

## **Die fünf Hindernisse der Meditation (Yoga Aktuell, 2016)**

„In dem Moment des Zustimmens verwandelt sich eine Grenze zu einem Durchgang und entfaltet ganz unerwartet essentielle Qualitäten.“ Richard Stiegler Vermutlich wirst auch Du beim Versuch, die kleine Zehe in den unendlichen Ozean der Meditation zu stecken, festgestellt haben, dass die Einnahme einer meditativen Haltung und das Schließen der Augen nicht automatisch bedeuten, dass sich Stille und Klarheit einstellen. Dennoch ist ein äußerer Rahmen und eine entsprechende Position eine ideale Voraussetzung, um Achtsamkeit zu entfalten und den Yogaweg einzuschlagen, der nach innen führt. Im Yoga-Sutra von Patanjali wird dies durch die ursprüngliche Definition von Asana als Meditationssitz, der aufrecht und entspannt sein soll, eindeutig unterstrichen („sthira-sukham-āsanam“ II, 46). Wer sich bemüht, den gewohnten Alltagsgeist zu transzendieren und sich auf das unbekannte Abenteuer der Meditation einlassen will, wird dabei immer wieder mit unangenehmen, mentalen Phänomenen in Berührung kommen.

In der „Satipatthana Sutta“, einer der wichtigsten buddhistischen Lehrreden über die vier Fundamente der Achtsamkeit, werden fünf solcher Hindernisse oder Hemmungen beschrieben. Diese werden als Realitäten (Dharma) gesehen, die wir nicht nur mit Klarheit erkennen, sondern auch mit Weisheit transzendieren können. Es liegt also an uns, diese Grenzen in Tore zu einer tieferen Bewusstseins erfahrung zu verwandeln.

### **Die fünf Hindernisse (Nīvarana) sind:**

- 1) Sinnliches Begehren (Kāmachanda)
- 2) Ablehnung (Vyāpāda)
- 3) Trägheit und Lethargie (Thīna-Middha)
- 4) Unruhe und Gewissensbisse (Uddhacca-Kukkucca)
- 5) Zweifel (Vicikicchā) Sinnliches Begehren

Der Buddha hat dieses Meditationshindernis mit schillernder Farbe verglichen, die uns daran hindert, durch die Wasseroberfläche in die Tiefe blicken zu können. Wir werden im Leben von unterschiedlichsten Wünschen so sehr auf Trapp gehalten, dass es uns gar nicht mehr bewusst ist, wie sehr wir – ähnlich wie ein im Wald freilaufender Jagdhund mit hängender Zunge - einer Fährte nach der anderen nachjagen. Auch wenn wir uns als rationale, erwachsene Menschen sehen - unser Geist benimmt sich manchmal immer noch so wie ein kleines, nörgelndes Kind, und unsere schnelllebige Überflusgesellschaft tut ihr Übriges, so dass wir Disziplin, Geduld und Langsamkeit wenig Beachtung schenken. Wenn unser Wille uns für eine bestimmte Zeit auf dem Meditationskissen „festnagelt“, dann lösen sich zwar unsere sinnlichen Gelüste nicht sofort auf, aber wir haben die Möglichkeit, sie mit einer inneren Distanz zu durchschauen.

Ablehnung So wie einige Menschen im Leben eher damit beschäftigt sind, ihren Wünschen nachzulaufen, so sind andere mehr darauf fixiert, Unangenehmes abzuwehren, aufzulösen oder sich zumindest darüber aufzuregen... und in der Meditation ist es nicht anders: der eingeschlafene Fuß, das Schnarchen eines „Mitmeditierenden“, die Erinnerung an die letzte Auseinandersetzung, etc. Brodelndes Wasser ist das Gleichnis für Ablehnung, die sich bis zur kochenden Wut steigern kann. In einem meditativen Zustand können wir am ehesten die Tatsache erkennen, dass das Problem nicht die eigenen Schmerzen oder störende Umstände sind, sondern unsere innere Haltung. Weisheit, Liebe und Gelassenheit sind nicht nur bei

einer formalen Meditationspraxis die besten Heilmittel, um mit diesem nervigen Hindernis umzugehen. Ein indianisches Sprichwort bringt dies so auf den Punkt: „Um unsere Füße zu schützen, müssen wir entweder die ganze Welt mit Leder auslegen – oder: Mokassins tragen, die uns unverletzt den Weg durchs eigene Leben gehen lassen.“ Allerdings beschränken sich die meditativen Hemmungen von Begehren und Ablehnung nicht nur auf profane, sinnliche Eindrücke; das Verlangen nach sattvischen Qualitäten wie Stille und Zufriedenheit oder die Abneigung gegenüber der eigenen Unruhe und Achtlosigkeit sind genauso Hindernisse, die es zu erkennen und zu überwinden gilt, auch wenn diese etwas unscheinbarer und edler erscheinen. Trägheit und Lethargie Dieser Geisteszustand wird mit moosbedecktem Wasser verglichen und ist von den fünf Hindernissen am schwierigsten zu überwinden, da dazu meist die Kraft der Achtsamkeit fehlt. In den über 15 Jahren, in denen ich Meditation unterrichtete, konnte ich beobachten, dass die wenigsten Meditationsanfänger von selbst in eine meditative Ruhe (Sattva) kommen.

Nach kurzer Zeit des „Stillsitzens“ werden die meisten von einer inneren Unruhe mitgerissen (Rajas) oder versinken in einer bewusstlosen Trägheit (Tamas). Diese Trägheit steht aber nicht unbedingt mit dem vielleicht ungewohnten oder langweiligen Meditationsobjekt in Zusammenhang. Die Ursache kann auch eine unbewusste Reaktion des Geistes sein, um sich nicht mit unangenehmen, unterdrückten Themen konfrontieren zu müssen, die im meditativen Rahmen auftauchen können. Meist ist aber einfach nur Schlafmangel der Grund für eine schläfrige Meditation, bei der Körper und Geist die notwendige Erholung von Stress und Überaktivität nachholen. Dabei macht es wenig Sinn zu versuchen, mit ausgefeilten Methoden die Müdigkeit zu bekämpfen. Die Ursache dafür muss behoben und ein ausgeglichener Lebensrhythmus gefunden werden. Moderne mentale Störungen wie „Time Compression Syndrom“ und „FOMO“ (Fear Of Missing Out) sind dafür verantwortlich, dass mittlerweile bei vielen Menschen die Lebensbatterie beunruhigend leer und die „Lebensmüdigkeit“ erschreckend groß ist. Auch Yogapraktizierende sollten selbstkritisch hinterfragen, ob vielleicht eine zu anspruchsvolle physische Praxis ein Grund für dieses Meditationshindernis ist.

Unruhe und Sorge Robert Adams hat einmal in einem Satsang gesagt: „Dein Geist (mind) ist eine Anhäufung von vergangenem Karma, vergangenen Gedanken und künftigen Sorgen. Daher solltest du dich nicht auf deinen Geist verlassen.“ Da Bewegung das Naturell des Geistes ist, hat der Buddha ihn mit einem Affen verglichen, der sich unermüdlich von einem Ast zum nächsten hangelt . . . und über diese Tatsache sollten wir uns gerade in der Meditation – im wahrsten Sinn des Wortes – nicht zu viele Gedanken machen. Karen Kingston schreibt in ihrem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“: „Psychologen schätzen, dass der durchschnittliche Mensch ungefähr 60.000 Gedanken pro Tag hat. Leider sind 95 Prozent davon exakt dieselben Gedanken, die er gestern schon hatte.“ Daraus können wir schließen, wie ineffizient wir unseren Geist nutzen und wie sehr wir unter der Diktatur des eigenen Denkkapparates stehen. Die eingebildete Illusion (Maya) über uns und die Welt geben ihr so viel Kraft, dass sie zu unserem leidhaften Schicksal wird. Bildlich gesprochen genügt schon eine sanfte Brise auf einer Wasseroberfläche, um den Blick auf die Realität zu verhindern. Daher braucht es beim Meditieren anfänglich gezielte Konzentrationsübungen, um das faszinierende und stürmische Gedankenspiel zu durchschauen und zu beruhigen. Gewissensbisse gehören ebenfalls zu diesem vierten Nivarana. Denn wie sollten wir uns einer meditativen Ruhe annähern, wenn unser Leben von unethischem Verhalten bestimmt ist. Von dieser Problematik sind auch Mönche, Gurus und

Yogameister nicht gefeit, auch wenn einige von ihnen sich wie Erleuchtete verhalten und Gläubige sich von Äußerlichkeiten leicht blenden lassen. Um ein Musikstück spielerisch zu beherrschen, muss man lange und intensiv üben; ähnlich kann durch eine regelmäßige Meditationspraxis die Kunst der Achtsamkeit erlernt werden.

Das bedeutet jedoch nicht, dass erst jahrelanges Üben oder stundenlanges Sitzen notwendig ist, um die Essenz des Yoga durch Geistesberuhigung zu erleben („yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ“, YS, I,2). Jeder Augenblick birgt das Potential in sich, mit unserer essentiellen Natur der Stille in Kontakt zu treten und ist daher das einzigartige Tor zur bedingungslosen Glückseligkeit (Ananda). Zweifel Der Buddha hat Zweifel mit schlammigem Wasser verglichen und manchmal setzen sich unsere mentalen Schmutzpartikel erst durch inneres Vertrauen und nicht durch intellektuelles Wissen ab. In unserer Gesellschaft, wo fast alles analysiert und hinterfragt wird, fehlt oft das Vertrauen, dass Meditation, ein – wenn auch unscheinbares und unspektakuläres – Werkzeug ist, um mit sich und dem Augenblick in Harmonie zu kommen. Sogar viele Yogapraktizierende im Westen haben Zweifel, dass es neben Körper- und Atemübungen noch feinere Aspekte im Yoga gibt, die nach innen führen („Antaranga“). Dr. Robert Svoboda, einer der herausragendsten Kenner indischer Philosophie, hat dieses Dilemma zwischen moderner Yoga-Gymnastik und Patanjalis ursprünglicher Idee so formuliert: “Im Yoga geht es heutzutage ausschließlich um große Bewegungen, aber Patanjali ging es um kleine Bewegungen; denn er betonte, dass im Yoga die Aufmerksamkeit nicht in die äußere Welt (pravritti) gelenkt wird, sondern nach innen (nivritti).“ Wenn wir regelmäßig meditieren, sehen wir den Zusammenhang zwischen den Gedanken und Widerständen, die wir im Alltag erleben und jenen, denen wir in der Meditation begegnen; denn naturgemäß nehmen wir unsere hinderlichen Gewohnheitsmuster mit auf das Meditationskissen.

In diesem besonderen Rahmen besteht jedoch die große Chance, ihnen mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Geduld zu begegnen und sie so klar zu durchschauen, dass sie sich früher oder später von selbst verabschieden - wie Gäste, die spüren, dass sie nicht mehr erwünscht sind. Zum Abschluss möchte ich den Sufi-Mystiker Rumi zu Wort kommen lassen, der mit viel Humor und Weisheit den Umgang mit Gefühlsstimmungen so beschrieb: „Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus. Freude, Kummer und Niedertracht - auch ein kurzer Moment der Achtsamkeit kommt als unverhoffter Besucher. Begrüße und bewirte sie alle! Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist, die gewaltsam alle Möbel aus deinem Haus fegt, erweise dennoch jedem Gast die Ehre. Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit - begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein. Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle sind dir zur Führung geschickt worden aus einer anderen Welt.“

Download von:

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)