

Die fünf Kräfte der Meditation (Yoga Aktuell, 2017)

Jeder bringt unterschiedliche Voraussetzungen für die spirituelle Praxis (Sadhana) mit. Der eine versucht schon seit Jahrzehnten zu meditieren, schafft es aber trotzdem kaum, die Affen im Kopf zur Ruhe zu bringen; jemand anderer dagegen meditiert, obwohl er noch nie etwas darüber gehört oder gelesen hat. Es macht also keinen Sinn, sich mit anderen zu vergleichen. Es kann jedoch sehr hilfreich sein, über fünf Qualitäten zu reflektieren, die nicht nur die Grundlagen sondern auch das Ziel der Meditation beschreiben.

In der Satipatthana Sutta, der wichtigsten Lehrerrede des Buddha über Achtsamkeit, werden diese Eigenschaften mit Bala bezeichnet, was sowohl Kind (vergleiche: Balasana) als auch Kraft bedeutet. Diese Doppeldeutigkeit beschreibt die unvergleichliche Macht, die ein junger Mensch in sich hat. Ohne diese Kräfte zu entwickeln, werden wir früher oder später vom meditativen Pfad abkommen, egal um welche Praxisform oder Tradition es sich handelt. Auch wenn folgende Auflistung aus dem Buddhismus stammt, werde ich relevante Zusammenhänge zu anderen Weisheitstexten und zum Yoga herzustellen. Ich hoffe, dass es mir zumindest ansatzweise gelingen wird, ein so komplexes Thema nachvollziehbar zu präsentieren.

Die fünf spirituellen Kräfte (Bala)

- 1) Vertrauen (Pali: Saddha / Äquivalenter Sanskrit-Begriff: Bhakti)
- 2) Sinnvolle Anstrengung (Pali: Viriya / Äquivalenter Sanskrit-Begriff: Tapas)
- 3) Achtsamkeit (Pali: Sati / Sanskrit: Smrti)
- 4) Samadhi (= Pali / Sanskrit)
- 5) Weisheit (Pali: Panja) / Äquivalenter Sanskrit-Begriff: Jnana / Atma-Vichara)

Vertrauen und Hingabe: Auch wenn im Westen Intelligenz als wichtigstes Gut „verstanden“ wird, werden im Osten Saddha bzw. Bhakti als Schlüsselqualität gesehen, mit denen sich die Tore zur Spiritualität am leichtesten öffnen lassen. Manchmal müssen wir unzählige schlaflose Nächte verbracht, viele Tränen vergossen oder die ganze Palette von Leid durchlitten haben, bevor wir dieses feine Pflänzchen in uns entdecken und zur Entfaltung bringen können. Dann wird es uns leicht fallen, Hingabe gegenüber einer Lehre, einem Lehrer, Gott oder einer anderen Kraft zu erfahren, die wir großartiger als unser Ego einschätzen.

Übrigens ist Vertrauen auch jene Kraft, die dem Kritiker in uns die Argumente entzieht, und dem Zweifler die Entscheidungsunfähigkeit. Daraus entsteht eine Ruhe und Reife, die uns nicht nur an der Oberfläche des meditativen Ozeans herumstrampeln lässt, sondern wodurch wir in dessen

Unermesslichkeit tiefer eintauchen dürfen. In dem Zusammenhang sollten wir uns auch bewusst machen, dass einer der wichtigsten Textsammlungen in den Veden die Upanishaden sind, was die Bedeutung hat „zu Füßen des Gurus zu sitzen, um die Wahrheit zu hören“.

Durch die Schwemme an Yoga-Ausbildungen gibt es zwar mittlerweile „zertifizierte Lehrer“ wie Sand am Meer, aber wahrhaftige Meister sind nach wie vor so schwer zu finden wie die Nadel im Heuhaufen. Nach 25 Jahren habe ich mittlerweile die Suche nach dem „perfekten“ Guru aufgegeben. Für mich sind jetzt in erster Linie die Lehren von verstorbenen Mahatmas (großartigen Wesen) oder Jnanis (Erleuchteten) zum Lehrer geworden, denen ich vertraue und nach denen ich meine Praxis ausrichte.

Sinnvolle Anstrengung (Viriya): Sri Ramana Maharshi hat einmal gesagt: „Es gibt einen Zustand jenseits von Anstrengungen und Anstrengungslosigkeit. Solange er nicht erreicht ist, sind Anstrengungen notwendig.“ Allerdings hat in diesem Zusammenhang Bemühung wenig bis gar nichts mit physischen Übungen und schweißtreibender Praxis zu tun. So schreibt der von mir sehr geschätzte englische Sanskritgelehrte Matthew Clark in seinem Büchlein „The Origins and Practices of Yoga“: „Jnana, Bhakti und Karma-Yoga (Yoga der Erkenntnis, Hingabe und selbstloser Handlung) sind eigentlich mentale Pfade, von denen keiner Disziplin in Bezug zu Körper und Atem verlangt, aber dafür ist mentale Anstrengung notwendig, um die Vision und das Verständnis des Praktizierenden zu transformieren.“ Ich bin sogar der Überzeugung, dass zu viel physischer Eifer und Aufmerksamkeit auf den Körper die Identifikation (Asmitha / Ahankara) nur verstärkt und damit die Grundlagen für gegenwärtiges oder künftiges Leiden geschaffen werden.

Im edlen achtfachen Pfad definiert der Buddha folgende Arten der rechten Anstrengung (Samma Vayama): Das Kultivieren von heilsamen Zuständen; die Erhaltung von jenen, die bereits vorhanden sind; die Aufgabe von unheilsamen Zuständen; das Verhindern von jenen, die nicht da sind. Natürlich sollten wir auch im Alltag versuchen, Hindernisse (Nivarana) wie Begehren, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Zweifel zu transzendieren (Siehe yoga aktuell, Okt./Nov. 2016) und die hier beschriebenen fünf Kräfte zu kultivieren.

Achtsamkeit (Sati) ist die Grundlage der buddhistischen Meditation und beinhaltet Körper, Gefühle, Geist und alle sonstigen Phänomene und Wahrheiten, die man sich bewusst machen kann. Es hängt von unserer Konzentrationsfähigkeit ab, wie sehr wir uns auf etwas fokussieren können - egal ob weltlicher oder spiritueller Natur - oder ob wir uns in dem so faszinierenden Kaleidoskop der Sinneswelt ständig verlieren.

Wenn wir in unserer Praxis ein höheres Ziel vor Augen haben, als nur den endlosen und willkürlichen Gedankenstrom zu beruhigen, dann sollten wir uns nicht nur auf ein Meditationsobjekt versteifen. Denn wie sollte sich eine dualistische Methode, die Subjekt und Objekt als Grundlage hat, in einen nicht-dualen Zustand (Advaita) von göttlicher Einheit (Brahman), Moksha (Befreiung) oder Nirwana (Auslöschung) transformieren? Das heißt, irgendwann müssen wir den ungewöhnlichen Looping schaffen, den Beobachter zu beobachten, um zum transpersonalen Selbst-Bewusst-Sein (Atma-Vichara) zu werden. Da diese introvertierte Ausrichtung universal und zeitlos ist, stand sie u.a. schon auf den griechischen Tempeln: „Gnotis auton!“, Erkenne dich selbst!

Samadhi hat im Sanskrit-English Dictionary über 40 Bedeutungen, wobei mir „falling in place“ am stimmigsten erscheint. Wie dehnbar dieser Begriff ist, wird klar, wenn z.B. der buddhistische Weg in drei Abschnitte eingeteilt wird: Ethik (Sila) am Anfang, Erkenntnis (Panja) am Ende, und Samadhi als umfangreiche Brücke dazwischen. Nicht unähnlich hat Patanjali das erste Kapitel des Yoga-Sutra „Samadhi-Pada“ genannt, wo in 51 Versen unterschiedlichste spirituelle Aspekte erklärt werden.

Im Rahmen der fünf Bala wird Samadhi für meditierende Vollprofis, d.h. Einsiedler und Mönche, als tiefer Versenkungszustand verstanden, auch Nirvikalpa Samadhi genannt: gedankenloses Bewusstsein. Aber für uns Hobby-Yogis, die mit viel Leidenschaft in der Welt verstrickt sind, verstehe ich darunter auch den mentalen Zustand von Sattvaguna. Denn trotz mancher Gedanken stellt sich dabei wohltuende Gelassenheit und Bewusstsein ein.

Ergänzend möchte ich hier Sahaja (natürliches) Samadhi erwähnen, jenen Zustand, in dem das Ego unwiderruflich ausgelöscht wurde und gleichbedeutend mit Nirwana ist. Deswegen wird auch der physische Tod eines Jnanis (Erleuchteten) Maha-Samadhi genannt und seine Grabstätte Samadhi.

Weisheit (Panja) bedingt, dass wir uns von den Verwicklungen mit der Welt emanzipieren (Kaivalya) und unsere unvergängliche Essenz wiederentdecken. So wie die Sonne immer scheint, aber durch Wolken, die Erde oder manchmal durch den Mond verdeckt wird, so ist unser wahres Wesen (Sat, Atman, Brahman) von leidverursachenden Trübungen (Klesha) wie Unwissenheit, Ichhaftigkeit, Begehren, Ablehnung und Angst überlagert.

Im Buddhismus wird Vipassana, d.h. Einsichtsmeditation, als wichtigster Fluchtweg aus dem Samasara gesehen. Mit klarem Verstand erkennt man, dass alle Phänomene vergänglich sind (Anicca), Nicht-Ich (Anatta) und Leidhaft (Dukkha), solange man sich damit identifiziert. In den Upanishaden wird diesbezüglich Atma Vichara, d.h. Selbsterkenntnis, als besondere Methode

hervorgehoben. „Wenn man sich die Frage “Wer bin ich?” stellt, dann geht der Geist zu seinem Ursprung zurück und aufgestiegene Gedanken kommen zur Ruhe. Wird diese Übung ständig praktiziert, dann entwickelt der Geist die Fähigkeit, in seinem Ursprung zu verweilen.“ (Sri Ramana Maharshi)

Ergänzende Zusammenhänge

Die fünf Kräfte der Meditation sind nicht nur stufenartig zu verstehen, sie bedingen und unterstützen sich auch gegenseitig. So kann man diese Qualitäten mit einer Balkenwaage, die zwei Balken und vier Waagschalen hat, vergleichen: Die mittlere Stütze repräsentiert Achtsamkeit (Sati); das eine Waagschalen-Paar hält Anstrengung und Samadhi in Balance, das andere Vertrauen und Weisheit. Dem Yoga-Sutra (1,12) nach soll beharrliches Üben (Abhyasa) mit Losgelöstheit (Vairagya) ausgeglichen werden; und Vertrauen mit Weisheit, denn Glaube sollte in eigenständiger Erkenntnis resultieren, die wiederum den Glauben bestärkt.

Interessanterweise werden in der Bhagavadgita Jnana- und Bhakti-Marga als zwei eigenständige Wege beschrieben, die beide zum gleichen Ziel führen. Es an unserem karmischen Gepäck und gegenwärtigen Charakter, ob wir unsere spirituellen Kräfte eher durch hingebungsvollen Glauben oder durch klare Erkenntnis gewinnen.

Zum Abschluss möchte ich die letzten vier von Buddha beschriebenen Kräfte mit den ersten drei Versen des Yoga-Sutra vergleichen, in denen Patanjali sagt: Yoga ist eine Disziplin (Anuśāsanam = Viriya) die im Jetzt (Atha = Sati) praktiziert wird. Dann werden die Gedanken zur Ruhe kommen (Citta-vṛtti-nirodha = Samadhi) und der Sehende (Draṣṭuḥ) wird in seiner eigentlichen Natur (Svarupe) verweilen (= Panja).

Wenn uns das zumindest ansatzweise gelingt, dann sind wir auf unserem spirituellen Weg bestens gerüstet und können kurzweilige Trends, schnelle Heilsversprechen und esoterische Phantasien getrost hinter uns lassen. Alles Weitere wird sich dann früher oder später von selber lösen.

Florian Palzinsky 2017

Download von:

www.yogaundmeditation.at