



# Dhyāna

## Die Illusion des Ichs

Mit dhyāna befinden wir uns im Zentrum der Themen im Yoga, es geht ans Eingemachte. Hier findet der eigentliche Klärungsprozess statt. Mit dhyāna bezeichnet Patañjali den eigentlichen Prozess des Meditierens, der mit dhāraṇā begonnen hat, dhyāna umfasst und in samādhi seinen vorläufigen Höhepunkt findet, bevor dann das Erkannte in den Alltag als verändertes Verhalten integriert werden muss.

In den Yoga-Sūtren (YS) Patañjalis, kommentiert von T.K.V. Desikachar, liest sich der Prozess des Meditierens folgendermaßen:

---

**YS 3.1:** dhāraṇā ist die Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gegenstand auszurichten.

---

**YS 3.2:** Im Zustand von dhyānam sind alle Aktivitäten unseres Geistes in einem ununterbrochenen Fluss nur auf dieses eine Objekt hin ausgerichtet.

---

**YS 3.3:** Entwickelt sich der Prozess in dieser Weise weiter, dann ist ein Mensch so sehr mit dem eigenen Objekt verbunden, dass nur noch dieses Objekt in ihm aufleuchtet. In diesem Zustand erscheint es, als ob der Mensch das Empfinden für seine eigene Person verloren hat. Das ist samādhi, die vollständige Vereinigung mit dem, was verstanden werden soll.

In der Phase der Geistesschulung, die mit dhāraṇā bezeichnet wird, lernt der Geist, seine Aufmerksamkeit zu bündeln und ausgerichtet zu halten. Gleichzeitig lernt er wahrzunehmen, was in ihm vorgeht, ohne sofort einzugreifen und zu bewerten. Je besser dies gelingt, desto erfolgreicher kann sich der Geist in der nächsten Phase des Meditierens, in dhyāna, mit einem bestimmten Thema beschäftigen, ohne sich immer wieder ablenken zu lassen. Hier soll nicht mehr passiv beobachtet werden, was ins Bewusstsein dringt, wie sich das Bild, der

Das Haupthindernis auf dem Weg zur Erleuchtung ist ein falsches Verständnis der eigenen Person: Ich stehe im Mittelpunkt, um mich herum dreht sich alles. Dieses falsche Selbstbild ist die Quelle unseres Leidens.

Gedanke oder das Gefühl ausbreitet, Besitz von unserer Aufmerksamkeit nimmt, sich möglicherweise im ganzen Körper ausbreitet und dann wieder zurückzieht und verblasst. In dhyāna setzt man sich aktiv mit einem Thema auseinander, beleuchtet es von unterschiedlichen Seiten, betrachtet verschiedene Aspekte und lotet seine Tiefen aus. Analysieren, Unterscheiden und Werten spielen nun eine zentrale Rolle. Dies ist natürlich nicht nur ein rein intellektueller Vorgang, sondern bezieht den ganzen Körper mit ein. Beim Meditieren richtet man den Geist auf ein Objekt aus und erfasst es mit allen Werkzeugen, die uns zur Verfügung stehen: mit dem analytischen und zentrierten Geist, mit dem Fühlen, mit allen Sinnen, mit der Korrespondenz zwischen dem verarbeitenden Gehirn und den aufnehmenden Körperzellen, bis der Gegenstand in uns lebendig wird, wir gleichsam zu diesem Gegenstand werden.

Der Gegenstand bzw. die Themen, mit denen man sich in der Yoga-Meditation auseinandersetzt, sind keineswegs beliebig. Der gesamte Entwicklungsweg im Yoga ist ein Prozess, bei dem es um die Veränderung des Geistes in Verbindung mit dem Körper geht. Ziel ist, ein Leben in Glück, Freiheit und Zufriedenheit zu führen. Offenkundig sind wir von diesem Ziel noch entfernt. Deshalb geht es darum zu verstehen, weshalb das so ist. Patañjali wollte wissen, weshalb wir leiden und suchte nach einem Übungsweg, um zukünftiges Leiden zu verhindern.

Patañjali hat sich schwerpunktmäßig mit dem Geist des Menschen als dem Instrument beschäftigt, mit dessen Hilfe wir ein Geschehen als freudig oder leidvoll empfinden. Er entdeckte Strukturen in unserem Geist, in denen dieselbe Situation dem einen Menschen als erfreulich, dem anderen als betrüblich erscheint und stellte sich die Frage, wie diese unterschiedliche Bewertung zustande kommt.

Er fand heraus, dass der Zustand unseres Geistes, die Brille, unter der wir ein Ereignis sehen, maßgebend ist für die Bewertung dieses Erlebnisses. Er nannte diese Brille »kleśas«, die Leid verursachenden Faktoren, die in unserem Geist wirksam sein können, und die sich zu festen Mustern, zu eingefahrenen Wegen und Verhaltensweisen verfestigen können. Diese bezeichnete er als »samskara«. Damit hat er einen Ansatzpunkt gefunden, wie jeder Mensch an sich arbeiten kann. Denn zukünftiges Leid kann verhindert werden (YS 2.16), wenn wir die Leid verursachenden Gründe, die in unserem Geist wirken, beseitigen. Das ist eine seiner zentralen Aussagen. Wenn wir diese Leid verursachenden Strukturen bearbeiten und abbauen, heißt das aber nicht, dass damit auch die äußeren Leid verursachenden Gründe beseitigt sind. Es bedeutet lediglich, dass man anders mit ihnen umgeht. Beispielsweise zu ertragen, was man aktuell nicht ändern kann, um damit Kraft schöpfen zu können für ein Handeln, das die unbefriedigende äußere Situation verändert, eine Situation, die nicht nur als bedrohlich empfunden wird, sondern die objektiv bedrohlich ist.

An diesem Punkt entstehen viele Missverständnisse. Manche Meditierende meinen, es käme lediglich darauf an, sich zurückzuziehen und an sich selbst zu arbeiten, mit Hilfe von Yoga innerlich zur Ruhe zu kommen, und alles wird gut. Welch ein Irrtum! Dann würde man sich lediglich selbst betäuben. Denn die Angst vor einer zerstörten Natur oder einem atomaren Krieg ist sehr begründet und beruht nicht auf einer durch unsere kleśas verursachten falschen Wahrnehmung. Das gleiche gilt (wie für viele andere Angst machende Faktoren) für Angst vor Arbeitslosigkeit und vor der damit verbundenen Verarmung. Wer länger erwerbslos ist, leidet nicht vor allem deshalb, weil seine kleśas aktiv sind (das kommt noch dazu), sondern weil ihm seine Mittel zum materiellen und psychischen Überleben vorenthalten werden.



Die Ursache allen Leidens sieht Patañjali im Wirken störender Kräfte, *kleśas*, die den Geist unruhig machen und dadurch die Wahrnehmung trüben. Immer wenn ich innerlich bewegt bin, besteht die Gefahr, dass *kleśas* aktiv sind. Patañjali unterscheidet fünf Kräfte, wovon die erste die eigentliche Ursache aller weiteren Störfaktoren darstellt: falsches Verstehen (*avidyā*) (YS 2.3). Aus Missverständnis entsteht ein falsches Verstehen von dem, der wahrnimmt, entsteht ein falsches Verständnis der eigenen Person (*asmitā*). Dies genau zu begreifen, ist ganz wichtig; denn hieraus entstehen die übrigen drei Kräfte, die zu Leid führen:

1. drängendes Verlangen, Sehnsucht, Gier (*rāga*),
2. unbegründete Abneigung, Vorurteil, Hass (*dveṣa*) und
3. tiefsitzende Unsicherheit, unbegründete Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Tod (*abhīniveśā*).

Dies ist zugegebenermaßen ein sehr grobes Raster, aber es ist geeignet, die Ursachen des Leidens zu erkennen. Falsches Verstehen bildet sich durch einen unruhigen Geist. Damit ist die Eigendynamik der Psyche gemeint, die sich von der Wirklichkeit um sie herum abkapselt und für die die Wirklichkeit nur noch als Impulsgeber dient (*Viveka* 36). Dabei spielt es keine Rolle, ob ich freudig erregt oder ärgerlich, zornig oder verliebt bin: Wenn mir die innere Distanz zu meinen Gefühlen abhanden gekommen ist, laufe ich Gefahr, eine Situation nur ungenau oder verfälscht wahrzunehmen. Auf der Basis dieser getrüben Wahrnehmung fußen meine weiteren Entscheidungen und Handlungen. Hier liegt die Wurzel

zukünftiger Missverständnisse und Enttäuschungen. Es geht aber nicht darum, keine Gefühle mehr zuzulassen aus der falschen Überlegung heraus, wenn ich nichts mehr fühle, würde ich auch nicht mehr leiden. Manche verwechseln diesen gefühlstoten Zustand sogar mit einem ausgeglichenen Gemütszustand. Im Gegenteil: sensibel wahrnehmen, reichhaltig und vielschichtig fühlen zu können, macht uns lebendig und wahrhaft reich. Das umfasst glückliche Gefühle ebenso wie traurige. ABER: Es geht darum, immer auch den Unterschied wahrzunehmen zwischen z.B. »ich fühle mich einsam« und »ich bin einsam«. Dies ist nicht leicht zu verstehen, schauen wir uns deshalb an, wie Patañjali diesen Unterschied erfahrbar zu machen sucht.

Patañjali führt die vielfältigen Grundannahmen, auf denen jeder Mensch sein Weltbild und damit sein Verhalten und Handeln aufbaut, auf einige existentielle Themen zurück. Falsches Verstehen bewirkt, so Patañjali, dass wir Vergängliches für ewig halten, Unreines für rein, Erfahrungen, die von innerer Unfreiheit gekennzeichnet sind mit tatsächlichem Glück verwechseln und das Wesentliche nicht richtig erkennen können. Falsches Verstehen bewirkt ein falsches Verständnis von sich selbst, eine falsche Identität, welche die Grundlage für Leiden in sich birgt (YS 2.5).

In unsere Zeit übertragen, lässt sich Patañjali folgendermaßen interpretieren: Wir hängen beispielsweise der Vorstellung an, dass wir selbstverständlich auch morgen noch leben werden, auch morgen noch gesund und leistungsfähig sind, obwohl

wir eigentlich wissen, dass diese Vorstellung falsch ist. Wir essen weiterhin Nahrungsmittel, die unsere Gesundheit durch Spritzmittel und andere Gifte schädigen, obwohl wir wissen, dass dies ungesund ist. Wir wählen weiterhin diejenigen Parteien und Politiker, die unseren Planeten durch eine Menschen und Natur verachtende Politik ruinieren helfen und viele Menschen verarmen lassen. Wir geben uns mit kleinen Freuden zufrieden und ertragen noch widerspruchslos einen immer größer werdenden Stress, obwohl wir wissen, dass dieser Dauerstress unsere Gesundheit ruiniert.

Patañjali schaut nun genauer, wie dieser Widerspruch zu erklären ist und setzt an der Psyche, dem Selbstverständnis des einzelnen Menschen, an. Er behauptet, dass wir ein falsches Verständnis von der eigenen Person haben, von dem, was wir als ›Ich‹ verstehen. Dieses falsche Verständnis von ›Ich‹ hat offenbar schon zu Patañjalis Zeiten Schwierigkeiten bereitet, heute bedroht es unsere Existenz. Der Psychoanalytiker Horst Eberhard Richter bezeichnet unser heutiges Selbstverständnis als Egomane, als krankhafte Selbstüberschätzung, bei der sich der einzelne Mensch für das Maß aller Dinge hält und sich in seinen Ansprüchen durch keine Bedenken oder Schuldgefühle hemmen lässt. Gleichzeitig leugnet der egomanische Mensch seine eigene Zerbrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit, seine Abhängigkeit von anderen Menschen. Er ist unfähig, sich in eine Welt sozialer Gerechtigkeit einzufügen oder eine solche überhaupt für notwendig zu halten. Vielmehr ist alles auf Siegen-Müssen abgestellt, Siegen über die Konkurrenz, Siegen über die Naturgewalten, Siegen aber auch über diejenigen eigenen Gefühle,

setzt, als eine betonte Individualisierung eingetreten sei. Bei den Menschen im Mittelalter herrschte genauso ein Egoismus vor wie in Indien zu Zeiten Patañjalis. Neu ist, dass eine gesamte Kultur, die abendländische seit der Renaissance, das egozentrische Weltbild übernommen hat mit einem Menschen, der sich für sich allein und von anderen völlig unabhängiges Individuum versteht. Dieses Denkmodell, so Elias, sei als Folge einer Verdinglichung der individuellen Selbstkontrollapparate und einer Absperrung individueller Affektimpulse von der motorischen Apparatur entstanden.

Seit der Christianisierung im frühen Mittelalter mussten die Menschen in Europa ihre Gefühle und ihre körperliche Lust und Sinnlichkeit unterdrücken. Die Doppelmoral der Herrschenden und der Kirche zwang sie, eine moralische Selbstkontrolle zu erlernen, die sie von ihren Bedürfnissen und Gefühlen trennten (siehe ›Körper und Körperarbeit‹ in: DYF 4/05). Neu war auch, dass auf Grund dieses egozentrischen Selbstbildes eine kapitalistische Wirtschaftsweise entstanden ist, die heute alle Beziehungen zwischen den Menschen sowie zwischen Mensch und Natur bestimmt und in egomanischer Weise zerstört. Sie findet im Neoliberalismus mit globaler Zerstörung ihren aktuellen Ausdruck.

Heute lernen wir, dass der Mensch keine in sich abgeschlossene, sondern eine offene Persönlichkeit ist, die zwar mit einer relativen Autonomie ausgestattet ist, aber niemals mit einer absoluten Autonomie. Das heißt, wir sind von Beginn an auf andere Menschen angewiesen und sind mit unseren inneren Prozessen eng miteinander vernetzt. Unser gesamter Körper,

**Wir geben uns mit kleinen Freuden zufrieden und ertragen noch widerspruchslos einen immer größer werdenden Stress, obwohl wir wissen, dass dieser Dauerstress unsere Gesundheit ruiniert.**

die schwach machen, wie Skrupel, Bangen, Hingabe, Leiden, vor allem auch Mitleiden. Denn in allem, so Richter weiter, steckt Abhängigkeit, deren Fesseln man unbedingt loswerden will.

Wir verstehen unter ›Ich‹ etwas Abgeschlossenes, von allen anderen Menschen und Dingen ›draußen‹, das in uns existiert. Obwohl niemand es besonders einfach findet, klar und deutlich festzustellen, wo und was die greifbaren Wände und Mauern sind, die dieses Innere wie ein Gefäß seinen Inhalt umschließen und von dem, was draußen ist, abtrennen, stellt der Soziologe Norbert Elias in seinem Buch ›Über den Prozess der Zivilisation‹ fest. Diese Vorstellung habe sich von der Renaissance an in den europäischen Gesellschaften festge-

alle unsere biologischen und neurologischen Prozesse stehen in enger und direkter Wechselwirkung, also in Kommunikation mit unserer Umwelt. Wir verfügen beispielsweise über spezielle Zellen, so genannte Spiegelzellen, deren Aufgabe darin besteht, das Befinden des Gegenübers zu erspüren, um daraus eine angemessene Reaktion entwickeln zu können: Mitgefühl. Solche neuen Erkenntnisse in den Naturwissenschaften, in der Soziologie und Psychologie führen zu weiterreichenden Paradigmawechseln, die sich auch auf unsere Arbeit als Yogalehrende auswirken.

Wenn wir Patañjali vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse über den Menschen lesen, können wir daraus Lernziele ableiten. Zunächst muss festgehalten werden, dass die einzelnen

Die Wahrnehmung des Atmens kann die Verbindung und die Abhängigkeit des Individuums von der Außenwelt besonders spürbar verdeutlichen und eine selbstzentrierte Wahrnehmung relativieren.

Übungen bestehend aus Körperhaltungen (āsanas) oder Bewegungsreihen (vinyāsa kramas), Atemübungen und Meditationsanweisungen nicht um ihrer selbst willen geübt werden, sondern an den einzelnen Menschen angepasst werden. Sie dienen als Werkzeuge, um bestimmte vorher genau geplante Ziele zu erreichen. Dafür wird der Unterricht inhaltlich und methodisch vorbereitet, gehalten und anschließend ausgewertet. Was hat Yoga zu bieten, um unsere Ego manie als Folge falscher Wahrnehmung und als Ursache von Leid abzubauen zu helfen?

1. Mit dem körperorientierten Ansatz verfügen wir über ein wirksames Instrumentarium, das für viele Übende schon nach kurzer Zeit Erfolgserlebnisse vermitteln kann.
2. Die Lernprozesse sind zunächst weniger kognitiver Natur, sondern haptisch (siehe ›Der Kontakt zur Welt‹ in: DYF 5/05), d.h. sie finden nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper statt.
3. Wenn dann als Meditationsobjekt die Ursachen für Leid analysiert werden, kann Meditation die Wechselwirkung zwischen inneren Prozessen und der Außenwelt erkennbar und erlebbar(!) machen, und damit die neuen Erfahrungen viel tiefer verankern als dies rein kognitiv möglich wäre.

Nehmen wir einen Ausschnitt aus einer Yoga-Stunde, die Übungen sind der Übersichtlichkeit halber *kursiv* gedruckt, um die Methodik für grundlegende Lernprozesse im Yoga zu veranschaulichen, wie man das egomanische Selbstbild abbauen kann:

### **Teil 1: Innere Kommunikation erleben**

*Die Teilnehmenden liegen auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Hände liegen auf Brustkorb und Bauch, um den Rhythmus des Atmens zu erspüren.*

Bereits hier schulen sie ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und kommen mit der Quelle ihres Lebens in Kontakt.

*Sobald das Einatmen (EA) beginnt, führen Sie die Arme nach hinten und legen sie ab, kurz bevor das Einatmen beendet ist. Mit Beginn des Ausatmens (AA) führen Sie die Arme nach vorn neben den Körper und legen sie ab, kurz bevor das Ausatmen beendet ist.*

Die Armbewegung muss mit dem Atmen koordiniert werden. Zugleich kann die Wirkung der Bewegung auf die Atemmuskulatur gespürt werden.

*Nach einigen Wiederholungen und einer kurzen Pause erweitern Sie die Bewegung zu dvipādapiṭhamāsana/Schulterbrücke: EA lösen Sie Gesäß und Rücken vom Boden und führen gleichzeitig die Arme nach hinten, AA legen Sie synchron Gesäß, Rücken und Arme in die Ausgangshaltung zurück.*

Die Anforderung an die Koordination ist erheblich größer und die innere Kommunikation als Voraussetzung für die synchrone Bewegung sowie der Einbettung in das Atmen kann erfahren werden. Zugleich werden Aufmerksamkeit und Konzentration geschult, ohne die diese Übung nicht ausgeführt werden kann. Die Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung des Atmens wird intensiviert und Unruhe im Kopf verringert, der Geist wird klarer. In der Pause nach einigen Wiederholungen kann die Wirkung bewusst ausgeführter Bewegung auf Körper und Psyche gespürt und erkannt werden.

Diese Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ist im Alltag einsetzbar und kann zu bewussterem Handeln führen, wodurch Enttäuschungen verringert werden können. All diese Aspekte und Zusammenhänge können durch eine angemessene Anleitung erfahrbar und durch Erläuterungen verständlich gemacht werden.

### **Teil 2: Kommunikation zwischen Innenwelt und Außenwelt erleben**

Wenn durch konzentriert ausgeführte Bewegungen die innere Unruhe nachgelassen hat, ist die psychische Verfassung eher geeignet, sich auf ein Objekt, hier: auf ein Geschehen zu konzentrieren und dabei zu verweilen.



*In einem aufrechten bequemen und stabilen Sitz sollen die Yoga-Übenden das Atemgeschehen in der Nase erspüren und dabei gleichzeitig wahrnehmen, was an Gedanken, Gefühlen, Bildern möglicherweise auftaucht. Sie sollen es aus der Distanz des inneren Beobachters wahrnehmen und unbeeinflusst weiterziehen lassen (vergl.: Meditation der reinen Achtsamkeit in: ›dhāraṇā/Am Rande der Welt‹, DYF 3/06). Anschließend lenken die Meditierenden ihre Aufmerksamkeit darauf, wie die Betrachtung der inneren Vorgänge in einem geschützten Setting geschieht, das aus einer gewohnten Methode, einer vertrauenswürdigen Lehrperson mit einer vertrauten Gruppe in einem gewohnten Raum besteht.*

Die Meditierenden können erkennen, dass die Qualität ihrer Meditation auch von den äußeren Gegebenheiten abhängt. Dies wird im nächsten Abschnitt der Meditation durch einen Vergleich vertieft. Nun wird die Meditation auf der Terrasse fortgesetzt.

*Die Teilnehmenden bleiben gesammelt, setzen sich schweigend im Freien auf ihre Sitzgelegenheit und beobachten wie oben beschrieben das Atemgeschehen an der Nase sowie die*

*inneren Vorgänge. Zugleich nehmen sie zusätzlich die veränderte Umgebung wahr und registrieren, wie Temperatur, Lufthauch, Geruch und Geräusche wahrgenommen und verarbeitet werden.*

Durch diese Übungsweise kann man für innere Vorgänge und ihre Wechselwirkung mit äußerem Geschehen sensibilisiert werden und erkennen, dass die Vorgänge in der Innenwelt mit den Vorgängen in der Außenwelt in enger Verbindung stehen. Die Wahrnehmung des Atmens kann die Verbindung und die Abhängigkeit des Individuums von der Außenwelt besonders spürbar verdeutlichen und eine selbstzentrierte Wahrnehmung relativieren. Dabei kann man erfahren, dass die Vorstellung vom ›Ich‹ als aus sich heraus bestehend und als völlig unabhängig nicht der Wirklichkeit entspricht. Abgespaltene Teile der Persönlichkeit können integriert und Affektimpulse wieder mit der Körpermotorik verbunden werden. Der Widerspruch zwischen dem falschen Selbstbild und der davon abweichenden sinnlichen Erfahrung ermöglicht eine Korrektur der Vorstellung von sich selbst.

Ulrich Fritsch