

Dhyana Yoga - Meditation

Die Bhagavad Gita ist eine der ältesten heiligen Schriften der Welt, in der konkrete Anweisungen zur Meditation gegeben werden. Eigentlich sollte überraschen, daß diese Thematik aufgegriffen wird, da wir uns ja in einer höchst angespannten Situation kurz vor Beginn einer großen Schlacht befinden. Sicher benötigt Arjuna in diesem Augenblick keine Belehrung über die rechte Wahl des Meditations-sitzes und die korrekte Haltung des Körpers. Aber wie auch an anderer Stelle vermerkt, gibt es Passagen, in denen Krishna unabhängig vom Rahmen des äußeren Geschehens als Weltenlehrer spricht, und Arjuna nimmt in seiner Eigenschaft als Dialogpartner spirituelle Lehren auf, welche nicht nur für ihn, sondern für zahllose Sucher auch späterer Zeiten bestimmt sind.

In künstlerischen Darstellungen von Krishna und Arjuna kennen wir sowohl das „dynamische“ Motiv der beiden Akteure auf dem zweirädrigen Schlachtwagen (wie auf dem Buchumschlag) als auch das „meditative“ Motiv in Form einer eher gemütlich ausschauenden vierrädrigen Kutsche, auf der sich die beiden entspannt gegenüber sitzen (siehe Abb.). Es scheint so, als wäre der ganze Krieg vorübergehend ausgeblendet, als stünde die Zeit still, damit Krishna dem Arjuna seine Lehren übermitteln kann. Dieses Bild sollten wir speziell hier bei der Thematik der Meditation vor Augen haben.

Krishnas Ausführungen über Dhyana finden sich vor allem in den Versen 10-15 des 6. Kapitels. Wir wollen sie im folgenden detailliert darstellen, um zu sehen, welches Wissen die Gita hierzu bereithält. Vorab sei erwähnt, daß es dabei um die Sitzmeditation im engeren Sinne geht. In einem weiteren Sinn können auch z.B. Werke als Meditation getan oder Erkenntnis als Meditation erlangt werden. Im

besten Falle ist die stille Sitzmeditation ein Ausgangspunkt, um spirituelle Inspiration auch in das aktive Leben hinauszutragen. Doch muß sie erst einmal „angezapft“ werden, und dafür gibt es hilfreiche äußere Umstände, die Krishna erläutert.

Ein Yogi sollte sich stets bemühen, seinen Geist zu konzentrieren, indem er in Einsamkeit weilt, Gedanken und Körper unter Kontrolle hält und frei ist von Erwartung und Begehren. //VI.10//

Es ist zu beachten, daß vom „Yogi“ die Rede ist, also jemandem, der schon auf dem Pfad fortgeschritten ist. Einsamkeit ist nicht für jedermann die rechte Sache, denn „der ungeübte Geist wird turbulenter, wenn er sich in die Einsamkeit begibt; unterdrückte Wünsche suchen hervorzutreten. Aber wenn der Geist [in dieser Situation] die Wahl trifft, stattdessen mit dem Göttlichen zu kommunizieren, so ist es ein gutes Zeichen für ihn“, erklärt Swami Chidbhananda in seinem Gita-Kommentar.²⁵

Swami Sivananda differenziert in seinen Erläuterungen²⁶ zu diesem Vers zwischen dem entsagenden Yogi, der auf allen Besitz verzichtet (und in einer Berghöhle meditieren kann), und dem Haushälter, der in einem stillen Zimmer oder an einem geeigneten Platz in der Natur meditiert. Wichtig sei vor allem die beharrliche und regelmäßige Praxis.

Wir wissen, daß viele große spirituelle Persönlichkeiten bisweilen die Einsamkeit suchten, um abseits vom Trubel der Welt ihre eigene, höchste Wahrheit zu finden oder neu zu bekräftigen. Man spricht heute davon „abzuschalten“, was in einer Zeit der Reizüberflutung immer mehr an Bedeutung gewinnt. Nun gibt es Orte, die dafür besonders geeignet sind, weil sie innere Sammlung und Konzentration aufgrund einer guten Atmosphäre unterstützen. Im fol-

²⁵ The Bhagavad Gita (Tapovanam 1972)

²⁶ Shrimad Bhagavad Gita (Lautersheim 1998)

genden geht Krishna auf einige äußere Details ein:

An einem sauberen Platz möge er seinen Sitz errichten, der weder zu hoch noch zu niedrig ist und aus Schichten von Tuch, Hirschfell und Kusha-Gras besteht. //11//

Eine saubere Umgebung von natürlicher Schönheit soll den Geist zur Meditation anregen. Der Sitz soll nicht zu hoch sein, weil er sonst vielleicht instabil wäre, und nicht zu niedrig, weil er sonst zu kühl sein könnte oder keinen Schutz vor Insekten böte. Der Sitz besteht zuunterst aus einer Matte aus Kusha-Gras, das als sakral gilt, darüber eine Hirschhaut und schließlich ein weißes Tuch. Gewiß sind dies Anweisungen, die nur eine temporäre und regionale praktische Bedeutung haben. Aber signifikant ist, daß selbst kleinen Details Beachtung geschenkt wird.

Obwohl dieser 11. Vers vom Inhalt her recht unscheinbar ist, läßt sich gerade an ihm aufzeigen, wie eloquent indische Kommentatoren einzelne Passagen zum Anlaß nehmen, um eigene Inspiration, Erfahrung oder Vision zum Ausdruck zu bringen. Wir zitieren im folgenden einen Abschnitt aus der *Jnâneshwarî*, einem bekannten Kommentar des Yogi-Dichters Jnandev, der vor 700 Jahren in Maharashtra lebte und den Text bereits in seiner Jugend schrieb:

„Ein solcher Ort [der Meditation] sollte abgelegen sein und nur von Yoga-Übenden aufgesucht werden; niemand sonst sollte diesen heiligen Bezirk betreten. Er sollte viele Bäume aufweisen, mit Wurzeln und Früchten süß wie Nektar. Überall sprudeln Wasserquellen und benetzen den Platz, selbst wenn es nicht Monsun-Zeit ist. Milde Sonnstrahlen mögen ihn erwärmen und leichte Brisen kühlen. Wilde Tiere oder Vögel sollten nicht seine Ruhe stören, obgleich Papageien oder Bienen bisweilen kommen dürfen. Schwäne oder manche Vögel wie Wasserenten und selbst der

Kuckuck mögen gelegentlich erscheinen, manchmal vielleicht auch Pfauen. Eines aber ist wichtig: Der Ort muß durch ein Kloster oder einen Tempel des Gottes Shiva geheiligt sein.²⁷

Im 12. Vers bewegen wir uns wieder von der äußeren auf die geistige Ebene. Es ist eine Unterweisung im Raja Yoga, wobei hier im Vergleich zum achtgliedrigen Pfad des Patanjali nur sehr knapp einige elementare Grundgedanken vermittelt werden:

Dort soll er sich hinsetzen, seinen Geist konzentrieren, Denken und Sinne unter Kontrolle halten und Yoga zur Läuterung seiner selbst praktizieren. //12//

Im Sanskrit heißt es in der 1. Zeile wörtlich, man solle den Geist, das Mentale, *einspitzig (ekâgra)* machen, also nur auf eine Sache richten, eben das höchste Selbst. Dies fällt nicht immer leicht, da wir viele Gedankenimpressionen mit uns herumtragen, die wir durch die verschiedensten Kontakte in der Welt aufnehmen. Der Versuch, dagegen anzukämpfen, hilft meist nicht weiter, da es ein Ringen des mentalen Geistes mit sich selbst ist. Viele Yogis empfehlen, innerlich Abstand zu nehmen und dem Gedankenfluß wie ein Zeuge zuzuschauen, ohne involviert zu werden. So findet man allmählich Stille und öffnet dem höheren Bewußtsein die Tür, um einzutreten und die Meditation zu führen.

Eine Reihe von Yoga-Traditionen haben im Laufe der Zeit eigene Techniken und Methoden in diesem Bereich entwickelt, und es wäre sicher auch im Sinne der Gita, wenn der Übende konsequent jenem Weg folgt, der ihn anspricht oder in den er eingewiesen wurde.

Seinen Körper, Kopf und Nacken möge er aufrecht und bewe-

²⁷ Jnaneshwari (Madras 1979), S. 137

gungslos halten und den Blick auf die Nasenwurzel richten, ohne herumzuschauen. //13//

Betont wird hier die gerade Körperhaltung mit einer vertikal ausgerichteten Wirbelsäule, was einen freien Atem und das Aufsteigen der Kundalini begünstigt. Ferner wird die Konzentration auf das Ajna Chakra zwischen den Augenbrauen empfohlen. Eine solche Praxis findet sich in vielen Yoga-Wegen, besonders bei Anhängern Shivas.

Frohen Mutes und furchtlos, fest im Gelübde des Brahmachari, mit beherrschtem Geist, sollte er sitzen, indem er seine Gedanken auf Mich richtet und Mich zum höchsten Ziel hat. //14//

Swami Chidbhavananda definiert den Brahmachari als jemanden, der frei von Begierde ist und „rein wie ein Baby in Gedanke, Wort und Tat“. Frohsinn und Furchtlosigkeit gelten ebenso wie eine beständige Konzentration auf das Göttliche als hilfreiche Tugenden des Yoga-Aspiranten. All dies gipfelt dann in der Erfahrung von Frieden (Shanti) und spiritueller Befreiung (Nirvana, hier ein Synonym für Moksha):

Wenn der Yogi auf diese Weise stets ausgeglichen ist und den Geist beherrscht, erlangt er den erhabenen Frieden des Nirvanas, der in Mir gegründet ist. //15//

Ergänzend seien zum Thema „Meditation“ noch zwei Verse aus anderen Kapiteln zitiert, in denen speziell auf Atemtechniken Bezug genommen wird. Paramahansa Yogananda erklärt in seiner *Autobiographie eines Yogi*, es handele sich um Hinweise auf den von ihm gelehrt Kriya Yoga, eine besondere Form von Raja Yoga:

Andere wieder opfern den ausströmenden Atem in den einströ-