



Meditation braucht  
fruchtbaren Boden

Im Yogasutra von Patanjali wird die Methode der Meditation sehr differenziert und in einer Vielfalt von Konzepten beschrieben, wie sie wohl sonst kaum so umfassend zu finden sind. An einem Seminar im Oktober in der Schweiz hat der bekannte Yogalehrer R. Sriram anhand von ausgewählten Sutras aus allen vier Kapiteln dieses Yogaphilosophie-Schatzes die wesentlichen Grundlagen für die Meditation beschrieben und erläutert.

■ Text: Catherine Müller\*

**M**editation ist Yoga. So klar und prägnant diese Aussage auch lautet, so schwer und von Hindernissen und Rückschlägen begleitet erweist sich das stille Sitzen für Yogaübende oft in der Praxis. Asana und allenfalls Pranayama werden fleissig gelehrt und geübt, doch die Stille, die Essenz des Yoga, hat ihre Tücken; nur zu leicht schwirren im Kopf die Gedanken wie gewohnt wild umher, lenken ab und erschweren das, was sich jeder ernsthaft Übende als Ziel doch so ersehnt: Veränderung und Freiheit.

Sriram stellt die Meditation, über den achtgliedrigen Asthanga-Übungsweg hinaus, in einen grösseren Gesamtzusammenhang, indem er aufzeigt, dass bestimmte allgemeine Grundvoraussetzungen im Sinn von Bedingungen notwendig sind, damit der Yoga seine Wirkung entfalten

kann. Diese finden sich in allen 4 Kapiteln des Yogasutra, womit dem Praktizierenden vielfältige und wertvolle Mittel zur Selbsterforschung im Alltag angeboten werden, die mit Übung, Zeit und Reife in diese Stille führen, wo wir sehen, wie wir wirklich sind.

### Die positive Grundhaltung

Zur Meditation ist einerseits eine gewisse Grundruhe erforderlich. Andererseits braucht sie als Voraussetzung erst einmal die echte Bereitschaft innere Ruhe anzustreben, sozusagen ein ehrliches «Ja, ich will» («atha yoganusasanam» YS 1.1) ohne Alternative; ich will meine Gedanken fokussieren und all diese wirren Bilder versiegeln lassen («yogascittavrttinirodhah» YS 1.2).

Diese Grundhaltung hat etwas mit Selbstfindung zu tun, wozu es Mut braucht. Unterstützend sind dabei zwei ganz wichtige Qualitäten: Selbstvertrauen («sraddha» YS 1.20) als Urvertrauen in die Natur und Antrieb des Wachstums und die Hinwendung zu Kräften, welche höher sind als wir, die Hingabe an eine kosmische Kraft («isvarapranidhana» YS 1.23), also eine Grundgläubigkeit. Schliesslich gehören dazu auch die **Gefühlsqualitäten der Menschlichkeit**. Gemeint sind Tugenden wie Liebesfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Begeisterungsfähigkeit und Vergebung, die im Yoga Sutra als Bhavana beschrieben werden (YS 1.33). Yoga macht keinen besseren Menschen aus einem. Vielmehr ist Menschlichkeit eine Grundattitüde, um Yoga zu praktizieren.

### Vorbereitende Übungen

Das zweite Kapitel des Yogasutra beschreibt die ersten fünf Glieder des achtgliedrigen Ashtanga-Übungsweges. Sie sind praktische Vorbereitungen für die Meditation, die dann als die drei letzten Glieder im dritten Kapitel zum eigentlichen Übungsthema werden. Diese vorbereitenden Übungen dienen der Schulung der Betrachtung, die not-

«Die Stille,  
die Essenz des Yoga,  
hat ihre Tücken.»

*Aus Unwirklichkeit  
führe mich in die Wirklichkeit.  
Aus Dunkelheit  
führe mich ins Licht,  
beim Sterben ins Ewige.*

*(Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 1.3.28)*

wendig ist um Meditation zu praktizieren. Denn letztendlich sollen in der Vertiefung der Meditation die Dinge in ihrer Essenz betrachtet werden können: Auf dieser Ebene interessiert dann z.B. nicht mehr eine konkrete Wut, die wir empfinden, sondern **das Wesen der Wut** an sich wird zum Thema.

**Yama**, die Schulung und Betrachtung der Verhaltensregeln im Umgang mit den andern, und **Niyama**, die Regeln wie wir mit uns selbst umgehen und unsern Alltag gestalten, sind dazu ebenso wichtige Vorbereitungen wie das Praktizieren von **Asanas**, die zu mehr Widerstandsfähigkeit auch auf der seelischen Ebene führen. Mit Asanas kann die Fokussierung geübt werden, mit lockerer und doch angemessener Anstrengung

den Körper zu halten und sich auf den Atem auszurichten. Das fördert wiederum die Fähigkeit, still zu sitzen.

**Pranayama** schliesslich ist die Atemschulung, welche Kraft und Energie gibt. Der Geist kann nur über den Atem erreicht und ruhig gemacht werden, oder, umgekehrt, kann der Geist uns nur in Verbindung mit Prana in die Quere kommen. Das ruhige Fliessen des Atems, das Ausbreiten von Prana im Körper, ist somit die un-mittelbarste Vorbereitung für die Meditation. Insgesamt will das zweite Kapitel des Yoga Sutra vor allem eines lehren: dranbleiben, üben, wiederholen, repetieren für Lebensqualität im Alltag.

### Die Übung selbst

Nach den Konzepten des Yogasutra braucht Meditation immer ein Objekt oder ein Thema. Patanjali befasst sich in rund 30 Sutras mit möglichen Objekten und Themen als Ausrichtung in der Meditation. Sriram hat im Seminar mit den Teilnehmenden zum Beispiel wiederholt Meditationen auf das **Nabelzentrum** (YS 3.29), als Mitte des Körpers für Festigkeit und Wachheit, und auf den **Herzpunkt** (YS 3.34), als Zuhause des inneren Zeugen Purusha, von Citta und Prana, geübt.

Das Meditationsobjekt kann auch wunderbar als Trichter dienen, um alles an äusserlichen Wahrnehmungen, Gedanken, Geräuschen zu schlucken und aufzunehmen und so den Weg frei zu machen für die Versenkung. Doch so sehr Meditation vordergründig viel Wissen über das Thema an sich, das Aussen, zu geben vermag, wichtig ist, sich nicht in diesem zu verlieren, sondern den Blick nach Innen zu wenden um dadurch im tiefen inneren Selbst anzukommen. Das

«Meditation braucht  
immer ein Objekt  
oder ein Thema.»

Objekt wird damit zur reinen Reflexionsfläche des Selbst, der Meditierende wird in diesem Prozess zum eigenen Objekt, wahre Erkenntnis wird möglich, erst dann ist es Meditation (YS 3.35). Die Wahl des Meditationsobjekts ist schlussendlich egal, bloss sachlich sollte es sein und nicht negativ belastet.

Das Yogasutra vermittelt in radikaler Deutlichkeit, dass eine tiefgreifende Veränderung nur über Meditation stattfinden kann. Patanjali spricht von **drei Phasen der Meditation**: In der ersten Stufe, **Dharana** (YS 3.1), ist der Meditierende der Aktive, indem er sich mit seinen Sinnesorganen auf das gewählte Objekt oder Thema und sein Wesen fokussiert. Durch anhaltende Konzentration in der Stille,

## R. SRIRAM

R. Sriram ist in Chennai geboren und lang-jähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar. Während mehrerer Jahre unterrichtete er an dessen Yogazentrum Krishnamacharya Yoga Mandiram in Madras. R. Sriram lebt und lehrt seit vielen Jahren in Chennai und Deutschland. Er bietet Yoga-Einzelunterricht an, leitet Weiterbildungen für Yogalehrende und hält europaweit Seminare und Vorträge. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler der Philosophie des Yoga in der westlichen Welt und hat mehrere Bücher in deutscher Sprache geschrieben ([www.sriram.de](http://www.sriram.de)). Blog: <http://anjalisriram.de>.

**Dhyana** (YS 3.2.), wird der Meditierende zum Zuhörer, das Thema als Gegenüber beginnt zu ihm zu sprechen, und in der dritten Phase, genannt **Samadhi** (YS 3.3), werden der Meditierende und das Thema oder Objekt schliesslich zu einer Einheit.

Eine Samadhi-Erfahrung kann trügerisch sein: so können etwa auch durch Drogen, extensiven Sport, Fasten, künstlerische Tätigkeiten oder Ähnliches Wahrnehmungsgrenzen gesprengt werden. Doch essentielle Veränderung findet so nicht statt. Jede Meditationsphase braucht ihre Zeit, nicht jedes Mal gelingt die Versenkung gleich und immer wieder bedeutet dies auch, wieder zurück zu gehen und von vorne zu beginnen mit der Fokussierung. Dieser subtile Prozess der Versenkung, genannt **Samyama**, macht deutlich, wie wichtig die oben auszugsweise beschriebenen Voraussetzungen der stärkenden Grundhaltungen, vorbereitenden Übungen und Techniken sind, die Patanjali zur Verfügung stellt.

### Die gelebte Reifepfung

Meditation ist keine Methode um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es ist ein **Prozess des Hineinreifens** in die Veränderung hin zur Fähigkeit einer Erneuerung («Parinama»). Körper, Seele und Psyche reifen gleichermaßen, ohne Zutun des Willens. Vollkommene Hingabe und Loslassen



Pranayama bereitet auf die Meditation vor.

im Vertrauen sind die Losung; eine nachhaltige Transformation wird dann erfahr- und erkennbar, wenn der persönliche Reifeprozess vollendet ist (YS 4.2). Es ist unbestritten, dass die Ansprüche, welche das vierte Kapitel stellt, sehr hoch sind. Doch es geht um nichts weniger als über eine konstante positive Veränderung hin zu einer tiefgreifenden inneren Freiheit («Kaivalya») und Kraft zu gelangen. All dies macht das Yogasutra zu einer **ganzheitlichen philosophischen Schrift** über die Funktionsweise unseres Geistes, welches als Übungs- und Erkenntnisbuch ein zeitloses Meisterwerk bleibt.

Mit Rezitationen und zahlreichen praktischen Pranayama- und Meditationsübungen hat R. Sriram im Semi-

nar seine Ausführungen vertieft und für die Teilnehmenden erfahrbar gemacht. Die Voraussetzungen für die Meditation selbst bleiben dabei immer dieselben: Es braucht einen per-

sönlichen geschützten Rahmen, die Vorbereitung des Körpers und des Atems sowie eine stabile und aufrechte Sitzhaltung. In dieser Festigkeit und Wachheit,

einem entspannten Gefühl für die eigene Mitte und einem ruhig fließenden Atem die Gedanken versiegen und die Versenkung geschehen zu lassen, das ist Meditation; Herausforderung und Geschenk zugleich.

«Eine tiefgreifende  
Veränderung kann  
nur über Meditation  
stattfinden.»

\* Die Autorin ist Yogalehrerin YS/EYU, Rechtsanwältin und im Medien-, Kultur- und Eventmanagement tätig; [catmueller@catmueller.ch](mailto:catmueller@catmueller.ch), [www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch)