

Samādhi ist das letzte der acht Glieder im Yoga-Übungsweg. Patañjali beschreibt damit einerseits das Resultat einer gelungenen Meditation, wenn man den Gegenstand einer Meditation mit Herz und Verstand begriffen hat. Patañjali versteht darunter aber auch den gelungenen Übungsweg insgesamt und meint damit »alle acht Aspekte des Yoga auf dem erfolgreichen Yoga-Weg unter dem sorgfältig wachenden Auge eines Lehrers« (T. Krishnamacharya, Viveka 34). Manche

Samādhi ist ein vielschichtiges Geschehen mit unterschiedlichen Intensitäten. Im engeren Sinn der Wortbedeutung, den ich als »kleines samādhi« bezeichnen möchte, beschreibt Patañjali einen Geisteszustand, bei dem alle Aktivitäten des Geistes ununterbrochen nur auf das Meditationsobjekt hin ausgerichtet sind und die meditierende Person dann so sehr mit dem Objekt verbunden ist, dass es ihr vorkommt, als ob sie das Empfinden der eigenen Person verloren hat und völlig

Das große samādhi

Menschen kommen spontan ohne aktives Zutun in den Zustand des samādhi; die meisten müssen jedoch aktiv die Bedingungen dafür schaffen, dass sich samādhi einstellt. Je günstiger die Bedingungen sind, desto größer ist die Chance, dass sich die Qualität des Geistes in Richtung samādhi entwickelt. Samādhi ist also ein Entwicklungsprozess, der schrittweise vor sich geht und laut Patañjali verschiedene Stadien durchläuft. Diese Stadien bezeichne ich als das kleine samādhi, denn sie beruhen auf der engeren Wortbedeutung von samādhi.

Die acht Glieder des Yoga-Übungswegs sollten wir uns nicht als Linie vorstellen mit samādhi als Höhepunkt und Ende, vielmehr als Spirale, bei der man immer wieder zum Ausgangspunkt, den yamas und niyamas (s. »Zukünftiges Leid kann vermieden werden«/über die yamas, in: DYF 2/05), zurückkehrt, jedoch auf einem höheren Niveau. Man hat etwas besser verstanden als vorher und verändert darauf hin sein Verhalten, sich selbst und anderen gegenüber. Die Yoga-Übungspraxis hat nicht zum Ziel, lediglich etwas besser zu verstehen, sondern ein anderes Verhalten zu entwickeln, das weniger Ursachen für späteres Leid legt, ein bewussteres, verantwortungsvolleres Handeln, das gute Bedingungen für Freiheit und Glück schafft. Die Werkzeuge dafür sind ein klarer Geist, der die Wirklichkeit so gut wie möglich versteht und ein möglichst geschmeidiger, mit einem vielfältig differenzierten Nervensystem durchzogener Körper, der die materielle Basis des klaren Verstandes bildet. Dies erreichen wir durch einen vielfältigen Gebrauch unseres Körpers und unserer Psyche. Denn, wie der Neurobiologe Gerald Hüther sagt »unser Gehirn wird zu dem, wie wir es benutzen«, gilt ebenso für unseren Körper.

mit dem Gegenstand der Meditation verschmolzen wäre (YS 3.3). Dann entsteht ein tiefes und vollständiges Wissen über alle Aspekte des Meditationsobjekts (YS 3.5). Der Geist ist klar und ungetrübt. Die Eigendynamik unserer psychischen Vorgänge ist vollständig auf das Meditationsobjekt ausgerichtet. Keine Gedanken, Erinnerungen oder irgendwelche anderen Reize lenken unsere Aufmerksamkeit ab. Und wir nehmen diese Qualität unseres Geistes wahr. Die alten Strukturen in unserer Psyche werden in diesem Zustand nicht aktiviert. Dadurch entsteht die Freiheit (kaivalyam, YS 2.25), Neues zu denken, Neues zu erkennen und anders zu handeln. In diesem Zustand sind wir frei von falscher Wahrnehmung, frei von Irrtum, der auf Vorurteilen beruht oder auf der Identifikation mit dem Gesehenen (ich bin nicht traurig, sondern ich fühle mich traurig).

Im weiteren Sinn der Wortbedeutung von samādhi rücken das Handeln und die Wechselwirkung zwischen dem einzelnen Menschen sowie zwischen Mensch und Umwelt in den Vordergrund. Hier beginnt das »große samādhi«. Traditionell kommt der Lehrperson eine wichtige Bedeutung zu. Denn für die Auswahl und richtige Dosierung der Übungen muss sie ihren Schüler/ihre Schülerin möglichst gut kennen und wissen, welche Neigungen vermindert und welche Aspekte durch die Übungspraxis gestärkt werden sollen. Sie muss sowohl das Denken und Fühlen als auch das Verhalten ihrer SchülerInnen kennen, schließlich zeigt sich im Verhalten die Qualität des Übens und der Grad der Entwicklung. Am Verhalten muss sich zeigen, ob die SchülerInnen sich im Sinne der yamas und niyamas weiterentwickeln und in welcher Weise die Lehrperson korrigierend eingreifen muss. Dies mag im alten Indien, als die Schüler beim Lehrer oft über Jahre lebten, mög-

lich gewesen sein, bei uns sind diese Bedingungen heute nicht gegeben. Doch nicht nur das LehrerInnen-SchülerInnen-Verhältnis ist heute grundsätzlich anders, auch die gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen unterscheiden sich wesentlich von der Zeit, als das Yoga-Sūtra verfasst wurde.

Das eigene Heil?

Versetzen wir uns in die Zeit und die Welt Patañjalis. Damals

tige Generationen noch leben werden. Wir sind in der Lage, uns als Gattungswesen Mensch zu vernichten und die ganze Erde dazu. Und wir arbeiten kräftig daran, unsere Lebensgrundlage, unsere Umwelt wie auch unsere menschliche Natur zu zerstören. Dies sind Folgen des patriarchalen Denkens, das auf einer egozentrierten Weltsicht beruht, in der der eigene Geist im Mittelpunkt steht, während alles andere aus dem Blickfeld gerät. Notwendig ist ein Verständnis

Kaum ein Begriff im Yoga wird mit schillernderen Bildern belegt als samādhi. Für die einen bedeutet er Glück, Befreiung, endgültiger Friede, für andere Ekstase, Rausch, oder gar Trance. Ist samādhi ein Rückzug aus der Welt und damit ein kleines Glück – oder das große Glück der Lebensqualität?

war es nur Männern erlaubt, Yoga zu üben. Der Erfahrungsschatz des Yoga-Sūtra beruht ausschließlich auf der Gefühls- und Gedankenwelt von Männern. Vielleicht erklärt das, warum der Geist des Einzelnen eine so zentrale Rolle im Text spielt und Angelegenheiten der Gemeinschaft ausgeblendet wurden. Sie brauchten sich keine Gedanken um ihre Ernährung oder um die Erziehung ihrer Kinder machen, ihre Frauen (wenn sie welche hatten) regelten diese lästigen Alltagsdinge. Oder sie wurden von wohlgesinnten Menschen ernährt, die ihnen Nahrung brachten, wenn sie frei von Familie und Haushalt im Wald lebten und unter Hunger und Mangelerscheinungen litten.

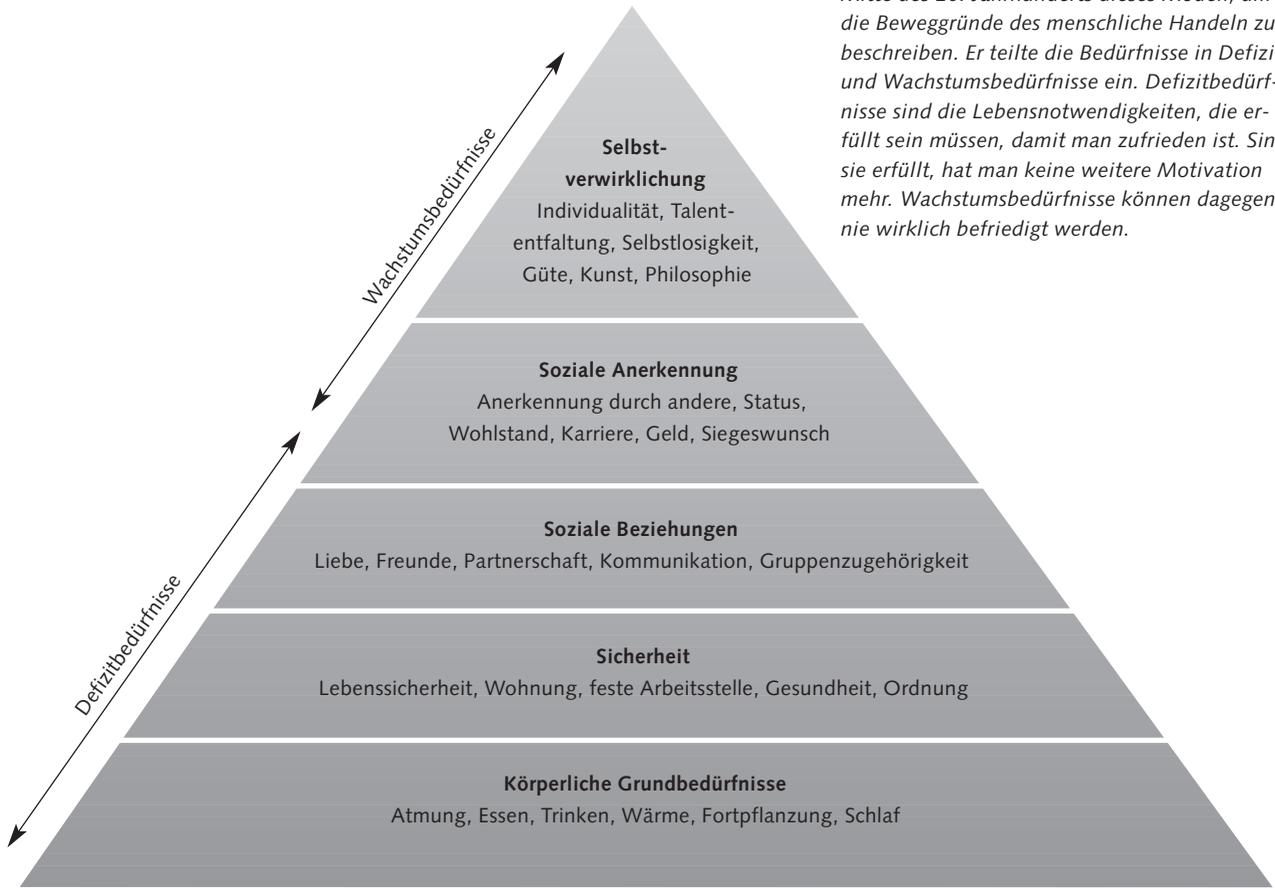
In der indischen Kultur war und ist es zum Teil heute hoch angesehen, wenn man sein Streben der Entwicklung des Geistes und damit sein Leben dem Yoga widmet. Solche Menschen wurden als Weise verehrt, die ein enges Verhältnis zum Göttlichen pflegten. Selbst das in unseren Augen verrückteste Verhalten wurde toleriert und genoss Schutz, schließlich konnte man nie wissen, ob der ausgeflippte Wilde, dem man begegnete, nicht eine Inkarnation eines Gottes war. In einem solchen Umfeld sind alle materiellen, sozialen und kulturellen Bedingungen gegeben, um erfolgreich Yoga zu üben.

In unserer heutigen westlichen Welt fehlt es hingegen an diesen Bedingungen. Heute ist es nicht mehr möglich, sich von der Welt abzusondern und nur für das eigene Heil zu sorgen, denn die kapitalistische Welt dringt bis in jeden Winkel vor und benutzt ihn. Seit der Zerstörung von Hiroshima und Nagasaki durch die Atombomben ist eine Grundsicherheit der Menschheit mit zerstört worden: das Vertrauen, dass zukünf-

des eigenen Geistes in Verbindung mit dem gesamten Organismus und seiner Wechselwirkung mit seiner Umwelt. Ein Üben, das nur den eigenen Geist im Blickfeld hat, führt in die Irre. Denn der Mensch kann nur als kommunizierendes Wesen leben und ist auf konstruktive Beziehungen zu anderen Menschen und Zusammenhänge seiner Existenz angewiesen: in der Schule, im Beruf, in der eigenen Familie, auf Freunde und Kollegen. Das traf genauso für die alten Yogis zu, man lese nur ›Milarepas gesammelte Vajra-Lieder‹ und über sein Leid, als er von seinem Lehrer Marpa getrennt war. Jeder Mensch befindet sich in einem solchen sozialen Beziehungsgeflecht – wie gut oder schlecht es auch immer funktionieren mag –, das zugleich entscheidend von übergeordneten politischen und wirtschaftlichen Verhältnissen geprägt wird. Sie bilden die Rahmenbedingungen für die Entfaltungsmöglichkeit und Weiterentwicklungsmöglichkeit jeder Persönlichkeit und wirken selbstverständlich auch in unsere Arbeit als Yoga-Übende und Yogalehrende hinein. In diesem Sinne ist ein kritisches Hinterfragen und Ausloten nötig, welchen Beitrag das Yoga-Sūtra zum Wohlergehen aller Menschen liefern kann.

Grundbedingungen für den Yoga-Übungsweg

Damit man Yoga üben kann, benötigt ein Lebewesen einen lebenden Körper und ein funktionierendes Gehirn. Es muss mit ausreichender und angemessener Nahrung versorgt und erhalten werden. Außerdem benötigt man Kleidung, eine Wohnung, Wärme sowie andere Menschen. Wir stehen in ständiger Wechselwirkung mit anderen Menschen oder Dingen und sind ohne die Hilfe und Unterstützung anderer nicht überlebensfähig. So bildeten schon unsere Vorfahren zum Jagen von Großwild Gemeinschaften, um mit List und



*Bedürfnispyramide nach Maslow:
Der Amerikaner Abraham Maslow entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts dieses Modell, um die Beweggründe des menschliche Handeln zu beschreiben. Er teilte die Bedürfnisse in Defizit- und Wachstumsbedürfnisse ein. Defizitbedürfnisse sind die Lebensnotwendigkeiten, die erfüllt sein müssen, damit man zufrieden ist. Sind sie erfüllt, hat man keine weitere Motivation mehr. Wachstumsbedürfnisse können dagegen nie wirklich befriedigt werden.*

Bedürfnis-Pyramide nach Maslow, Quelle: wikipedia

durch gegenseitige Verständigung größere Tiere erlegen zu können. Auf diese Weise ist Sprache entstanden. Der Mensch ist ein soziales Wesen und nur als soziales – das heißt hier kommunizierendes Wesen – in der Lage, seine im Vergleich zu Tieren körperliche Unvollkommenheit durch die Kraft des Verstandes auszugleichen und sich auf diese Weise vom Tier zum Menschen zu entwickeln. Da nicht jeder Mensch dem anderen wohl gesonnen ist, setzt das Überleben Vereinbarungen und daraus erwachsende gesellschaftliche Strukturen voraus, die sicherstellen sollen, dass der einzelne Mensch sich seines Lebens einigermaßen sicher sein kann und nicht um sein Leben fürchten muss, sei es durch Krieg, Verbrechen oder durch Armut.

Diese zum Überleben nötigen Voraussetzungen sind bekanntlich für die meisten Menschen auf der Welt nicht gegeben. Sie müssen erst im Zuge unserer Entwicklung vom Tier zum Menschen geschaffen werden. Unsere Menschwerdung misst sich unter anderem daran, wie weit uns dies gelingt.

Ein Mensch allein hat nur einen begrenzten Wirkungskreis: seine nähere Umgebung, manchmal auch einen nationalen oder internationalen Einflussbereich. Auf jeden Fall aber kann jeder an sich selbst arbeiten. Hier setzt Patañjali an. Er erkannte, dass Menschen aufgrund unbefriedigender Situationen leiden und suchte nach Möglichkeiten, das Leiden zu verringern. Der Begriff ›Leid‹ spielt im Yoga-Konzept eine zentrale Rolle. In unserer heutigen Zeit wirkt er ein wenig antiquiert, wir sagen eher: Es geht mir schlecht, ich bin frustriert. Patañjali benutzt in diesem Bedeutungsumfeld einen weiteren Begriff: ›duḥkha‹, das wörtlich übersetzt ›das, was den inneren Raum verengt, Schmerz, Druck, Enge, Dunkelheit‹ bedeutet. Dieses Leid hängt eng mit der Art und Weise zusammen, wie wir auf Ereignisse und Begebenheiten unserer Umwelt reagieren. Patañjali untersuchte den Spielraum, den wir haben, um auf die Außenwelt zu reagieren. Er stellte fest, dass eine große Quelle von Leid darin besteht, dass wir eine Situation falsch wahrnehmen und daraufhin unangemessen reagieren. Es geht darum, die Faktoren zu erkennen und die Muster unserer Wahrnehmung zu durchschauen, die uns zu der falschen

Wahrnehmung (avidyā) der Situation geführt haben. Patañjali nennt diese Faktoren ›kleśas‹. Er versteht darunter Bedürfnisse, d.h. irgendetwas unbedingt haben zu wollen oder von irgendetwas los zu kommen (starkes Verlangen oder starke Abneigung) sowie Angst vor Veränderungen oder vor dem eigenen Tod. Diesen Bedürfnissen oder Ängsten liegt ein falsches Verständnis von sich selbst zugrunde (s.: ›Die Illusion des Ich‹ in: DYF 4/06). Diese kleśas verhindern samādhi.

der Straße stehe, dann kann das kein kleśa sein. Eher schon, wenn ich unglücklich bin, dass ich nur 100 qm Wohnfläche für mich allein habe. Wenn mir die Hilfe der Solidargemeinschaft immer mehr entzogen wird, wie es zur Zeit Millionen von Arbeitslosen und Sozialhilfeempfängern schmerzlich erleben müssen, wenn viele zehntausende Jugendliche keine Möglichkeit finden, eine qualifizierte Ausbildung zu machen, um ihr Leben darauf aufzubauen, dann ist das daraus entste-

Der Entwicklungsweg des Yoga liegt darin, zu erkennen, ob ich das, wonach ich mich sehne, wirklich brauche bzw. ob meine Abneigung wirklich begründet ist und nicht nur auf Vorurteilen oder Einbildung beruht. Es gilt abzuwägen, welchen Preis ich für die Befriedigung meiner Bedürfnisse bezahlen muss.

Der Entwicklungsweg des Yoga liegt darin, zu erkennen, ob ich das, wonach ich mich sehne, wirklich brauche bzw. ob meine Abneigung wirklich begründet ist und nicht nur auf Vorurteilen oder Einbildung beruht. Es gilt abzuwägen, welchen Preis ich für die Befriedigung meiner Bedürfnisse bezahlen muss. Was muss ich dafür tun, um mein Bedürfnis befriedigen zu können und was kann ich deswegen nicht tun? Und: Welche Nachteile haben andere Lebewesen dadurch? Befriedige ich mein Bedürfnis womöglich auf Kosten anderer?

Gewiss: Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, und jeder kann nur für sich herausfinden, was er wirklich benötigt und welchen Preis er zu zahlen bereit ist. Dennoch gibt es eine Grundstruktur menschlicher Notwendigkeiten. Der Psychologe Abraham Maslow hat herausgefunden, dass es eine Hierarchie in der Dringlichkeit der Bedürfnisbefriedigung gibt, die für jeden Menschen gilt. Zuerst müssen die lebensnotwendigen physiologischen Bedürfnisse gestillt werden (essen, trinken, schlafen, Sex), dann das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, soziale Bedürfnisse (Beziehungen, Kontakte), das Bedürfnis nach Wertschätzung. An der Spitze von Maslows Bedürfnispyramide steht das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Auf jeder dieser Ebenen können die kleśas wirksam sein. Auch wenn die kleśas nicht wirksam sind, kann trotzdem auf jeder dieser Ebenen Leid entstehen. Leid, das seine Ursache in äußeren Faktoren hat und nur vermeidbar ist, wenn man die entsprechenden äußeren Umstände ändert.

Ob ein Bedürfnis, ein Verlangen nach etwas, ein kleśa ist, lässt sich daran erkennen, ob meine Wahrnehmung dessen, wonach ich ein Bedürfnis habe, angemessen ist. Wenn ich ein dringendes Bedürfnis nach einer Wohnung habe, weil ich auf

hende Leid keine falsche Wahrnehmung. Durch Yoga können wir unterscheiden lernen, ob unser Leid auf unserer eigenen getrübbten Wahrnehmung, oder ob es auf menschenverachtenden äußeren Faktoren beruht. Und wir können Wege finden, mit diesen bedrohlichen Umständen umzugehen: gelassener reagieren, damit ich einen klaren Kopf behalte, um weitere geeignete Maßnahmen zu ergreifen, die diese äußeren Umstände verändern.

Samādhi erreichen

Die Frage ist: Kann ich samādhi erreichen, auch wenn meine Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind? Entsteht samādhi nicht gerade aus der Befriedigung angemessener Bedürfnisse? Kann ich in samādhi sein, auch wenn ich seit Tagen hungrig bin, wenn ich wieder und wieder nicht die Anerkennung erhalten habe, die ich als menschliches Wesen brauche? Dient die Yoga-Praxis dann eher als Opium, um für eine Weile aus der unbefriedigenden Situation zu flüchten?

Wenn wir die Maslow'sche Bedürfnispyramide anschauen, dann finden wir nicht nur mögliche Quellen von Leid, Wirkungsstätten der kleśas, sondern Ansatzpunkte, zukünftiges Leid zu vermeiden und samādhi zu erreichen. Mit ihr können wir erkennen, auf welcher Ebene wir Defizite haben und wie wir oftmals diese Defizite auf einer anderen (und damit unpassenden) Ebene auszugleichen versuchen.

Wenn Patañjali unter samādhi in der erweiterten Wortbedeutung den gelungenen Übungsweg insgesamt verstand, alle acht Glieder, dann müssen beim Üben die gesellschaftlichen Einflüsse und unsere Wechselwirkung mit der Außenwelt miteinbezogen werden. Oder ist es möglich, in einen

Zustand von samādhi zu kommen, wenn ich das Leid anderer Menschen ignoriere, gar mein Wohlergehen auf ihrem Elend aufbaut und ich das Wissen darüber übergehe? Sicherlich kann man im Yoga weit kommen, wenn man nur an sich und die eigene Entwicklung denkt. Weiter kommt man, wenn man über sich hinaus denkt. Kann der Yoga-Weg als gelungen angesehen werden, wenn der eigene materielle Reichtum, der eigene Lebensstandard erkaufte wird mit der Armut vieler

tieferen Ebenen von samādhi nicht zu erreichen sind, wenn ich versuche, die Menschen um mich herum zu ignorieren.

Wenn man das Wissen um die Resonanz der Spiegelneuronen auf den Yoga überträgt, könnte man samādhi beschreiben als einen Zustand, in dem man sich optimal mit dem Meditationsobjekt in Resonanz befindet und sich dessen bewusst ist. Im erweiterten Wortsinn wäre samādhi auch dadurch gekenn-

Wenn wir uns der Wechselwirkung mit allen anderen Lebewesen bewusst sind, liegt es nahe, nicht nur in der eigenen Psyche günstige Bedingungen für samādhi zu schaffen, sondern auch im gesellschaftlichen Umfeld.

anderer Menschen? Wir erleben täglich an uns selbst, dass wir unsere Mahlzeit sehr wohl genießen können, während wir zugleich hören, dass in Indien jeden Monat fast 1000 Bauern Selbstmord begehen, weil sie ihre Schulden beim Wucherer nicht mehr bezahlen können. Trotzdem muss unser eigenes Leben weitergehen, ohne dass wir am Elend der Welt zerbrechen. Und wenn wir im Rahmen der eigenen Möglichkeiten dafür sorgen, dass sich diese Verhältnisse ändern, dann können wir unsere Mahlzeit auch mit Genuss verzehren, uns anschließend noch ins Gesicht sehen und unsere Selbstachtung erhalten.

Wir haben gelernt, solche Meldungen zu verdrängen, dennoch wirken sie in uns. Joachim Bauer, Professor für Psychoneuroimmunologie an der Uni Freiburg, beschreibt in seinem Buch »Warum ich fühle, was du fühlst«, dass es in uns Menschen eine neurobiologische Resonanz auf das gibt, was man sieht, hört oder sich vorstellt. Wann immer ich einen anderen Menschen sehe oder höre, nehme ich wahr, wie er sich fühlt, mehr noch: Ich fühle selbst, wie er sich fühlt. Wenn ich eine Handlung sehe, treten in meinem Gehirn Nervenzellen in Aktion, die registrieren, wie sich die Handlung, die einem anderen geschieht, in mir anfühlt! Dies gilt selbst dann, wenn ich von einer Handlung nur höre oder sie mir nur vorstelle. Auch dann werden diese Nervenzellen, die so genannten Spiegelneuronen, in mir aktiv und registrieren, wie sich die Tat in mir körperlich anfühlen würde! Dies ist kein Wirken meiner kleśas, sondern ich nehme sehr achtsam wahr, was um mich herum und in mir passiert. Das Wirken der Spiegelneuronen macht einmal mehr deutlich, wie illusionär unsere Vorstellung von einer unabhängigen Identität, einem absolut autonomen Ich ist. Es legt auch die Vermutung nahe, dass

zeichnet, dass man in jeder Alltagssituation die Wechselwirkung mit anderen Menschen und die Prozesse in sich selbst in realistischer Weise wahrnimmt.

Wenn wir uns der Wechselwirkung mit allen anderen Lebewesen bewusst sind, liegt es nahe, nicht nur in der eigenen Psyche günstige Bedingungen für samādhi zu schaffen, sondern auch im gesellschaftlichen Umfeld. Wenn wir ein gesellschaftliches Leben schaffen, das die bestmöglichen Bedingungen für die Entwicklung von Menschen herstellt, anstatt sie lediglich auf einen Arbeitsprozess vorzubereiten, wenn wir eine Wirtschaftsform aufbauen, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geld, sondern von Lebensqualität und der Entwicklung der im Menschen angelegten Fähigkeiten ist, dann werden auch ganz andere Bewusstseinsqualitäten, viel tiefere Formen von samādhi möglich: das große samādhi.

Ulrich Fritsch