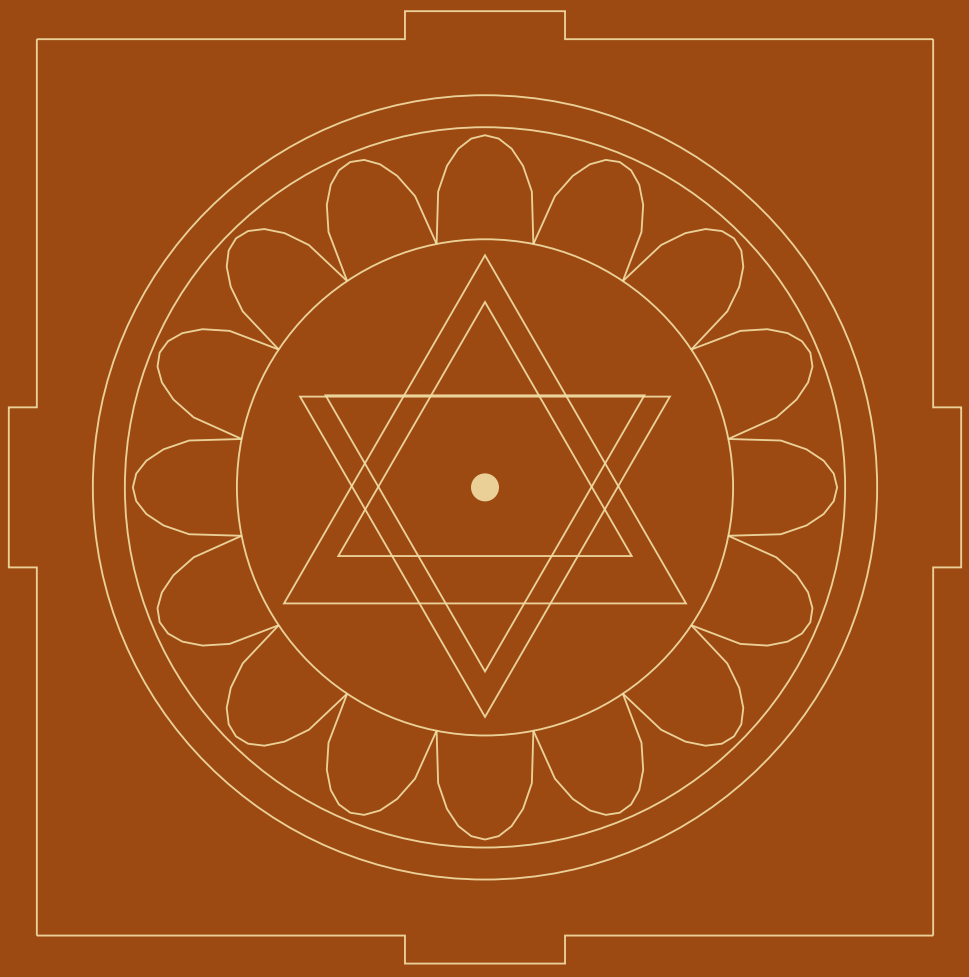
PRAXIS

Meditation für Anfänger: 21 Tage

Vier klassische Methoden der Yogatradition, 5 bis 20 Minuten am Tag



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

- Wie Sie dieses Buch benutzen 4
- Wenn Sie einen Tag verpassen 4

Kapitel 1. Was Meditation in der Yogatradition ist 5

- Das Wort Dhyāna 5
- Drei Stufen einer Bewegung 5
- Nicht den Geist leeren 5
- Pratyāhāra: die Schwelle 6
- Meditation in den Upaniṣaden 6
- Wozu Meditation nach den Texten dient 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Meditation ist das Herz des Yoga. Lange bevor die Haltungen in aller Welt berühmt wurden, saßen die Yogis Indiens still, mit aufrechter Wirbelsäule, und wandten ihre Aufmerksamkeit nach innen. Die Upaniṣaden beschreiben es, die Bhagavad Gītā widmet ihm ein ganzes Kapitel, und Patañjalis Yoga Sūtra, das klassische Handbuch des Yoga, ist von seinen ersten Zeilen an eine Abhandlung über den Geist.

Und doch empfinden die meisten Anfängerinnen und Anfänger Meditation als überraschend schwer. Sie setzen sich, schließen die Augen und werden von einer Flut von Gedanken empfangen, von einer juckenden Nase, einem steifen Rücken und der Überzeugung, „es falsch zu machen“. Dieses Buch ist für diesen Moment geschrieben. Es gibt Ihnen einen Weg von einundzwanzig Tagen, von fünf bis zu zwanzig Minuten, aufgebaut auf vier Methoden, die die indische Tradition seit Jahrhunderten nutzt: den Atem beobachten, ein Mantra wiederholen (japa), den festen Blick (trāṭaka) und die geführte Entspannung, die heute Yoga Nidrā heißt. Jeder Tag ist vollständig beschrieben: wie lange, was Sie tun, worauf Sie achten, und eine Frage, über die Sie danach schreiben.

Was dieses Buch verspricht und was nicht. Es verspricht klare Anleitungen, der Tradition treu, mit ihren Quellen. Es verspricht, dass Sie am einundzwanzigsten Tag wissen, wie man zwanzig Minuten sitzt, vier klassische Methoden ausprobiert und die für Sie passende gewählt haben und verstehen, was die Texte mit Konzentration und Meditation meinen. Es verspricht weder Erleuchtung noch Heilung noch sichere Ruhe. Meditation ist eine Praxis; ihre Früchte reifen mit der Zeit, und die klassischen Texte selbst warnen davor, Ergebnissen nachzujagen.

Zu den Quellen. Zitate aus dem Yoga Sūtra, der Bhagavad Gītā, den Upaniṣaden und der Haṭha Yoga Pradīpikā sind entweder unsere eigenen Wiedergaben aus dem Sanskrit, mit Versangabe, oder stammen aus gemeinfreien Übersetzungen, die am Ende aufgeführt sind. Dieses Buch stellt keine wissenschaftlichen Behauptungen auf. Wo eine Übung eine moderne Anpassung ist, wird es gesagt.

> **Dieses Buch informiert; es ersetzt keine fachliche Behandlung.**
>
> Meditation ist im Allgemeinen eine sanfte Praxis, kann aber schwierige Gefühle oder Erinnerungen an die Oberfläche bringen. Wenn Sie mit einer posttraumatischen Belastungsstörung, einer schweren Depression, einer psychotischen Störung, einer bipolaren Störung oder einer dissoziativen Störung leben oder gerade eine akute Krise durchmachen, sprechen Sie vor dem Beginn mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin, halten Sie die Einheiten kurz und hören Sie auf, wenn Sie sich aus dem Gleichgewicht gebracht fühlen. Üben Sie kein Trāṭaka (Kerzenblick), wenn Sie Epilepsie oder eine Augenerkrankung haben. Wenn Sie je Gedanken haben, sich etwas anzutun, wenden Sie sich sofort an die Telefonseelsorge (Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos, rund um die Uhr; Österreich: 142; Schweiz: Die Dargebotene Hand, 143) oder an den Notruf 112.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 3 vor dem ersten Tag: Sie erklären, was Meditation in der Yogatradition ist, wie man sitzt, und die vier Methoden. Kapitel 4 enthält die einundzwanzig Tage. Kapitel 5 ist das Kapitel für Schwierigkeiten: Kehren Sie dorthin zurück, wann immer Sie feststecken. Kapitel 6 zeigt, wie Sie Meditation in den Alltag tragen, und Kapitel 7, was Sie nach dem einundzwanzigsten Tag tun.

Sie brauchen: ein Kissen oder einen Stuhl, eine Decke, einen Timer mit sanftem Ton, ein Heft und für die zweite Woche eine Kerze und, wenn Sie möchten, eine Mālā (Kette aus 108 Perlen).

Wenn Sie einen Tag verpassen

Versuchen Sie nicht, mit zwei Einheiten aufzuholen. Machen Sie einfach mit dem nächsten Tag des Programms weiter. Wenn Sie drei Tage oder mehr verpassen, wiederholen Sie den letzten Tag, den Sie abgeschlossen haben. Regelmäßigkeit zählt mehr als Tempo; Patañjali sagt, dass die Übung fest wird, wenn sie lange Zeit, ohne Unterbrechung und mit Hingabe gepflegt wird (Yoga Sūtra 1.14).

Kapitel 1. Was Meditation in der Yogatradition ist

Das Wort Dhyāna

Das Sanskritwort, das meist mit „Meditation“ übersetzt wird, ist dhyāna (ध्यान), von der Wurzel dhyai, an etwas denken, betrachten, nachsinnen. Dasselbe Wort reiste mit dem Buddhismus nach China, wo es zu chan wurde, und nach Japan, wo es zu zen wurde. In der Yogatradition ist Dhyāna das siebte der acht Glieder, die Patañjali beschreibt, zwischen Konzentration und Versenkung.

Drei Stufen einer Bewegung

Patañjali definiert die letzten drei Glieder zusammen, und man versteht sie am besten als drei Grade derselben Bewegung nach innen:

> **Yoga Sūtra 3.1.**
>
> deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — „Konzentration (dhāraṇā) ist das Binden des Geistes an einen Ort.“ (Unsere Übersetzung.) **Yoga Sūtra 3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — „Meditation (dhyāna) ist der ununterbrochene Fluss des Gewahrseins zu diesem Objekt hin.“ (Unsere Übersetzung.) **Yoga Sūtra 3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — „Versenkung (samādhi) ist, wenn eben diese Meditation allein als das Objekt aufleuchtet, gleichsam leer ihrer eigenen Form.“ (Unsere Übersetzung.)

In der Konzentration legen Sie die Aufmerksamkeit auf ein Objekt (den Atem, ein Mantra, eine Flamme) und bringen sie immer wieder zurück, wenn sie abschweift. In der Meditation fließt die Aufmerksamkeit zum Objekt, ohne zurückgeholt werden zu müssen: Es gibt Kontinuität. Die Bhagavad Gītā gibt das klassische Bild: Wie eine Lampe an einem windstillen Ort, die nicht flackert, so ist der gezügelte Geist des Yogi, der in Meditation versunken ist (6.19, sinngemäß). In der Versenkung verblasst das Gefühl eines getrennten Meditierenden, und nur das Objekt leuchtet im Gewahrsein. Patañjali nennt die drei zusammen saṃyama (3.4).

Für Anfängerinnen und Anfänger ist das eine sehr gute Nachricht. Was Sie in diesen einundzwanzig Tagen überwiegend tun werden, ist dhāraṇā: die Aufmerksamkeit hinlegen, bemerken, dass sie abgeschweift ist, sie zurückbringen. Das ist kein Scheitern der Meditation; es ist ihre erste Stufe, so wie die Tradition selbst sie bestimmt.

Nicht den Geist leeren

Eine verbreitete Vorstellung lautet, Meditation bedeute, „den Kopf leer zu machen“ oder „die Gedanken anzuhalten“. Die klassischen Texte beschreiben es für Anfänger nicht so. Patañjali definiert Yoga als das

Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes (1.2), aber er beschreibt einen schrittweisen Weg zu dieser Ruhe, und die Methode, die er gibt, ist, den Geist jeweils auf einem Objekt zur Ruhe kommen zu lassen.

Die Bhagavad Gītā ist realistisch, was die Schwierigkeit angeht. Als Arjuna einwendet, der Geist sei unruhig, stürmisch, stark und eigensinnig und so schwer zu bezähmen wie der Wind, widerspricht Kṛṣṇa nicht:

> **Bhagavad Gītā 6.34-35 (sinngemäß).**
>
> Arjuna: „Der Geist ist unruhig, stürmisch, mächtig und starrsinnig; ihn zu zügeln scheint mir so schwer, wie den Wind zu zügeln.“ Kṛṣṇa: „Ohne Zweifel ist der Geist unruhig und schwer zu halten. Doch durch Übung und durch Loslösung lässt er sich halten.“

Übung (abhyāsa) und Loslösung (vairāgya): dieselben zwei Wörter, die Patañjali im Yoga Sūtra 1.12 verwendet. Sie sind die ganze Methode in zwei Wörtern.

Pratyāhāra: die Schwelle

Vor der Konzentration kommt pratyāhāra (प्रत्याहार), das fünfte Glied, das Zurückziehen der Sinne. Patañjali vergleicht es damit, dass die Sinne dem Geist nach innen folgen, als ahmten sie sein Wesen nach (2.54). Die Bhagavad Gītā verwendet das Bild einer Schildkröte: Der Weise zieht die Sinne von ihren Objekten zurück, wie eine Schildkröte ihre Glieder einzieht (2.58).

In der Praxis ist Pratyāhāra das, was in den ersten Minuten einer Sitzung geschieht: Die Geräusche der Straße packen weniger, der Körper kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit beginnt sich nach innen zu wenden. Sie müssen es nicht erzwingen; Sie lassen es zu, indem Sie still sitzen, die Augen schließen und dem Geist innen etwas Interessantes geben.

Meditation in den Upaniṣaden

Die Upaniṣaden, die philosophischen Texte, die die Veden abschließen, enthalten einige der frühesten Beschreibungen der Meditation in Indien. Die Śvetāśvatara Upaniṣad gibt Anweisungen, die man fast heute lesen könnte:

> **Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-10 (sinngemäß).**
>
> Den Körper ruhig haltend, die drei oberen Teile (Brust, Hals und Kopf) aufgerichtet, die Sinne und den Geist ins Herz ziehend, überquert der Weise die furchterregenden Ströme mit dem Boot des Brahman. Den Atem zügelnd, sich sanft bewegend, atme er mit verringertem Atem durch die Nasenlöcher aus. An einem reinen, ebenen Ort, frei von Kieseln, Feuer und Geröll, dem Geist angenehm durch seine Klänge und Gewässer und dem Auge nicht unangenehm, vor dem Wind geschützt, in einer Höhle oder an einem geschützten Platz übe er Yoga.

Und die Muṇḍaka Upaniṣad gibt ein Bild der Meditation über Om:

> **Muṇḍaka Upaniṣad 2.2.4 (sinngemäß).**
>
> Om ist der Bogen, das Selbst ist der Pfeil, Brahman heißt das Ziel. Es ist mit unabgelenkter Aufmerksamkeit zu treffen; man wird eins mit ihm, wie der Pfeil mit dem Ziel.

Wozu Meditation nach den Texten dient

Das Ziel der Meditation in der Yogatradition ist nicht Entspannung, auch wenn Entspannung oft kommt. Patañjalis Ziel ist kaivalya, das Alleinsein des reinen Gewahrseins, gelöst von den Bewegungen des Geistes. Das Ziel der Gītā ist die Vereinigung mit dem Göttlichen und der Gleichmut des Geistes, der daraus erwächst. Die Upaniṣaden zielen auf die Erkenntnis des Selbst (ātman) als eins mit dem Absoluten (brahman).

Sie müssen keines dieser Ziele teilen, um zu üben. Aber es hilft zu wissen, dass Meditation in ihrer eigenen Tradition keine Technik ist, um produktiver zu werden; sie ist ein Weg innerer Freiheit. Patañjali warnt sogar, dass die außergewöhnlichen Erfahrungen, die mit tiefer Konzentration kommen können, Hindernisse für die Versenkung sind, auch wenn sie dem gewöhnlichen Geist wie Kräfte erscheinen (Yoga Sūtra 3.37). Jagen Sie keinen Erfahrungen nach. Sitzen Sie.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 27 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/meditation-fuer-anfaenger-21-tage/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.