

Die psychologischen Auswirkungen der Meditation

DEN AUSWIRKUNGEN DER VERGANGENHEIT ENT- GEGENWIRKEN

Unsere jetzigen Gewohnheiten, Standpunkte und die Art, wie wir auf Menschen und Lebenslagen reagieren, sind alle durch unsere vergangenen Erfahrungen festgelegt. Hin und wieder – wenn das Leben leer und sinnlos erscheint – hat jeder Stimmungen von Depression und Unzufriedenheit. Menschen fassen gute Vorsätze, und wenn es ihnen nicht gelingt, sie auszuführen, wächst in ihnen das Gefühl von Sünde und Schuld. Viele, voller Ehrgeiz nach Reichtum, Macht und Ruhm, finden ihre Pläne auf Schritt und Tritt vereitelt. Spirituell Suchende fühlen sich an manchen Tagen beflügelt, dann aber wiederum dumpf und unfähig zu meditieren oder den göttlichen Namen konzentriert zu wiederholen. Alles dies geschieht trotz bester Absichten und Bemühungen – anscheinend ohne jeden Grund. Nichts geschieht jedoch ohne Grund. Die Ursachen unserer Misserfolge, Leiden und wechselhaften Stimmungen liegen tief in unserer Vergangenheit, unserem bewussten Denken unzugänglich. Hier erhebt sich eine wichtige Frage: Können wir jetzt und hier Wirkungen der Vergangenheit ausmerzen? Wir können eine Wirkung nur beseitigen, wenn wir ihre Ursache zerstören. Um frühere psychische Ursachen jetziger Leiden zerstören zu können, bedarf es dreier Voraussetzungen:

1. Wir müssen die eigentlichen Ursachen unserer jetzigen Schwierigkeiten aufspüren, indem wir ihre Wurzeln weit ins Tiefenbewusstsein verfolgen.
2. Wir müssen mit den dort herrschenden mentalen Kräften von Wirkenlassen und Unterdrücken umgehen können.
3. Wir müssen die ursächliche Wurzel zerstören. – Das war es, was Freud und seine Nachfolger versucht haben, das sind die Grundsätze ihrer psychologischen Arbeitsweise. Doch haben sie bei ihren Versuchen nur Teilerfolge erzielt.

Ein umfassendes System zur vollständigen Ausrottung früherer Ursachen von jetzigen Leiden und zur völligen Erneuerung des gesamten Menschen bietet der Yoga. Dieses System basiert auf drei wesentlichen Grundsätzen der Yoga-Psychologie. Der erste lautet, dass jede Handlung, jede Erfah-

ung eine feinstoffliche Auswirkung in Form eines Restes oder Samens – einen *Samskara* – in der Denksubstanz hinterlässt. Dieser Samen kann die ursprüngliche Handlung oder Erfahrung wieder auslösen, indem er eine *Vritti*, eine Gedankenwelle, aufkeimen lässt. Die Samskaras sind also die eigentliche Ursache all unserer jetzigen Leiden, und um uns von ihnen zu befreien, müssen wir uns von unseren Samskaras befreien.

Der zweite Grundsatz der Yoga-Psychologie lautet, dass es zwei Kräfte gibt, die auf unser Denken einwirken: die Kraft des Zur-Wirkung-Kommenlassens, des Ausdrückens, *Vyullhana*, und die des Unterdrückens, des Kontrollierens, *Nirodha*. Diese stehen in Widerspruch zueinander. Die *Vyutthana*-Kraft wandelt einen Samskara in eine Gedankenwelle um. Sie bewirkt, dass Hunderte von Ideen und Wünschen in unser Denken hochsteigen und unsere Meditation erschweren.

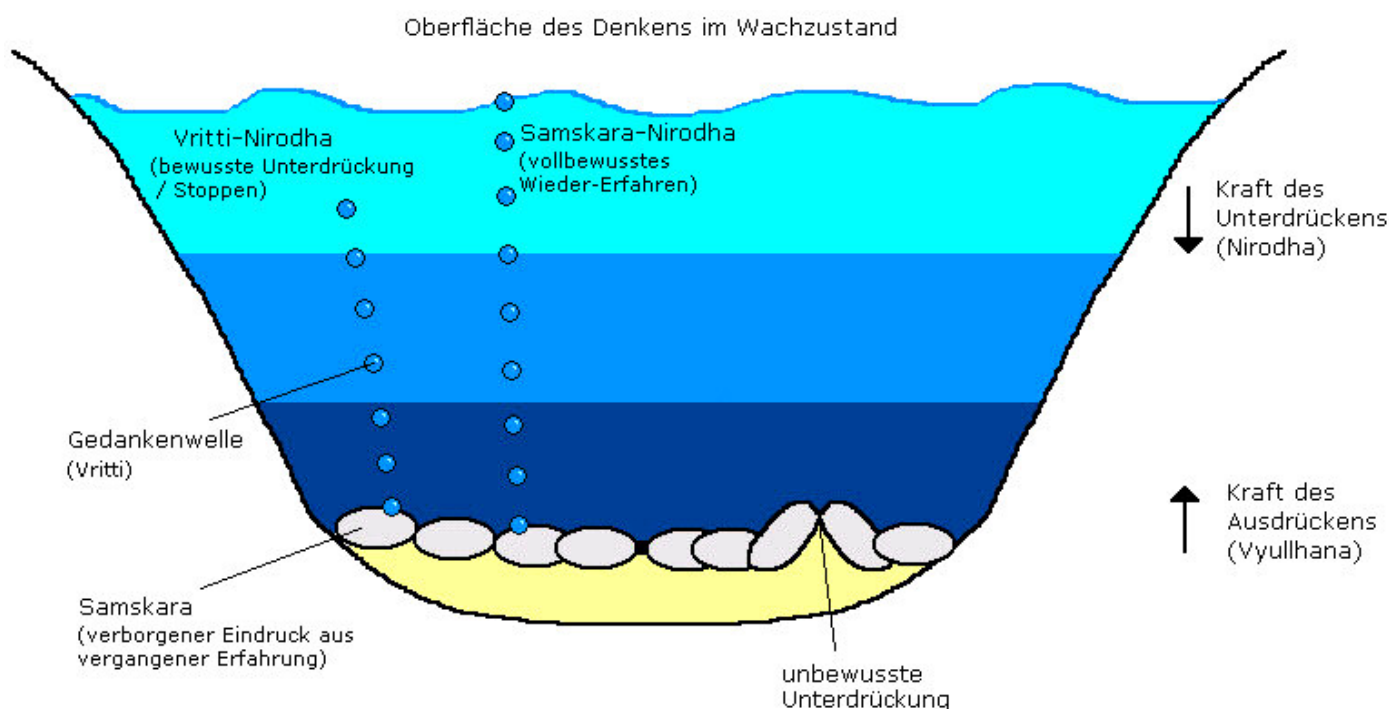
Die *Nirodha*-Kraft ist von zweifacher Art. Eine stoppt die Gedankenwelle und wandelt sie zurück in eine Samskaraform; sie wird *Vritti-Nirodha* genannt. Sie hat keine Macht über die Samskaras. Sie wirkt auf der wachbewussten Ebene des Denkens und kontrolliert die grobstofflichen *Vrittis*. Diese Kraft setzen wir für gewöhnlich ein, wenn störende Gedanken in unserer Meditation hochsteigen. Patanjali sagt: „Die grobstofflichen *Vrittis* können durch Meditation ausgeschaltet werden.“

Die zweite Art von *Nirodha*-Kraft hat Macht über die Samskaras an sich und heißt daher *Samskara-Nirodha*. In der Denksubstanz gibt es Tausende von Samskaras, doch treten nur einige von ihnen in Erscheinung. Die übrigen bleiben in einem Schlafzustand oder in einem kontrollierten Zustand. Die Samskaras werden auf zweifache Weise kontrolliert. Eine ist ein natürlicher, automatischer Prozess, der sich im Tiefenbewusstsein ohne Kenntnis der Person abspielt. Es geht hier um die Unterdrückung eines Samskaras durch einen anderen Samskara. Zum Beispiel kann der Furcht-Samskara den Gier- oder den Lust-Samskara unterdrücken und den Menschen davor bewahren, diese Emotionen zu zeigen. Diese Art unbewusster Unterdrückung nennt Freud *Ver-*

drängung. Der Samskara verliert nicht seine Macht, er wird nur vorübergehend ausgeschaltet. Einige Verdrängungsformen sind aus dem menschlich-gesellschaftlichen Zusammenleben nicht wegzudenken. Doch kann, wie Freud aufzeigt, die Verdrängung mächtiger Instinkte und Emotionen zu Neurosen und psychosomatischen Krankheiten führen. Die zweite Weise, einen Samskara zu kontrollieren, ist seine *bewusste Unterdrückung* durch Willenskraft. Da die Samskaras als subtile Kräfte in den unbewussten Tiefen der Denksubstanz existieren, kann der Wille zu ihnen keinen direkten Kontakt aufnehmen. Die Natur eines Samskaras können wir nur verstehen, wenn er in eine Gedankenwelle umgewandelt und so an die Oberfläche des Denkens gebracht wird. Erst dann, wenn wir die durch die Gedankenwelle aufgedeckte Natur einer früheren Erfahrung erkannt haben, und die Gedankenwelle wieder in einen Samskara zurückverwandelt worden ist, steht dieser Samskara unter der Kontrolle unseres Willens. Wichtig dabei ist, dass ein Samskara nicht unter Kontrolle gebracht werden kann, wenn man nur dessen Vritti verdrängt, man muss die Natur der im Samskara verborgenen Erfahrung erkennen. Das ist der Unterschied zwischen Vritti-Nirodha (Stoppen) und Samskara-Nirodha (Erkennen).

Erkenntnis bringt einen Samskara unter Kontrolle, nicht bloße Verdrängung. Das ist der dritte Grundsatz der Yoga-Psychologie. In Wirklichkeit heißt das, dass wir die ursprünglichen, früheren Ereignisse mit vollem Bewusstsein und durch Willenskraft *wieder erleben* und *wieder erfahren* müssen, um die Wirkungen der Vergangenheit auslöschen zu können. Das ist natürlich das Hauptprinzip Freud'scher Psychoanalyse, die jedoch wegen ihrer nicht zu Ende gedachten Theorien und Methoden keine tiefe, völlige Umwandlung zustande bringt. **Wir müssen alle versteckten Wünsche, Ängste und Widersprüchlichkeiten ans Licht bringen, unerschrocken ins Auge fassen, verstehen und besiegen. Das können wir durch intensive Meditation.** Sie wühlt unser ganzes Tiefenbewusstsein auf und bringt alle verborgenen Instinkte, Komplexe und Schwächen ans Licht. Das geläuterte und geschärfte Denken enthüllt uns dann ihre wahre Natur, und unser gestärkter Wille hilft uns, sie zu besiegen. Wenn unsere Meditation bei all dem versagt, ist das ein Zeichen dafür, dass es ihr an Intensität oder an einer geeigneten Anleitung fehlt.

[Der auf diesen Artikel folgende findet sich unter „Themen“ / „Ego“]



DIE FÜNF ZUSTÄNDE DER SAMSKARAS

Um die Aktivität der Samskaras zu beherrschen, müssen wir wissen, auf welche Weise sie wirken. Sie befinden sich nicht alle im gleichen Stadium. Patanjali sagt, dass sich ein Samskara in einem der folgenden fünf Zustände befinden kann:

Der erste Zustand ist der „schlummernde“, in dem die Samskaras unentfaltet bleiben. Ein Kind wird mit Hunderten von Samskaras geboren, doch in seiner Kindheit schlummern die meisten. Je älter es wird, um so mehr Samskaras beginnen zu wirken. Laut Patanjali werden nur jene Samskaras wirksam, für die die Umstände in eben diesem Leben günstig sind. Der Rest schlummert. Das beweist, dass auch die Umwelt für das Wirken der Samskaras eine Rolle spielt. Gute, günstige Bedingungen zu Hause und in der Gesellschaft erwecken die besten Samskaras im Menschen.

Im zweiten Zustand, dem „entfalteten“, drücken sich die Samskaras uneingeschränkt aus. Wenn die Bedingungen günstig sind, kommen unsere verborgenen Neigungen voll zum Ausdruck, vorausgesetzt, dass sie von der Gesellschaft gebilligt werden. Viele unserer normalen einfachen Wünsche gehören zu dieser Gruppe. Wachsen in uns bestimmte Wünsche stark an, ohne dass die Gesellschaft sie billigt, dann verdrängen wir sie; das heißt, sie werden im Unterbewusstsein in Schach gehalten. In diesem Zustand der Verdrängung befinden sich die Samskaras in einer turbulenten Verfassung, werden aber durch den mächtigen Einfluss anderer Samskaras davon abgehalten, sich zu entfalten. Verdrängung ist eine der wichtigsten Entdeckungen Freuds, doch konnte er nicht genau erklären, was sich dabei abspielt. Laut der Yoga-Psychologie kann ein starker Samskara einen schwachen unterdrücken. Zum Beispiel kann der Furcht-Samskara den Lust- oder Gier-Samskara verdrängen. Da sich das in den Tiefen des Unterbewusstseins abspielt, weiß der Mensch nichts davon. Unterdrückung - verursacht von den im Unterbewusstsein tobenden Konflikten - kostet eine Menge psychischer Kraft und schwächt unser Denkorgan, das dann nicht mehr meditieren kann. Durch sorgfältige Selbstanalyse und stete geistige Wachsamkeit sollten wir uns von Verdrängungen befreien, indem wir unsere verborgenen Konflikte und deren Ursachen aufdecken. ...

Der vierte Zustand der Samskaras heißt der „abgeschwächte“. Beherrschen wir unsere Wün-

sche und Impulse bewusst und vernunftmäßig, dann verlieren die betroffenen Samskaras an Heftigkeit und werden schwach. Ohne sich ins Bewusstsein zu drängen, verweilen sie in Samenform in den nun erkannten Tiefen unseres Unterbewusstseins, immer in Reichweite des Bewusstseins. Diese Umwandlung der Samskaras in den abgeschwächten Zustand ist das Ergebnis langen Übens von Selbstdisziplin und Läuterung. Im verdrängten Zustand sind die Samskaras mächtig und aktiv und außer Reichweite des Bewusstseins. Im abgeschwächten jedoch verlieren sie ihre Macht und stehen immer unter bewusster Kontrolle. Im Yogi sind die meisten Wünsche und Impulse auf den abgeschwächten Zustand herabgesetzt. Dadurch bleibt sein Denken ruhig, und er genießt die Freude der Selbstkontrolle. Verdrängung ist ungesund und führt zu Geisteskrankheiten. Dagegen erhält Yoga-Unterdrückung die psychische Kraft und befähigt den Strebenden, sich auf höhere Bewusstseinsstufen zu erheben.

Die Umwandlung der Samskaras in den abgeschwächten Zustand bedeutet noch lange nicht ihre Zerstörung. Geadeso wie Samen sprießen, wenn wir sie begießen, werden auch die abgeschwächten Samskaras aktiv, wenn wir sie anregen, aber „im Feuer geröstet“ keimen sie nicht mehr. Setzen wir Samskaras dem Licht unseres höheren Bewusstseins aus, werden sie unwirksam, werden zu „verbrannten Samen“. Solche Samskaras können nicht mehr keimen, selbst wenn das Denkorgan mit Sinnesobjekten in Berührung kommt. Durch wiederholte spirituelle Erfahrung verbrennt der Yogi seine Wünsche und Impulse und bringt sie alle auf den fünften Zustand, auf den „verbrannter Samen“. Eine andere Möglichkeit, Samskaras völlig zu vernichten, gibt es nicht.

In einem voll erleuchteten Weisen sind die gesamten Karma-Samen für immer außer Kraft gesetzt. Doch die von den Vasanas erzeugten Erinnerungen bleiben in ihm erhalten. Ramakrishna sagte: „Wie ein verbranntes Seil noch die Form eines Seiles behält, aber keinen mehr binden kann, so existiert in einer voll erleuchteten Seele nur mehr der Anschein von Wünschen.“

INTEGRATION DER PERSÖNLICHKEIT

Manchmal akzeptiert nur das bewusste Denken das spirituelle Ideal; das tiefenbewusste macht weiter wie bisher. Dann kann sich der Strebende

nicht ganz der Meditation hingeben. Sie berührt dann nur die Oberfläche seiner Persönlichkeit. Zahllose Stimmen und Konflikte des Tiefenbewusstseins stehen ihren Wirkungen entgegen. Ramakrishna lehrt, dass ein Faden nicht durchs Nadelöhr geht, wenn nur eine einzige Fiber absteht...

Bewusste Eigenschaften wie Vernunft, Wille und Gefühl, können wir ohne Schwierigkeit in Einklang bringen. Das eigentliche Problem liegt darin, die Wünsche, die sich in den unbekanntenen Gründen unseres Tiefenbewusstseins regen, zu meistern. Wir können unser Denken nur dann auf einen einzigen Punkt richten, wenn wir unsere tiefenbewusste mit unserer bewussten Denksubstanz verbinden und gleichschalten. Das nennt man *Integration der Persönlichkeit*.

Ist das Tiefenbewusstsein die Quelle unseres Kummers, so ist es andererseits auch der Speicher riesiger psychischer Kräfte. Nur wenn unsere bewusste Denksubstanz an diese Energiequelle angeschlossen ist, wird unsere Meditation zu einem machtvollen Werkzeug. Meditation, die vom Tiefenbewusstsein nicht unterstützt wird, entbehrt jeglicher Kraft, und es kann dann Jahre dauern, ehe man einen Erfolg sieht. Das Tiefenbewusstsein ist auch die Nährstätte menschlichen Glaubens. Der Glaube, der Berge versetzt, stammt aus ihm. Ohne dass wir darum wissen, ohne dass wir sie beachten, formen Kräfte des Tiefenbewusstseins in aller Stille unsere Zukunft. Alle schöpferischen Menschen leben nahe am Tiefenbewusstsein. Jener spirituell Strebende, in dem das tiefenbewusste das bewusste Denken wirksam unterstützt, bedarf keiner Ermutigung durch andere, keiner günstigen Umstände, keiner guten Stimmungen, um zu meditieren. In ihm löst sich Meditation von selbst aus und erhält sich aus eigener Kraft.

Jener, in dem das tiefenbewusste Denken das bewusste nicht unterstützt, spürt keine Energie und keine Lust zu meditieren. Er wird ständig von Zweifeln befallen, obwohl er Bücher liest und auf die Ratschläge der Älteren hört. Er hat vor allem den Glauben an sich verloren. Er hat Angst vor den Bildern, die sich in den dunklen Kammern seines Tiefenbewusstseins verbergen. Er fürchtet, er könne jederzeit ihren dunklen Kräften unterliegen. Natürlich kann ein Strebender zu Beginn seinem Denkorgan nicht recht trauen, weil er noch

nicht genau erkannt hat, wie es arbeitet, und er noch keine Kontrolle über das Ganze erlangt hat. Aber in dieser Lage darf er sich nicht lange aufhalten. Er muss die mentalen Probleme vernunftmäßig lösen und die Unterstützung seines Tiefenbewusstseins gewinnen. Wird das Tiefenbewusstsein unser Freund, dann ist Moral etwas ganz Selbstverständliches für uns. Damit Enthaltbarkeit, Gewaltlosigkeit und andere Tugenden spontan werden, müssen wir das Tiefenbewusstsein in unser bewusstes Denken einbeziehen.

Wenn Vivekananda über Stärke – eines seiner Lieblingsthemen – sprach, meinte er nicht nur die Macht und den Glanz des Selbst, sondern auch die verborgenen Kräfte des Tiefenbewusstseins... Das Tiefenbewusstsein läutern und ihm danach vertrauen ist das Geheimnis eines erfolgreichen meditativen Lebens und auch die Weisheit eines gesunden Lebens.

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: *MEDITATION – AUS PSYCHOLOGISCHER, PHILOSOPHISCHER UND SPIRITUELLER SICHT DES KLASSISCHEN YOGA UND DES VEDANTA VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E. V., 2000*
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN

Wie können wir die Integration unserer Persönlichkeit tatsächlich voll verwirklichen?

Den ersten Weg gehen die Hathayogis und einige Tantra Sekten. ...

Der zweite Weg der Integration, bei dem es um die Umwandlung des Bewusstseins geht, ist der des Vedanta. Auf diesem Weg wird die Persönlichkeitsintegration von der höchsten Stufe, das heißt vom absoluten Selbst aus, in Angriff genommen. Die essentielle Natur des Selbst ist Selbst-Gewahrsein. Die drei niederen Hüllen (Körper, Prana, Denken) werden vom Prana (der Vitalkraft) beherrscht und gehören zum Bereich des Unbewussten. Das ist der Grund, weshalb sie oft ohne Übereinstimmung mit den höheren Dimensionen arbeiten. Dieser Zustand kann behoben und die niederen Hüllen integriert werden, wenn man das Selbst-Gewahrsein in sie ausdehnt. Kein Teil des Menschen sollte in der Dunkelheit des Unbewussten belassen werden; der gesamte Mensch sollte im Licht des absoluten Selbst aufleuchten. Dies ist die ganzheitliche Methode der Persönlichkeits-Integration wie sie der Vedanta lehrt.

Die Ausdehnung des Lichtes des Selbst in die niederen Hüllen kann auf zwei Arten geschehen: Entweder durch eigene Anstrengung oder durch Selbsterwerfung unter Gott. Der *Pfad der Erkenntnis* (Jana-Marga) legt Gewicht auf die erste Methode. Hier wird das Bewusstsein als nicht-zweiheitlich und das individuelle Selbst und das Unendliche Selbst als untrennbar, als eins angesehen. Der Strebende versucht, dieses Gewähr-Sein zu jeder Zeit, selbst während seiner Arbeit beizubehalten, indem er sich an sein Inneres Selbst hält. Durch stetes Üben dieser inneren Schau sickert das Selbstgewahrsein in jede Hülle und schafft so eine allesumfassende Harmonie.

Auf die andere Methode, die der Selbsterwerfung, legt der *Weg der Hingabe* (Bhakti-Pfad) Gewicht. Hier wird das Höchste Selbst als Innerer Lenker gesehen, der dem individuellen Selbst innewohnt. Die niederen Persönlichkeitsebenen arbeiten nur deshalb in Unstimmigkeit, weil sie nicht völlig der Lenkung des Göttlichen unterworfen sind. Jede Hülle muss dem Göttlichen ganz offenstehen; das ist es, was Unterwerfung wirklich bedeutet. Man kann dies durch Gebet, Verehrung oder Meditation erreichen. Wenn sie richtig vollzogen werden, ergießt sich göttliches Licht und göttliche Kraft in jeden Teil des Menschen und läutert, integriert und transformiert ihn. Solch ein umgestalteter Mensch spürt, dass in ihm jede Lebensregung von der Macht des Göttlichen bewegt wird. Die Natur dieses umgewandelten Bewusstseins wird im Bhagavatam von Dhruva wunderschön ausgedrückt. Als der Junge einige Zeit Meditation geübt hatte, erkannte er Gott als seinen Inneren Lenker. Dann öffnete er die Augen und erblickte die leibliche Form Gottes. Doch die ersten Worte, die er hervorbrachte, drückten sein inneres Erlebnis aus: ‚Verehrung sei Dir, allmächtiger Herr, der Du in mein Inneres getreten, meine schlafenden Gedanken, meine Arme, Füße, Sinne und die Lebensenergie durch Deine Willenskraft belebt hast.‘

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: *DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST*
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E. V., 1994
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN