

Ralph Skuban

YOGA

Meditation



Eine Einführung in vier Schritten

Aquamarin Verlag

Ralph Skuban
YOGA
Meditation

Eine Einführung in vier Schritten



Aquamarin Verlag

Audio-Download:
www.kaivalya-yoga.de/yoga-meditation

1. Auflage 2019
© Aquamarin Verlag GmbH
Vogelherd 1 • D-85567 Grafing
Telefon 08075 913274
www.aquamarin-verlag.de

Neue überarbeitete Ausgabe von „Vier Schritte ins Licht der Seele“
erschienen bei Random House.

Die Fotos bilden Jaiveer Singh und Nella Skuban ab.
www.jaiveeryoga.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-093-1

Inhalt

[Yoga als Meditation](#)

[Vorbereitung](#)

[Die Meditationshaltung](#)

[Entspannung](#)

[Der Atem](#)

[Mentale Ausrichtung](#)

[Aufbau](#)

[einer eigenen Meditationspraxis](#)

[Zum Schluss](#)

[Anhang](#)

[Weitere Entspannungsübungen](#)

[Anmerkungen](#)

[Glossar](#)

[Literatur](#)

**Alle Probleme des Menschen rühren daher,
dass er unfähig ist, still und allein
in einem Raum zu sitzen.**

Blaise Pascal, französischer Philosoph (1623-1662)¹

Yoga als Meditation

Verstünden wir heute unter *Yoga*, was einst Patanjali meinte, jener Weise, der vor etwa 2000 Jahren die Wissenschaft des Yoga im *Yoga-Sutra* niederlegte, dann bräuchten wir einen Begriff wie *Yoga-Meditation* nicht; denn *Yoga* und *Meditation* bedeuteten für Patanjali im Kern dasselbe, nämlich das Eintreten in einen heilsamen Bewusstseinszustand. Patanjali beschreibt diesen besonderen Zustand als *Verbundensein*, als eine innere Stille, die so intensiv ist, dass in ihr die Tiefendimension des Seins erfahren werden kann, befreit von der Enge unseres Denkens und Fühlens, und ohne die Begrenzungen, die wir uns Tag für Tag selbst auferlegen.

Es ist ein Freude und Kraft spendender Zustand *erweiterten Gewahrseins*, von dem freilich nicht nur Patanjali zu berichten weiß, sondern die Mystiker und Weisen aller Zeiten und Traditionen, ein Zustand, dem sie viele Namen gaben: Innerer Frieden, Befreiung, Losgelöstsein, Nirvana, Himmelreich – oder eben *Yoga*, ein Wort, das uns nicht nur an die Verbindung mit uns selbst, sondern auch mit der Ganzheit der Schöpfung erinnert. Die Wege oder Methoden, die zu dieser Verbindung führen, werden ebenfalls Yoga genannt. Damit ist Yoga *ein* Wort für *Weg und Ziel*.

„Wenn der Geist befreit ist von der Sklaverei seiner eigenen Gedanken“, so lesen wir im Kommentar zum *Tirumantiram*, dem wohl umfassendsten Werk zur Meditationspraxis des Yoga, „dann ist er frei von der Hitze und Rastlosigkeit weltlicher Angelegenheiten und eine Quelle des Friedens und der Freude, ruhend in sich selbst“.² In meinen Ohren klingt das nach einer Einladung, die man nicht ausschlagen möchte.

Wenn ich hier gelegentlich von erweitertem Sein oder Bewusstsein spreche, dann meine ich das in zweifacher Hinsicht, ein Sein-Bewusstsein nämlich, das in seiner *Intensität* wie auch im Blick auf seine *Ausdehnung* erweitert ist:

Das *intensivere* Sein meint die größere Bewusstheit in jedem Moment, das Eintauchen in den gegenwärtigen Augenblick, das man mit einem schönen (aber leider auch etwas abgenutzten) Wort *Achtsamkeit* nennt. Das intensivere Sein macht jeden Moment unseres Lebens reicher, tiefer, klarer, offener und freudvoller. Eine regelmäßige Meditationspraxis hilft uns, diese größere Tiefe der Bewusstheit zu üben, zu erleben und in unser Leben zu integrieren, sie also über die Praxis hinaus in unseren Tag zu tragen.

Das *ausgedehntere* Sein ist die natürliche Folge intensiverer Bewusstheit oder Achtsamkeit: Wir nehmen Dinge wahr, die wir vorher nicht wahrnehmen konnten, weil die Praxis unsere Sinne schärft und den Geist klärt. Meditation kann dazu führen, dass wir unsere Bewusstheit in Regionen führen, die wir nie zuvor *bewusst* betreten haben:

Das mag damit beginnen, dass Erinnerungen in uns aufsteigen, von denen wir nichts mehr wussten, wir also Zugang zu verschütteten Regionen unseres Wesens erlangen. Es mögen auch schmerzhaftes Dinge darunter sein. Indem wir sie zulassen und anschauen, ihnen also erlauben, sich uns zu zeigen, können wir sie vergeben, den Schmerz loslassen. Das ist ein heilsamer seelischer Reinigungsprozess.

Meditation kann unsere Fähigkeit zur Empathie erheblich steigern, weil wir empfindsamer werden für die Vorgänge um uns herum und für den inneren Zustand anderer Wesen. Sie macht uns mitfühlender und gütiger.

Unsere Intuition wird sich ebenso schärfen wie unsere Fähigkeit, klarer und konsequenter zu denken: Beides verlangt, konzentriert zu sein, sich also intensiv auf einen

Gegenstand auszurichten. Dazu muss das meist viel zu laute Geplapper des „Alltagsgeistes“ zur Ruhe kommen. Dann können wir nach innen schauen oder hören. Genau das wird in der Yoga-Meditation trainiert.

Meditation kann auch ein Sprungbrett sein, unsere Bewusstheit in Bereiche auszudehnen, von deren Existenz wir bislang nichts wussten oder von denen wir zumindest dachten, sie seien bewusst nicht erreichbar, so zum Beispiel die Welt des Träumens, deren bewusstes – oder luzides – Erleben uns völlig neue Sichtweisen eröffnet.

Tiefe Meditation kann uns beweisen, dass wir nicht der Körper sind, mit dem wir uns so stark identifizieren. „Du bist mehr als dein physischer Körper“ – ist dies nicht eine der zentralen Aussagen aller spirituellen Wege? Auf dem Wege der Meditation kann dies erfahren werden, und damit wird eine meist nur metaphorisch verstandene Aussage zur persönlich erfahrbaren Wirklichkeit. Das kann, auch darauf sei hier hingewiesen, den ganzen Datenkranz dessen auf den Kopf stellen, was wir bislang für möglich oder nicht gehalten haben. Der meditative Weg Patanjalis kann, mit anderen Worten, unsere tief liegenden Überzeugungen im Blick auf die Frage, was real ist oder nicht, stark herausfordern. Insofern ist die Yoga-Meditation ein großes Abenteuer.

Im *Yoga-Sutra* ist die Rede noch von vielen anderen ungewöhnlichen Bewusstseinsphänomenen, die aus einer engen Perspektive betrachtet als „paranormal“ – also neben der Norm stehend – gelten. Versteht man sie indes als *Erweiterungen* der Möglichkeiten unserer Wahrnehmung und Handlungsmöglichkeiten, dann werden sie zu natürlichen Fähigkeiten, zu Potenzialen, die in uns allen ruhen und nur darauf warten, erschlossen zu werden. Ob etwas „neben der Norm“ liegt oder nicht, hängt allein davon ab, wie eng wir den Rahmen des so genannten „Normalen“ stecken. Das ist nur eine Frage der Definition.

Die Zunahme von Intensität und Weite, so können wir zusammenfassend sagen, macht uns zu Wesen, die *näher an der Ganzheit ihres Seins leben*. Darin spiegelt sich ein persönlicher Wachstumsprozess, der nicht nur spannend, sondern zutiefst bereichernd ist.

Die Yoga-Meditation, wie ich sie hier vorstellen möchte, zeichnet sich durch eine sehr klare Struktur aus, die sich in vier grundsätzlichen Schritten vollzieht:

1. Sie beginnt - nach einigen vorbereitenden Überlegungen und Maßnahmen, um die es im nächsten Kapitel gehen soll - mit der Entwicklung einer für uns geeigneten Meditationshaltung. Dies ist ein wichtiges Thema, dem in diesem Buch deshalb ein eigenes Kapitel gewidmet ist. Es gibt für jeden Menschen, und sei er körperlich noch so eingeschränkt, eine Möglichkeit, eine bequeme und stabile Meditationshaltung einzunehmen. Wir widmen uns diesem Thema in ganz undogmatischer Weise.

2. Der zweite Schritt in ein erweitertes und intensiveres Gewahrsein besteht darin, den Körper aktiv und systematisch zu entspannen - so sehr, dass wir ihn kaum mehr spüren und ihn sozusagen loslassen können, dabei aber hellwach und fokussiert bleiben. *Mind awake, body asleep* - so nannte der Bewusstseinsforscher Robert Monroe diesen Zustand. Unser Körper wird regungslos und „schläft ein“, während unser Geist klar und wach bleibt. Dies ist ein wohltuendes Geschenk, das wir uns jeden Tag machen können, auch dann, wenn wir nicht tiefer in die Meditation gehen wollen: Uns leicht fühlen, schwerelos fast ...

3. Der dritte Schritt auf unserer Reise zum inneren Licht bringt uns zur Brücke, die den Körper mit dem Geist verbindet. Diese Brücke ist unser Atem. Der Prozess des Atmens ist, wie wir noch sehen werden, sehr viel mehr als „nur“ die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Vielmehr treten wir mit der *Energie des Lebens* selbst in Verbindung. Das Kapitel über den Atem stellt Ihnen mehrere Techniken vor: Zunächst einige hilfreiche Atemübungen zur Vorbereitung der Meditation und dann einige sich zunehmend verfeinernde Atemtechniken, die selbst ein Teil der Meditation sind. Das Kapitel über den Atem entfaltet auch einige Hintergründe, die verdeutlichen, warum diese Übungen ein sinnvoller Teil der Yoga-Meditation sind, ein Teil, der eingebettet ist in das kosmologische und psychologische Verständnis vom Menschen, wie die Yoga-Philosophie es entwickelt hat.

4. Der vierte Schritt schließlich markiert den Höhepunkt und Abschluss der Reise. Er führt uns zur *Ausrichtung* oder Konzentration auf ein beliebiges Meditationsobjekt. Ich will das Wort *beliebig* hier mit Nachdruck betonen, um von Anfang an klar zu machen, dass Yoga ein Weg innerer Freiheit ist. Das schließt die Freiheit von Methoden mit ein. Im Kapitel über die mentale Ausrichtung will ich deshalb ein paar Worte dazu sagen, wie Sankhya – die Philosophie des Yoga – den menschlichen Geist begreift. Die Frage des „richtigen“ Meditationsobjektes kann ein weites Feld sein, doch im Kern lässt es sich leicht abstecken, das schließt auch das Thema *Mantra* mit ein, das ich hier mit offenem Geist thematisieren möchte.

Das alles klingt nicht schwierig, und das ist es auch nicht. Doch wie bei allen Dingen im Leben muss man schon ein wenig genauer hinschauen, um es auch wirklich zu verstehen; denn wenn es ums Konkrete geht und um manches Detail, dann sind doch ein paar Fragen zu klären. Genau dabei will dieses Buch helfen. Es kann Sie zwar nicht den *Zustand* der Meditation lehren, weil kein Buch und auch kein Lehrer das vermag. Es kann aber *einen* möglichen Weg aufzeigen und die Voraussetzungen dafür schaffen, jene Barrieren zu beseitigen, die einem friedlichen und meditativen Zustand im Wege stehen. Denn nur darum geht es: Nicht mehr sein sollen wir, als wir sind, sondern vielmehr *ganz wir selber sein*.

Das *Yoga-Sutra* wird viel bemüht im Yoga, doch die wohl tröstlichste und schönste Botschaft darin ist nahezu unbekannt geblieben: Am Anfang des 4. Kapitels, das *Kaivalya* heißt – das Losgelöst- oder Befreit-Sein – vergleicht Patanjali den menschlichen Geist mit dem Feld eines Bauern, über welches Wasser fließt, das Wasser des inneren Wachstums. Spirituelle Entwicklung, so heißt es dort, geschieht unabänderlich, ob wir etwas dazu tun oder nicht: Alle Wesen wachsen und entwickeln sich hin zu einer sich allmählich entfaltenden Ganzheit. Doch wir haben es in der Hand, ob dieser Prozess schneller oder langsamer verläuft, und ob er mit mehr oder weniger Schmerz verbunden ist. Die Meditation versteht Patanjali als wichtigste Möglichkeit, diese Entwicklung zu unterstützen: Sie strebt das Wegräumen jener Blockaden und Barrieren an, die unserem Glück, Wohlbefinden und inneren Frieden im Wege stehen. Nichts hinzuzugewinnen gilt es auf dem WEG, sondern loszulassen, was uns den freien Blick versperrt auf das Licht, das wir sind.

Was ist Meditation?

Der Begriff *Meditation* geht nicht, wie immer wieder vermutet wird, auf das lateinische Wort *medium* zurück, das die *Mitte* bezeichnet, obwohl die Vorstellung, bei der Meditation in der eigenen Mitte zu ruhen, natürlich durchaus passend ist. Vielmehr leitet sich der Begriff – wie auch das Wort *Medizin* – von der Wurzel *med* ab, welche die Idee zum Ausdruck bringt, dass man sich einer Sache zuwendet, also seine Aufmerksamkeit auf etwas richtet. Und worauf richtet sich die Aufmerksamkeit in der Meditation? Auf nichts und niemanden anderes als uns selbst: Auf unsere inneren Dimensionen, die unerforschten Tiefen, die in uns liegen. Meditation ist eine *Reise zu uns selbst*, eine Reise, die nicht allein die alten Yogis unternahmen (und immer noch unternehmen), sondern alle Kulturen der Welt für sich entdeckt haben.

Um die heilsamen Wirkungen der Meditation zu erfahren, müssen wir nicht jeden Tag stundenlang meditieren. Schon ein paar einfache und kaum zeitaufwendige Techniken, regelmäßig angewendet, genügen, um einen Fortschritt zu erfahren. *Fortschritt* meint hier, mehr Achtsamkeit zu erleben und im Hier und Jetzt anzukommen. Es bedeutet, die Erfahrungen unseres Lebens mit wachsender Klarheit anzuschauen, schmerzhaften Ärger und Groll (also die Vergangenheit) loszulassen und nicht mehr vollständig die Sklaven unserer Ängste und Sorgen (also der Zukunft) zu sein. Es meint, mehr mit dem Leben zu fließen, anstatt dagegen zu kämpfen. Unser Leben wird reicher.

Es wurde schon oft versucht, Meditation zu beschreiben oder zu definieren, auch in Form wissenschaftlicher Untersuchungen. So möchte ich dem hier schon Gesagten – dass Meditation eine Reise zu uns selbst ist, bei der wir unsere Bewusstheit vertiefen und ausdehnen – keine weitere Beschreibung mehr hinzufügen. Wenn wir Meditation praktizieren und erleben, dann wissen wir besser, als jede Definition es zu leisten vermag, was sie *für*

uns bedeutet. Doch ich möchte zur Klarstellung noch ein paar Worte dazu sagen, was Meditation *nicht* ist:

- Meditation ist kein Nachdenken über Ideen oder Konzepte, wie inspirierend und erhebend diese auch sein mögen. Meditation will über das Denken hinaus.
- Meditation hat nichts mit Hypnose oder Autosuggestion zu tun. Sie verfolgt keinerlei Techniken, die uns beeinflussen oder gar „umprogrammieren“ wollen, ganz im Gegenteil: Sie will einen offenen Raum im Inneren schaffen, damit in uns aufsteigen kann, was sich uns im jeweiligen Moment zeigen will. Das macht die Meditation nicht „besser“ als Hypnose oder andere Mentaltechniken, sie ist einfach ganz anders.
- Meditation will uns nicht zu einem anderen Menschen machen, sondern uns klar sehen lassen, wer wir *tatsächlich* sind – bis „hinunter“ zu den tiefsten Ebenen unseres Seins. Insofern kommt sie auch niemals zu einem Ende, weil Bewusstsein seiner Natur nach unbegrenzt ist. Meditation ist ein immerwährender Prozess der Selbsterforschung und des inneren Wachstums. Wir beobachten den Geist – und werden dabei klarer ... stiller ... tiefer ... weiter ...
- Meditation verlangt keinerlei Hingezogensein zu einer religiösen Tradition. Weil dieses Buch von der Tradition des Yoga inspiriert ist, finden sich darin immer wieder auch Sanskrit-Begriffe. Doch man muss weder Hindu noch Buddhist sein, um zu meditieren. Man kann auch ein „Atheist von Gottes Gnaden“ sein, Gott für eine „verschwurbelte Idee“ halten oder ihn sogar für tot erklären wollen, wie der Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900) das tat, der übrigens ein überaus empfindsamer und mitfühlender Mensch war – dennoch kann man den inneren Frieden und die Weite der Meditation erfahren.