



VORWORT

von Helga Simon-Wagenbach

Die Urwirklichkeit ist klar, still und leer.

Wir erkennen sie erst als den wahren Seinsgrund der Lebensfülle unserer Existenz, wenn wir in diesen leeren Raum eintreten, wenn er uns bewusst wird.

Dann breitet sich Gewissheit aus, dass wir niemals von der Quelle getrennt waren, niemals getrennt sind und niemals getrennt sein werden.

Der ineinandergreifende und alle inneren Bewegungen integrierende Versenkungsprozess von *Samyama* in der Meditation führt auf besondere Art und Weise zu dieser Erfahrung von Bewusstheit, Präsenz und Einssein (*advaita*). Heilsame Veränderungen des Alltagsgeistes und fortschreitende Transzendenzerfahrungen geschehen schrittweise und von ganz allein, WENN sich die in jedem Menschen individuell angelegten Erkenntnismöglichkeiten verwirklichen können.

Das Tor zum Gewahrsein der leidfreien, unteilbaren Urwirklichkeit in der Tiefe öffnet sich aber nicht durch bestimmte Techniken, Theorien und intellektuelle Gedankenkonstrukte.

Der *Seinsgrund* offenbart sich nach und nach durch Bewusstwerdung und dadurch veränderte *Seinsweisen*. Der Weg ist die Meditation, die Verwirklichung ist das alltägliche Leben.

Nach einem eigenen, sehr langen Erfahrungsweg in Begleitung und mit Unterstützung unserer Lehrer haben wir mit *Samyama Integrale Yogameditation* eine neue Yogatradition gegründet – verwurzelt im klassischen Yoga, verbunden mit der west-östlichen

Weisheit von Willigis Jäger und der Essenz anderer spiritueller Traditionen, offen für die Erfahrungen und Erkenntnisse der heutigen Zeit in der Meditation und durch die Bewusstseinsforschung. Es ist keine Vermischung verschiedener Traditionen, sondern wir berücksichtigen damit möglichst umfassend die individuelle Verortung des einzelnen Menschen zu Beginn seines inneren Bewusstwerdungsprozesses. Das mögliche Ziel ist die Erfahrung der allem Leben zugrunde liegenden Einheit durch einen klaren Geist und ein weites Herz.

Harald Homberger hat mit seinem Buch *Samyama Integrale Yogameditation* einen Text vorgelegt, den er als eine „erste schriftliche Unterrichtung“ versteht, ganz im Sinne des *anuśāsanam* aus dem Yogasūtra von Patañjali (YS I, *Sādhana Pada*, Sūtra 1).

Die verborgene Weisheit des Anuśāsanam

Der Begriff des *anuśāsanam* gleich zu Beginn des Yogasūtras weist, bezogen auf den Übungsweg der Yogameditation, unmissverständlich auf die entscheidende Bedeutung der Lehrerin, des Lehrers und auf die Schüler-Lehrer-Beziehung hin. Wörtlich bedeutet der Begriff „Unterweisung“ und zwar des „Yoga“ und „jetzt“ (*atha*), unverzüglich von der ersten Begegnung an (*atha yoga-anuśāsanam*). Sri Krishnamacharya und T. K. V. Desikachar haben diesem ersten Sūtra sehr große Bedeutung zugemessen und in der Begleitung unzähliger Schülerinnen und Schüler seine Weisheit entschlüsselt.

Das Lehren der Yogameditation und das Verstehen ihrer Wirkung stellen an Lehrende und Übende besondere, oft auch hohe Anforderungen, damit sich der innere Prozess der Veränderung entwickeln kann. Die Silbe „*anu*“ weist auf die Bedeutung von Kontinuität hin.

- Die Lehrenden stehen selbst in einem andauernden Erfahrungsprozess, der in ihnen die Fähigkeiten entfaltet hat, auch

die Schwierigkeiten anderer Menschen zu erkennen und sie in ihrer inneren Entwicklung zu begleiten. Sie wurden in den meisten Fällen selbst von erfahrenen weisen Menschen geschult und stehen jetzt in deren Nachfolge (Kontinuität).

- Außerdem geben sie gleichzeitig auch Wissen, philosophische Grundlagen der Yogalehre weiter, also Kontinuität im Bereich authentischer Erfahrung und Vermittlung von Wissen.
- Krishnamacharya und Desikachar verstehen unter Kontinuität aber auch noch etwas ganz Wesentliches, von dem erfahrungsgemäß die verändernde Wirkung der „Unterweisung“ abhängt. Es geht um die regelmäßige Begegnung, um die Lehrer-Schüler-Beziehung. Im Kontext des Yogasūtra werden Lehrende aufgrund ihrer eigenen Erfahrung als „Kenner des Feldes“ (*ksetrika*) bezeichnet, die im Üben zur rechten Zeit wirksame, individuell passende Veränderungsimpulse auslösen können. Lehrende sind aber dennoch „nur“ Mittler, die den Prozess in Gang setzen, damit sich Hindernisse lösen können und offene Bewusstseinsräume entstehen.
- Die Kontinuität der Unterweisung weckt auch Vertrauen (*śraddha*). Desikachar sagt: *„Je häufiger wir uns treffen, desto vertrauter und vertraulicher werden wir miteinander – so wächst śraddha.“* Dies ist kein blindes Vertrauen und keine emotionale Bindung. Das hier gemeinte *śraddha* beruht auf Tiefenresonanz und versteht sich als Erfahrungstrauen. Im Prozess der „Unterweisung“ (*anūśāsanam*) ist es das Vertrauen der Übenden in die eigene Erfahrung, ausgelöst durch die besondere Art und Weise der Impulsgebung in der Begleitung. Gegenseitige Verbundenheit durch wachsendes Verstehen wird nachhaltig gestärkt und dehnt sich auf alles Denken, Fühlen und Handeln aus.
- Die Erfahrung des Seinsgrundes im Zustand von *Samyama* setzt einen klaren, ruhigen Geist (*citta*) voraus, der sich durch vielfältige Impulse auf einem integrativ wirksamen Übungsweg durch einfühlsame Begleitung und vertrauensvolle, regelmäßige Praxis entwickelt hat.

Im Sinne der beschriebenen Aspekte des *anūsāsanam* ist Harald Homberger ein authentischer „Kenner des Feldes“. Seine Erfahrungen, sein Wissen und sein Herzgeist bestätigen das in der individuellen Begleitung, in den Kursen und auch in diesem Buch. Das achtsame Lesen der Informationen zu verschiedenen Aspekten der Meditation (z. B. Stillwerden, Verbinden, Bewegen und Verweilen), insbesondere aber auch die einfühlsamen Übungsanleitungen können die eigenen Erfahrungen unterstützen und vertiefen. Vertrauen in den Weg und in diese besondere Art und Weise der „Unterweisung“ (*anūsāsanam*) wächst.

In Verbundenheit
Helga Simon-Wagenbach



VORWORT DES AUTORS

A *tha Yoga anuśāsanam* – Jetzt beginnt eine Unterweisung in Yoga. So lautet das erste Sūtra der Yogasūtren des Patañjali, einer indischen Lehrschrift des Yoga aus dem 4. Jahrhundert.

Atha Yoga anuśāsanam ist ein zeitloser Satz. Er kommt in dem Moment zur Entfaltung, in dem ein Schüler und ein Lehrender des Yoga zusammenkommen und eine Unterweisung beginnt.

Mit diesem Buch möchte ich diesen Gedanken aufgreifen und eine erste Unterrichtung in die Integrale Yogameditation geben – als eine neu gegründete Yogatradition, die den Schwerpunkt des Yoga auf die Meditation legt.

Samyama Integrale Yogameditation versteht sich als ein *Sādha-na*, als ein spiritueller Weg für den Menschen von heute, der auf der Grundlage des traditionellen Yoga fußt. Zum anderen basiert die neue Tradition auf der integrativen Lehre der west-östlichen Weisheit von Willigis Jäger. Willigis Jäger lehrte zeitlebens neben Zen und Kontemplation eine in die Zukunft weisende, überkonfessionelle Spiritualität jenseits der Begrifflichkeit und Formen. Eine Spiritualität, so Willigis Jäger, die nicht nur in einer Meditation spürbar wird, sondern sich im alltäglichen Leben vollzieht und im Handeln erkennbar wird.

Wir Lehrende dieser Tradition fühlen uns den erhaltenen Lehren des Yoga, insbesondere der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar aus Chennai, sowie den persönlichen Unterweisungen durch Willigis Jäger in dieser Sichtweise verbunden.

Herzlichst, Harald Homberger
Göttingen, 2. Februar 2022