

Dhāraṇā – In Distanz zur Welt

Thema

Dhāraṇā ist ein Übergangszustand: nicht mehr Alltagsbewusstsein und noch nicht Zustand der Meditation. Der innere Beobachter schafft Distanz, bevor die erlebende Person in einer späteren Phase mit dem Erlebten verschmilzt.

Mit dhāraṇā beginnt eine Phase im achtgliedrigen Yoga-Übungsweg, die Patañjali »saṃyama« nennt (YS 3.4). Saṃyama umfasst die letzten drei Glieder des achtgliedrigen Übungswegs im Yoga: dhāraṇā, dhyāna und samādhi. Diese drei Glieder werden durch Körper- und Atemübungen vorbereitet, denn ihre Ausführung setzt bereits große Fertigkeiten bei der übenden Person voraus. Sie muss gelernt haben, passiv innezuhalten und zugleich aktiv aufmerksam vorzugehen. Der Körper muss in eine bequeme aufgerichtete Position gebracht werden können, in der er für einige Zeit reglos und möglichst schmerzfrei verweilen kann. Das Atmen muss kontrolliert sein, zunehmend ruhig und fein werden und gleichmäßig fließen. Die Sinne dürfen nicht zerstreut sein, sondern müssen nach innen gerichtet werden und gesammelt bleiben. Sind diese Voraussetzungen gegeben, so kann ein geistiger Prozess stattfinden, der in den Zustand der Meditation führen kann. Dieser Prozess wird landläufig als »meditieren« bezeichnet.

Es gibt sehr viele Vorstellungen und Bilder, was Meditation ist und wohin sie führen soll. Häufig besteht die Auffassung, Meditation habe zum Ziel, sich aus der Welt zurückzuziehen, um sich nur noch der spirituellen Entwicklung zu widmen. Dahinter steht die Vorstellung, dass jedwedes Handeln nur noch tiefer in den Sumpf des weltlichen Lebens, saṃsāra, führe. Deshalb meinen einige Meditierende, sie müssten sich aus allem raushalten und unberührt über allem schweben. Andere meinen, nur wenn es einem gut gehe, sei die Meditation erfolgreich, und die auftretenden Gefühle von Glück und Freude, die durch die eingetretene innere Ruhe hervorgerufen werden, seien bereits der allerhöchste Zustand.

Weiter gibt es die Auffassung, eine gelungene Meditation zeichne sich dadurch aus, dass alle Gedanken und Gefühle zur Ruhe gekommen seien und keine Gedanken oder Gefühle mehr auftauchen würden. Bei einigen Menschen entstehen daraus Ängste, Meditation führe dazu, dass man keine Gefühle mehr wahrnehmen würde. Denn wenn alle leidverursachenden Gefühle und Gedanken beiseite gelassen würden, dann könnten auch keine glückbringenden Gedanken und Gefühle entstehen; schließlich bilden Glück und Leid ein voneinander abhängiges Gegensatzpaar.

Diese Vorstellungen sind weit von dem entfernt, was Patañjali unter meditieren, saṃyama versteht. Wenn die Aufmerksamkeit der Sinne nach innen gerichtet ist, soll sie auf ein Objekt gerichtet werden und dort verweilen. Diese Fähigkeit, den Geist auf einen Gegenstand, auf ein Thema oder auf einen Ort auszurichten, nennt Patañjali dhāraṇā (YS 3.1). Eine solche Ausrichtung ist nicht möglich, wenn wir abgelenkt sind und unser Geist stark vom Wirken der kleśas beherrscht ist. Wenn die Richtung der Aufmerksamkeit auf diese Weise einmal festgelegt wurde, entwickelt sich eine Verbindung zwischen den Aktivitäten des Geistes und dem gewählten Objekt. Wenn die gesammelte Energie und Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt ausgerichtet bleiben, strömen alle geistigen Tätigkeiten zielstrebig zum Objekt. Dann beginnt dhyānam, das stille Reflektieren (YS 3.2). Wenn die Aufmerksamkeit immer länger ununterbrochen beim Meditationsobjekt verweilt, dann verbindet sich der Mensch so sehr mit dem Objekt, dass nur noch dieses Objekt in ihm aufleuchtet. In diesem Zustand erscheint es, als ob der Mensch das Empfinden für die eigene Person verloren hat. Das ist samādhi, die vollständige Vereinigung mit dem, was verstanden werden soll (YS 3.3). Ergebnis dieses Übungsprozesses, bei dem wir uns ständig und ausschließlich auf ein bestimmtes Objekt ausrichten, ist ein tiefes und vollständiges Wissen über alle Aspekte des Objekts (YS 3.5). Diese drei Phasen (dhāraṇā, dhyāna, samādhi) gehen schrittweise vor sich und bilden den Meditationsprozess (YS 3.6).

Es ist keineswegs beliebig, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Um erfolgreich meditieren zu können, sollten wir uns zuerst darüber klar werden, welche Ziele wir erreichen wollen. Erst dann können wir ein geeignetes Meditationsobjekt finden und überprüfen, ob die eingetretene Wirkung in die gewünschte Richtung führt. Denn das Meditationsobjekt ist nichts weiter als ein Werkzeug, mit dessen Hilfe wir eine bestimmte Wirkung erzielen können. Wie schon bei der āsana- und prāṇāyāma-Praxis, muss die Auswahl des Meditationsobjekts an die Fähigkeiten und Neigungen der jeweiligen Person angepasst werden. Wir sollten so beginnen, dass wir unsere Praxis ohne große Schwierigkeiten bewältigen können. Dann wächst die Wahrscheinlichkeit, dass wir gute Fortschritte in unserer Entwicklung machen.

Ausgangspunkt der Meditationspraxis ist der ungeschulte, unruhige Geist, unser Alltagsbewusstsein. Ständig geht uns etwas durch den Kopf, wir schmieden Pläne oder fragen uns etwas. Ein Gutteil unseres Innenlebens zeichnet sich durch diese Art beinahe infantilen Primärprozessdenkens aus: »Das mag ich. Das mag ich nicht. Er hat mir wehgetan. Wie kann ich das kriegen?« Ein Großteil unseres inneren Zwiegesprächs besteht also nicht aus einem »rationalen« Sekundärprozess, den man normalerweise mit dem denkenden Geist verbindet, sondern aus diesem ständigen Reagieren auf diesen selbstsüchtigen, kindischen Wortführer in uns. Darin unterscheiden wir uns kaum von einem siebenjährigen Kind, das eifersüchtig darüber wacht, wer mehr bekommen hat. Die Meditation des Yoga nimmt diesen ungeschulten Geist als Ausgangspunkt und verlangt eine besondere Haltung: die reine Aufmerksamkeit des nach Innen ausgerichteten Geistes, dhāraṇā.

Eine bei vielen Menschen bewährte Praxis, um innerlich zur Ruhe zu kommen, ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Atmen. Unser Geist benötigt einen Anker, um verweilen zu können. Die Konzentration auf das Atemgeschehen an einer genau umgrenzten Stelle im Körper, hilft zur reinen Aufmerksamkeit zurückzukehren, wenn wir wieder von den plappernden Gedanken entführt worden sind. Während wir aus sicherer, verankerter Position heraus das Atemgeschehen beobachten, können wir wahrnehmen, was in uns und mit uns geschieht. Wir lenken die reine Aufmerksamkeit auf diese Aktivitäten unseres Geistes, ohne sie in dieser Phase der Meditation einer Prüfung oder Bewertung zu unterziehen. In dieser ersten Phase der Meditation geht es ausschließlich darum, unser Denken zu beobachten, unser Fühlen und unsere Körperempfindungen wahrzunehmen. Das ist das Grundprinzip jeder Geistesschulung: Achte von Augenblick zu Augenblick genau auf das, was du gerade in diesem Moment erfährst, halte deine Reaktionen und die bloß sinnlichen Vorkommnisse auseinander! In Yoga-Sūtra 1.35 schlägt Patañjali zur Beruhigung und Stabilisierung des Geistes genau dieses Verfahren vor: Wahrnehmen, wie die Sinne sich auf Objekte, Gedanken, Eindrücke zu bewegen mit dem Ziel, das Wirken der kleśas (YS 2.3 – 2.10), der Hindernisse auf dem Weg zu samādhi, zu erkennen. In späteren Phasen der Meditation während dhyānam werden diese störenden Kräfte in unserem Geist durch stilles Reflektieren beseitigt (YS 2.11). Aber zunächst geht es darum, die bloßen Fakten exakt zu registrieren. So kommen die Dinge selbst zu Wort, als sähe man sie zum ersten Mal. Auf diese Weise werden sie von den Reaktionen geschieden. Das ist mit dhāraṇā gemeint. Und diese Art von Aufmerksamkeit allein ist schon heilsam und hilft duḥkha, leidvolle Enge und Niedergeschlagenheit (YS 1.31) zu beseitigen.

In jeder Meditationsphase wird diese Strategie der Achtsamkeit verfolgt. Damit beginnt die Meditation, darin findet sie ihren Höhepunkt. Nur die Objekte des Gewahrseins ändern

sich. Am Anfang ist es das Ein- und Ausatmen, dann kommen die Körperempfindungen, die Gefühle, die Gedanken und schließlich das Ich-Gefühl, die eigene Identität. In dieser Entwicklung richtet sich die Meditation auf immer subtilere Phänomene. Sie findet ihren Höhepunkt in der Verschmelzung von Betrachteter und dem betrachteten Objekt, samādhi. Schließlich macht die reine Aufmerksamkeit das Ego-Bewusstsein überflüssig zu Gunsten einer intensiven und bewussten Spontanität.

Wirkungen der reinen Aufmerksamkeit

Der Zwang zu reagieren nimmt ab

Der Schlüssel zu dem Potenzial an Veränderungen, das die reine Aufmerksamkeit in sich birgt, liegt in der täuschend einfachen Anweisung, die eigenen Reaktionen auf Vorkommnisse von den Vorkommnissen selbst zu trennen (Viveka, YS 2.26). Die meiste Zeit befindet sich unser Alltagsbewusstsein im Zustand des Reagierens. Wir identifizieren uns mit unseren Reaktionen (saṃyoga, YS 2.23). Wir stellen den Mechanismus vom Wahrnehmen eines Vorkommnisses, unserer Bewertung dieses Vorkommnisses und der auf der Bewertung gegründeten Reaktion nicht in Frage. Aus dieser Vermischung von Vorkommnis und Reaktion entsteht avidyā, Verwechslung und Irrtum (YS 2.24), der die Basis für duḥkhar, ein Gefühl der Enge, des Unwohlseins, der Enttäuschung und Angst bildet. Mit der reinen Aufmerksamkeit bewegen wir uns von dieser automatischen Identifikation mit unserer Angst oder Frustration auf einen Punkt hin, von dem aus wir Distanz halten und auf die Gefühle von Angst oder Frustration mit demselben unvoreingenommenen Interesse achten, wie auf alles andere auch. Wir entwickeln die Fähigkeit des Unterscheidens, viveka.

Durch diese Verlagerung des Blickwinkels kann man ein hohes Maß an Freiheit (kaivalyam, YS 2.25, 4.34) gewinnen. Statt vor schwierigen Gefühlen davonzulaufen oder an verlockenden zu haften, entwickeln wir durch das Meditieren die Fähigkeit, nicht automatisch auf ein Vorkommnis zu reagieren, sondern Abstand zu halten. Dadurch dämmen wir eine unbewusste Reaktion, die uns vielleicht in Schwierigkeiten bringen würde, ein. Wir gewinnen Zeit, um bewusst reagieren zu können.

Die reine Aufmerksamkeit verschafft uns die Freiheit, sowohl das Vorkommnis wahrzunehmen, als auch unsere spontanen Gefühle und den spontanen Handlungsimpuls. Und sie verschafft uns die Freiheit, nicht sofort reagieren zu müssen. Mit Hilfe dieser Achtsamkeit werden wir lebendiger, können wir unseren Schmerz anschauen, ihn und all unsere Reaktionen darauf erspüren, ohne darauf äußerlich oder innerlich reagieren zu müssen. Mehr noch: Diese reine Aufmerksamkeit ermöglicht ein Verarbeiten und Loslassen. Gedanken und Gefühle werden nicht verleugnet, verdrängt oder unter-



drückt, sondern mit Hilfe der bloßen Aufmerksamkeit zum Wachsen und Reifen der Persönlichkeit eingesetzt.

Die Offenheit nimmt zu

Die zweite, wichtigste Eigenschaft der reinen Aufmerksamkeit, ihre Offenheit, erwächst aus der Fähigkeit, alles zu nehmen, wie es kommt. Der Psychoanalytiker Mark Epstein vergleicht diese Offenheit mit einer Mutter, die es dem Kind gestattet, in ihrer Gegenwart zu spielen, ohne von ihr unterbrochen zu werden. Offenheit gegenüber der inneren und sinnlichen Erfahrung, die interessiert an diesen Vorgängen ist, sie aber unparteilich und achtsam wahrnimmt. Sobald man die Reaktionen auf den Schmerz oder auf Schrecken, Empörung, Angst, Spannung usw. von der reinen Schmerzempfindung geschieden hat, hört der Schmerz auf, schmerzhaft zu sein. Vielleicht tut es noch physisch weh, aber es schlägt sich nicht mehr auf die Stimmung nieder.

Unpersönlichkeit

Die reine Aufmerksamkeit ist ein besonderer Geisteszustand. Sie unterscheidet sich vom ungeübten Alltagsbewusstsein dadurch, dass der Geist seine Wahrnehmungstätigkeit aus der Bewusstheit des inneren Beobachters (draṣṭṛ, YS 1.3, YS 4.23) heraus ausübt. Der Geist nimmt wahr und erkennt zugleich, wie er durch das Wahrgenommene gefärbt wird. Er erkennt in der Haltung des Beobachters, wie er sich im Alltagsbewusstsein mit dem identifiziert, was er wahrnimmt und wie er daran haftet. Dieses Verstehen mit Hilfe der Meditationserfahrung stellt den Übergang zu etwas Neuem dar, zu einem Zustand, in dem die Realität des getrennten Selbst und des realen Objekts in Frage gestellt wird, indem die meditierende Person sich mit dem, was kommt und was sie wahrnimmt, nicht mehr identifiziert, nicht daran haftet und sich nicht davon prägen und verwirren lässt. Sie geht von der Wahrnehmung wie mit einem Teleobjektiv zu der Wahrnehmung wie mit einem Weitwinkelobjektiv über. Die Aufmerksamkeit weitet sich, nicht mehr nur die eigene Erfahrung

steht im Mittelpunkt, sondern der Vorgang der Wahrnehmung und dessen Verarbeitung ebenfalls. Die Wahrnehmung wird überpersönlich, das »Ich« bildet nicht mehr den Dreh- und Angelpunkt der Wahrnehmung.

In diesem Sinne werden Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle im Zustand des inneren Beobachters als unpersönlich wahrgenommen, als etwas, das nicht wesentlich zur eigenen Person gehört. Wie streunende Hunde, die keinen Herren haben, werden die streunenden Gefühle und Gedanken behandelt. Sie beeinflussen im Normalbewusstsein die Wahrnehmung und führen häufig zu falschem Verständnis (YS 1.4). Wenn man die Gedanken und Gefühle von Stolz, Angst oder Schamgefühl befreit, verlieren sie ihre emotionale aufgeladene Natur und werden schließlich als »bloße« Gedanken oder »bloße« Gefühle gesehen. Mit Hilfe der reinen Aufmerksamkeit lernen wir, die Art und Weise in Frage zu stellen, wie wir uns instinktiv mit unseren emotionalen Reaktionen identifizieren. Dadurch ist die Macht der Achtsamkeit in der Lage, Identifikationen zu brechen, die zu Niedergeschlagenheit und Depression führen können. Der Vorgang der Identifizierung und das Herausbilden des eigenen Selbstbilds, der eigenen Identität, spielen im weiteren Verlauf des Meditierens eine zentrale Rolle. Wir werden später bei der Phase, die Patañjali dhyānam genannt hat, darauf zurück kommen.

Ulrich Fritsch

Literatur:

T.K.V. Desikachar, Über Freiheit und Meditation, Petersberg, 1997

R. Sriram, Patañjali Yogasūtra, Beerfelden, 2003

Mark Epstein, Gedanken ohne Denker, Frankfurt 1996