

Die psychologischen Auswirkungen der Meditation

Während unsere westliche Psychologie auf Freud zurückdatiert wird, beruft sich die indische Yoga-Psychologie auf die Schriften von Patanjali, die vor 2000 Jahren verfasst wurden. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage, auf der Swami Bhajananda die psychologischen Mechanismen beschreibt, die intensive Meditation in Gang bringt

DEN AUSWIRKUNGEN DER VERGANGENHEIT ENTGEGENWIRKEN

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 Grundschritte 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 Erfahrung 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.¹ 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, *Vyutthana*, 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 *Samskara*-form; sie wird *Vritti-Nirodha* genannt. Sie hat keine Macht über die *Samska-*

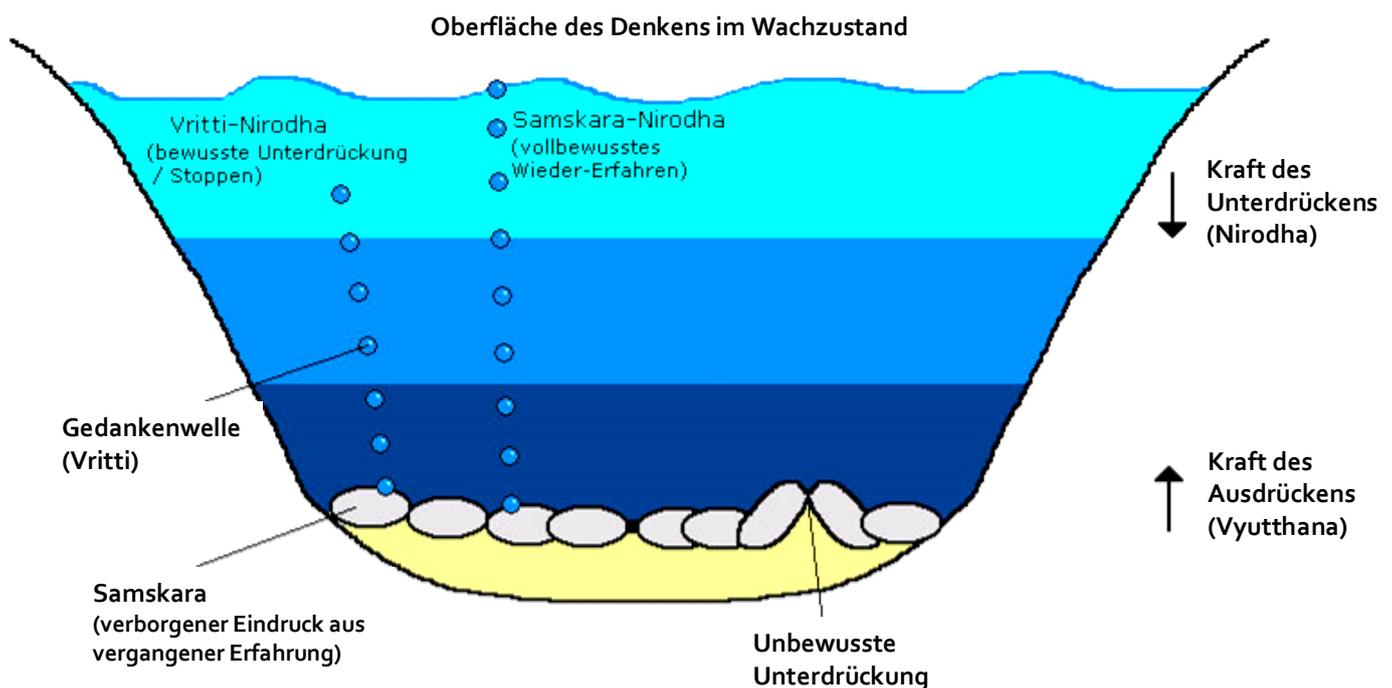
¹ *Anm.:* „*Vritti*“ wird mit „Gedankenwelle“ übersetzt, die Bedeutung ist aber weitläufiger. Swami Yatiswarananda: „Nach Auffassung der Hindu-Psychologen sind Denken, Fühlen und Wollen wie Wellen auf dem Geistessee. Sie sind nicht wasserdicht voneinander getrennt, sie fließen zusammen. Jede Welle enthält verschiedene Grade von allen dreien – Denken, Fühlen und Wollen. Der Name wird bestimmt vom dominierenden Element. Wenn eine Welle den Kopf mehr berührt als das Herz, nennen wir sie einen Gedanken; wenn sie das Herz mehr berührt, nennen wir sie ein Gefühl. Wenn diese Welle Kopf und Herz gleich stark berührt, sprechen wir vom Willen, der sich in Handlungen ausdrückt. Mit all diesen Wellen identifiziert sich die Seele unaufhörlich.“ (Aus: *Abenteuer des religiösen Lebens*, V)

ras. 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 Samskara 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 *Verdrängung*. 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 Sams-

karas als subtile Kräfte in den unbewussten Tiefen der Denksubstanz existieren, kann der Wille zu ihnen keinen direkten Kontakt aufnehmen. Die Natur eines Samskara 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, uner-**



schrocken 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 über die Reife des Charakters findet sich unter dem Thema „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 Wünsche 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 Bewusstseinsebenen zu erheben.

Die Umwandlung der Samskaras in den abgeschwächten Zustand bedeutet noch lange nicht ihre Zerstörung. Geradeso 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 unbekanntem 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*.²

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

² *Anm.*: In der nachfolgenden PDF „Die Integration der Persönlichkeit“ wird dieser Schritt anhand der indischen Systematik umfassend behandelt

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.³ 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 Enthaltensamkeit, 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

³ *Anm.*: Das ist der Grund, warum am Anfang das Üben in einer Gruppe angeraten wird. Es ist äußerst förderlich, dies in einem strukturierten Umfeld und an einem speziell dafür geschaffenen Ort, idealerweise unter den Augen eines Meisters, zu tun