im ersten Kapitel des Yogasūtra von Patañjali, heißt sinngemäß „Jetzt beginnt eine Unterweisung in Yoga“ und ist für das Meditationsverständnis richtungsweisend. Jetzt, im gegenwärtigen Moment, vollzieht sich Yoga in der Begegnung eines Schülers oder einer Schülerin mit der Lehre, repräsentiert durch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Es bedarf der Bereitschaft auf beiden Seiten. Eines Schülers, der bereit ist, zu hören, sich unterrichten zu lassen, dem Weg zu folgen, die empfangenen Lehren auch zu überprüfen. Eines Lehrers, der bereit ist, die Lehren weiterzugeben, sich in den Dienst der Unterweisung und damit in den Dienst des Schülers zu stellen. In „*Atha Yoga*

*anūsāsanam*“ steckt noch eine tiefere Aussage. Die Erkenntnis, dass „*Atha*“ Yoga ist. Im Gewahrsein des Jetzt ist Yoga! Das ist eine auf den Punkt gebrachte Essenz dessen, was Yoga ist. Yoga ist Meditation, die Erfahrung reiner Gegenwärtigkeit.

„*Anūsāsanam*“, dieser Idee, diesem Weg folgen wir. Wir wollen mit unserem Körper, unserem Atem und unserem Geist in die reine Gegenwärtigkeit kommen. Das ist Yoga, die Einheitserfahrung, auf die es sich auszurichten, für die es sich bereit zu machen, der es sich zu öffnen gilt.

Das Bereitsein für diesen Weg bedarf einer klaren Entscheidung und der Frage: Was will ich? Und wenn wir in unserem Leben dieser Frage genügend nachgegangen sind, kommen wir möglicherweise zu einer tieferen Frage, einer Tür zur Spiritualität: Was will ich wirklich?

#### 4 • Die vier Ausrichtungen auf den Körper – Kāya Bhāvanā

Beginnen wir mit der Samyama Integrale Yogameditation, bewahren wir vier *Bhāvanās* auf den Körper in unserem Herzen, die uns wie weitere *Bhāvanās*, die noch folgen, ein ständiger Begleiter auf dem Weg sein können. Ein *Bhāvanā* ist etwas, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen und womit wir uns dauerhaft in Verbindung bringen.

Das erste *Bhāvanā* besteht darin, dass wir unseren Körper als einen Tempel betrachten, im Sinne eines verehrungswürdigen Heiligtums. Einen Tempel, den wir reinigen und pflegen, den wir als ein Gefäß begreifen, in dem unser Geist oder Bewusstsein vorübergehend wohnt.

Das zweite *Bhāvanā* weiß als Mittel für die Reinigung und Pflege unseres Tempels sowohl eine gezielte Körper- und Atempraxis als auch eine Geistpraxis, um das „Göttliche“ einzuladen, dort zu wohnen.

Das dritte *Bhāvanā* besteht darin, dass wir uns mit unserem Tempel für das Göttliche zur Verfügung stellen, uns öffnen, um mit dem Göttlichen „*eins*“ zu werden.

Und das vierte *Bhāvanā* besteht darin, dass wir, wenn dies geschieht, in unserem Leben weiter praktizieren, damit das Göttliche in uns, im Tempel, bleiben kann und wir uns dauerhaft als nicht verschieden vom Göttlichen erleben können. *Tat tvam asi – das bist du*. Das ist die hier zugrunde liegende Erkenntnis. Das Göttliche und wir sind nicht verschieden.

## 5 • Die Weisheit alter Texte – Die Yogasūtren des Patañjali

Grundlegendes zur *Samyama* Integrale Yogameditation ist am umfangreichsten in den Yogasūtren des Patañjali dargelegt. In der nach neuesten Forschungen um ca. 400 n. Chr. entstandenen Lehrschrift wird die Natur unseres Bewusstseins definiert, werden Wege aufgezeigt, wie wir unterschiedliche Bewusstseinszustände herstellen können und welcher Art und Qualität sie sind. Das Yogasūtra ist unterteilt in vier Kapitel mit insgesamt 196 Sūtren. Die Sūtren sind Lehrsätze, die nicht in sinngebenden Sätzen vermittelt wurden, sondern in aneinandergereihten Wörtern. Dadurch erschließt sich die Bedeutung der Inhalte erst durch die Unterweisung eines Lehrers, der wiederum von seinem Lehrer in deren Bedeutung unterwiesen wurde.

Im Yogasūtra gibt es weit über 100 Aussagen, die sich auf Meditation beziehen, ohne das Wort Meditation zu erwähnen. Heute können wir sagen, dass das Yogasūtra des Patañjali auch ein Lehrbuch über Meditation ist, wenn wir in die Lage versetzt werden, die Texte in dieser Art und Weise zu verstehen. Die Aussagen der Sūtren sind universell und nachprüfbar.

Die Erfahrung zeigt, dass ein Üben, wie es in den Sūtren beschrieben wird, zu den im Text ebenfalls aufgeführten Ergebnissen