

Stetigkeit und Spontaneität

Auch im Hinblick auf das Wesen des meditativen Lebens soll eine Verdeutlichung aus Sicht der Yoga-Psychologie nicht fehlen. Hier wird der Frage nachgegangen, wie das oftmals trockene und mühsame Streben an Natürlichkeit gewinnen kann

Ein meditatives Leben wird nur dann ein Leben voll Freude, Segen und Erfüllung, wenn es „sahaja“, natürlich, ist. Zur Natürlichkeit gehören Stetigkeit und Spontaneität. Ein natürliches Leben ist deshalb stetig, weil Stetigkeit zu einem Teil unseres Wesens geworden ist. Es genügt nicht, ein, zwei Stunden am Tag zu meditieren. Ebenso wichtig – wenn nicht noch wichtiger – ist es, sich den ganzen Tag über, ja unser Leben lang, im meditativen Gewahrsein zu befinden. Wir werden sehr lange dazu brauchen, unser Bewusstsein durch Meditation zu verändern, wenn wir täglich nur ein, zwei Stunden für sie erübrigen. Verbringen wir den restlichen Tag ungesammelt, rastlos, achtlos und auf mechanische Weise, heben wir wahrscheinlich die Wirkung der Meditation wieder auf. Sie wird nur dann ein machtvolleres, schnelles Mittel für unsere Bewusstseinsumwandlung, wenn unser meditatives Gewahrsein stetig geworden ist, das heißt, wenn alles, was wir tun und denken, von innerer Ruhe und Selbstgewahrsein begleitet wird. Viele von Ihnen werden das kleine Büchlein [„Die Praxis der Gegenwart Gottes“](#) gelesen haben. Darin mahnt uns der große französische Mystiker des siebzehnten Jahrhunderts, Bruder Lorenz, ständig an Gott zu denken. Viele indische Heilige lehrten uns dasselbe. Es schaut wie eine einfache, leichte Übung aus, doch in der Praxis gibt es nichts, was schwerer ist. Wenn man dieses ständige Erinnern nur durch Willenskraft erzwingen will, entsteht eine Anspannung, der wenige auf die Dauer gewachsen sind.

Die unmittelbare Nähe Gottes ist nicht etwas, was „geübt“ werden kann. Sie ist ein spontanes Erlebnis, das uns – einmal erfahren – nie wieder verloren geht. Selbst wenn wir es vergessen wollten, wir könnten es nicht. Der Rat von Bruder Lorenz, ständig an Gott zu denken, ist in Wirklichkeit der Rat, in stetem meditativen Gewahrsein zu leben. Das ist nur dann eine mühelose, schöpferische, freudige Übung, wenn uns Meditieren selbstverständlich und spontan geworden ist.

Was bedeutet Spontaneität? Alles, was wir mühelos tun, ist nicht unbedingt auch etwas Spontanes. Spontaneität ist eine Gesamtreaktion des ganzen Menschen, völlig unabhängig von allem, was er je zuvor erlebt hat.

Das Gefühl des Staunens, das ein Schmetterling im Kind weckt, die verzaubernde Wirkung eines Sonnenuntergangs oder das Mitleid, das man für leidende Menschen empfindet, sind spontane Reaktionen, von denen der ganze Mensch ergriffen wird. Es gibt noch eine höhere, doch sehr viel seltenere Art spontanen Erlebens, die man Natur-Mystik nennt. Manche Menschen, besonders Jugendliche und Künstler, geraten gelegentlich in einen Zustand von besonderer Wachheit. Mit weit offenen Augen fühlt man sich plötzlich von einer geheimnisvollen Stille ergriffen, in der Bäume, Häuser, Gras, Menschen, Hügel, Straßen, Himmel, Wolken – alles – zutiefst wirklich, deutlich und von zarter, lebendiger Gegenwart erfüllt zu sein scheint. Wir fühlen, dass wir ein untrennbarer Teil eines größeren Lebens sind, von dem die ganze Welt nur eine bildliche Darstellung ist. Vergangenheit und Zukunft sind ausgelöscht, die Zeit steht still, wir weilen in einer nicht endenden Gegenwart. Wir wollen nichts, planen nichts, wir sind erfüllt von sanft strahlender Schönheit und dem Frieden reinen Daseins. Das Sein an sich wird uns zur Freude.

Diese halb mystischen Erlebnisse sind für gewöhnlich ohne religiösen Inhalt oder Wert und rufen wahrscheinlich keine bleibende Veränderung des Charakters oder Bewusstseins hervor. Doch dadurch, dass sie Spontaneität und das Gefühl des Einsseins mit dem kosmischen Leben freisetzen, schenken sie dem Menschen Natürlichkeit, Frische und Freude. In deutlichem Gegensatz dazu steht das Meditationsleben eines durchschnittlichen spirituell Strebenden. Es ist voll Kampf, gehemmt von endlosen Regeln und Einschränkungen, die jede Spontaneität abtöten und die Seele vom kosmischen Leben abschnei-

den. Meditation beschäftigt in vielen nur einen Teil ihres Denkkorgans, und das reicht nicht aus, den ganzen Menschen wachzurufen. Einige spirituell Suchende folgen dem Weg anderer oder imitieren ihn, statt sich nach ihrem eigenen Lebensgesetz zu entwickeln. Deshalb bleibt das meditative Leben vieler isoliert, schal, unnatürlich, unerschöpfend, freudlos und ohne Beziehung zum realen Leben. Können wir unser spirituelles Leben frei, frisch, spontan, natürlich, stetig, ganz und freudvoll machen? Ja, aber nur dann, wenn die *Buddhi*, das spirituelle Herz, erwacht; das heißt, wenn das individuelle Selbst (*Jivatman*) an die Oberfläche der bewussten Denksubstanz emporsteigt und all unser Denken und Tun übernimmt. Meditation ist der Versuch, sich aus einem tieferen in einen höheren Bewusstseinszustand zu erheben. Weil uns niedere Instinkte und Denkautomatismen hinunterziehen, ist diese Aufwärtsbewegung schwierig und mühsam. Sie wird nur dann leicht, wenn uns die erwachte *Buddhi* emporzieht. Dieses höhere Erwachen lässt allerdings meist sehr lange auf sich warten. Was können wir tun, bis es sich ereignet, und was, wenn es sich nie ereignet? Wir können den Prozess des Erwachens beschleunigen, indem wir unsere Bemühungen verstärken und die unangenehme frühe Phase schnell durchschreiten. Das heißt natürlich, intensiver zu ringen – doch wer von tiefem Streben erfüllt ist, macht sich voll Freude ans Werk.

Die Ausweitung des Bewusstseins

Es gibt zwei Haupthindernisse bei dem Versuch, spirituelles Leben stetig und spontan zu machen: die großen Bereiche des Tiefenbewusstseins, die im Denkkorgan existieren, und der Einfluss, den die Vergangenheit auf unser gegenwärtiges Leben ausübt.

Spirituelles Leben ist bewusstes Leben, ist in Wirklichkeit Ringen um erweitertes und höheres Bewusstsein. Doch wenn wir unser Leben betrachten, stellen wir fest, dass der Horizont unseres derzeitigen Bewusstseins recht eng ist. Viele fromme Menschen geloben morgens, den ganzen Tag über an Gott zu denken, um am Abend festzustellen, dass sie ihn die meiste Zeit vergessen haben. Der Grund dafür ist, dass das, was wir bewusstes Denken nennen, nur eine kleine Insel im Meer des Tiefenbewusstseins ist und ständig

von seinen Wellen überflutet wird. Wir müssen klar erkennen, was bewusstes Leben wirklich ist: nämlich Selbstgewahrsein. Wir mögen die Dinge, mit denen wir umgehen, die Menschen um uns, die Nahrung, die wir essen, gewahren – doch wir gewahren selten unser Gewahrsein. Unser sogenanntes Gewahrsein ist nichts anderes als eine Identifizierung mit den uns umgebenden Objekten, und wir werden vom uns unbewussten Lebensstrom mitgerissen. Ein Leben ohne Selbstgewahrsein ist ein unbewusstes Leben.

Die meisten der Probleme in unserem Leben sind direkt oder indirekt das Ergebnis des unbewussten Lebens, das wir führen. In den dunklen Räumen des Tiefenbewusstseins lauern die Instinkte und die Triebe von Lust, Zorn, Gier, Gewalt und Selbstsucht. Sie springen die Seele aber nur dann wie Tiger an, wenn sich das bewusste Denken dem unbewussten ausliefert. Ängste, Spannungen, psychische Krankheiten und Konflikte überwältigen uns nur, wenn das Unbewusste in unserem Leben dominiert. Der Durchschnittsmensch weiß nur sehr wenig von seinem Tiefenbewusstsein. Meditation deckt es uns auf und auch die Weise, in der es auf uns einwirkt. Wenn wir uns zur Meditation oder zu *Japa* (Wiederholung von Gottes Namen) setzen, dringen alle möglichen störenden Gedanken auf uns ein. Dies sind Gedanken, die normalerweise durch bestimmte, unter der Bewusstseinsschwelle vor sich gehende Steuerungen im Zaum gehalten werden. Meditation ist eine Art Entspannung, und diese hebt – wie im Traum – die Unbewusste Kontrolle auf und gibt damit die unterdrückten Gedanken frei. Solange das Tiefenbewusstsein nicht einigermaßen unter der Kontrolle des Bewusstseins steht, kann man nicht gut meditieren.

Das Ziel des spirituellen Lebens ist nicht nur, bewusst zu leben, sondern auch überbewusste Erfahrungen zu erlangen. Es ist aber nicht möglich, das bewusste zu übersteigen, solange ihm vom unbewussten Grenzen gesetzt werden. Das spirituelle Leben beinhaltet also ein doppeltes Streben: das Unbewusste beherrschen und das bewusste übersteigen. Vivekananda sagt in diesem Zusammenhang: „Die vor uns liegende Arbeit ist gewaltig, und vor allem müssen wir die ungeheure Masse abgesunkener Gedanken, die in uns selbsttätig geworden ist, zu beherrschen suchen. Das ist der erste Teil des Lernens: die Beherrschung des uns nicht bewussten. Der

nächste ist, über das bewusste hinauszugehen. Wie es ein unbewusstes Wirken unterhalb des bewussten gibt, so gibt es auch ein Wirken oberhalb des bewussten. Wenn der Mensch diesen überbewussten Zustand erlangt, ist er frei und göttlich... Das ist das Ziel – dieses grenzenlose Reich des Überbewussten.“

Wie können wir unser Tiefenbewusstsein beherrschen? Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Dieses riesige Thema kann hier nur kurz behandelt werden. In jedem Menschen finden Unbewusste Steuerungen statt, die das Tiefenbewusstsein und seine unerwünschten Inhalte in Schach halten, doch sind dies unbewusste Mechanismen. Wir brauchen aber eine bewusste Kontrolle. Das heißt, wir müssen unser Bewusstsein bis in das Tiefenbewusstsein ausweiten. Vivekananda sagt: „Die praktische Psychologie richtet ihre Energie vor allem darauf, das Unbewusste zu beherrschen; und wir wissen, dass wir das können. Weshalb? Weil wir wissen, dass die Ursache des unbewussten das bewusste ist. Unsere unbewussten Gedanken sind die abgesunkenen Millionen uns ehemals bewusst gewesener Gedanken. Früher bewusste Handlungen versteinern, wir beachten sie nicht, wissen nichts von ihnen, haben sie vergessen... Die große Aufgabe ist es, den gesamten Menschen zu erneuern, um ihn in allem zum Herrn seiner selbst zu machen.“

Das bewusste Beherrschen des Tiefenbewusstseins heißt *Nirodha*. Im Gegensatz zu Verdrängung – die ein unbewusster Vorgang ist – ist *Nirodha* das Ergebnis jahrelanger Willensausübung. Die indische Spiritualität bietet drei Möglichkeiten, *Nirodha* zu erzielen. Eine ist der Yoga-Weg. Vivekananda sagt dazu: „Wir sehen daher, dass wir auf zwei Seiten arbeiten müssen: Erstens müssen wir durch das richtige Wirken von *Ida* und *Pingala* – den beiden gewöhnlichen Strömen – den tiefenbewussten Vorgang beherrschen und zweitens müssen wir auch noch über das Bewusstsein hinausgelangen.“ Die verschiedenen Hatha-Yoga-Übungen, besonders die Atemübungen, sind im Grunde dazu da, durch Beherrschung des Körpers den gesamten Mechanismus des Tiefenbewusstseins unter Kontrolle zu bringen – obgleich einige dieses Ziel vergessen und aus den Übungen eine Art von Körperbeweihräucherung machen.

Die zweite Möglichkeit, *Nirodha* zu erreichen, ist der *Bhakti*-Weg von Gebet und Selbstunterwer-

fung (Hingabe an Gott). Das Gebet öffnet die Herzzräume für das Einfließen göttlicher Kraft. Wie ein Lied, das auf einem Band aufgenommen ist, durch Entmagnetisierung gelöscht wird, löscht auch die göttliche Kraft Eindrücke der Vergangenheit im Tiefenbewusstsein aus. Intensives Gebet bringt das gesamte Tiefenbewusstsein schnell unter Kontrolle.

Der dritte Weg zu *Nirodha* ist Meditation. Wenn der Anfänger zu meditieren beginnt, ist es, als öffne sich für ihn die Büchse der Pandora. Wenn er aber nicht aufgibt, erreicht sein Bewusstsein immer größere Bereiche seines Tiefenbewusstseins und unterbindet dessen eigenwillige Regungen. Und wenn die *Buddhi* erwacht, leuchtet das Licht des höheren Bewusstseins, die spirituelle Intuition, in die dunklen Winkel und Ecken des Tiefenbewusstseins und brennt seine Unreinheiten aus. Nach und nach lernt er, dass er sein meditatives Gewahrsein ins Tiefenbewusstsein ausdehnen kann, auch dann, wenn er sich nicht zur Meditation setzt, sondern sich eingehend mit einer Arbeit befasst. Durch Übung können wir das Bewusstsein in alle Teile unserer Person ausdehnen: in den physischen Körper, um Krankheiten zu heilen, und sogar in den Traumzustand, um schlechte Träume zu verhindern.

Am besten beherrschen wir unser Tiefenbewusstsein, wenn wir uns jedes Gedankens und jeder Handlung voll bewusst sind. Wenn wir unser Gewahrsein in alle Bereiche unseres Denkens und Tuns ausdehnen, können wir wirksamer unser menschliches Bewusstsein in göttliches Bewusstsein umwandeln, als wenn wir täglich ein, zwei Stunden meditieren. Was aber diese Übung für uns so schwer macht, ist unsere Angewohnheit, ständig zu beurteilen, etwas vorzuziehen, ständig Menschen und Angelegenheiten beeinflussen zu wollen, weil diese Angewohnheit immer Konflikte und Spannungen auslöst. Sobald wir sie aufgeben, wird meditatives Gewahrsein für uns einfach und natürlich.

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: *MEDITATION UND IHRE KOSMISCHEN DIMENSIONEN*, VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E. V.
ZUSAMMENSTELLUNG UND ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN