



INTERVIEW MIT HELGA SIMON-WAGENBACH, TEIL 2

# *Von Mitgefühl und Selbst-Erfahrung*

Die Kultivierung des Einfühlungsvermögens und die Atemübungspraxis bereiten den Geist für die Meditation vor. Dann wird es möglich, die eigene Natur als reines Bewusstsein zu erfahren.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau

**Glogau: Welche Rolle spielen der Körper und speziell die Āsana-Praxis im Yoga? Warum legt Yoga im Gegensatz zu anderen spirituellen Praxen im Vergleich zu diesen einen größeren Wert auf die Integration der Körperübungen?**

Zur Zeit des Yoga-Sutra von Patañjali gab es in der spirituellen Praxis außer wenigen vorbereitenden Übungen nur ein āsana: die aufrechte Sitzhaltung, die einen freien Fluss des Atems und Wachheit beim stillen Sitzen garantiert. Die ersten Anweisungen hierzu finden wir schon in der Śvetāśvatara-Upanishad. Auch in der Bhagavad-Gītā gibt es entsprechende Hinweise. Die entscheidende Wende kam jedoch mit dem Tantrismus ab rund 500 n. Chr. und in seiner Blütezeit im 14. und 15. Jahrhundert n. Chr. mit den Texten Hatha-Pradīpikā und Gheraṇḍa-Saṁhitā. Es war ein revolutionärer Bewusstseinswandel. Es war die Erkenntnis und die konkrete Erfahrung, dass sich durch die Übung mit dem Körper als umfassendes Wahrnehmungsorgan und durch den Atem als Ausdruck von Lebensenergie und Bewusstsein eine Integration aller Lebensbereiche und eine darüber hinausgehende Transformation ereignet. Die wechselseitig integrierende Wirkung von Atem und mentalem Geist auf das Gesamtbewusstsein wurde ebenfalls schon in der Śvetāśvatara Upanishad und der Bhagavad-Gītā erwähnt.

Patañjali hat diese Wechselwirkung im Zusammenhang mit prāṇāyāma als Tor zur inneren Stille beschrieben, das Versenkung und Erkenntnis erst ermöglicht. In der Hatha-Pradīpikā wurde diese Erfahrung durch den Schwerpunkt prāṇāyāma und seine Wirkung auf Lebensenergie und Bewusstsein weitergehend vertieft. Die entscheidende Rolle des Atems für die Heilung des gespaltenen Alltagsgeistes und für die transzendente Erfahrung ist ohne das Zusammenspiel von Körper, Atem und spürender Achtsamkeit nicht zu denken. Für mich ist deshalb, auch in meinen Büchern, der Atem das bedeutsamste integrierende Medium, das immerwährend in Beziehung zu Körper und Geist verändernd wirkt. Ganzheit, Heilung und geistige Transformation sind die Früchte des Übens mit dem Atem.

**Yoga bedeutet nach Patañjali auch immer wieder die Kultivierung innerer Haltungen, beispielsweise in den bhāvanā im Sutra 1.33 oder in den yama und niyama im zweiten Kapitel des Yoga-Sutras. In welchem Verhältnis steht eine solche Praxis zum Aspekt der Meditation?**

Ich erinnere mich sinngemäß an einen Satz von T. K. V. Desikachar: »Ohne bhāvanā kein dhyānam«. Nicht nur im Yoga hat dieser Begriff eine zentrale Bedeutung, wenn es um die Kultivierung heilsamer Seinsweisen über Empfindungen und Einfühlungsvermögen geht. Denken wir unter anderem an die »metta bhāvanā«, die Meditation der liebenden Güte im Buddhismus.

Die hier genannten vier inneren Grundgefühle oder »Kostbarkeiten« sind absolut identisch mit den von Dir genannten bhāvanā bei Patañjali 1.33: maitri/metta, karuṇā, mudita und upekṣa, also Liebe/Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Für Patañjali sind sie cittaprasādana, eine Klärung des citta auf der Gefühlsebene, und neben weiteren Empfehlungen, die für die Kultivierung von positiven Gefühlen wichtig sind, unverzichtbar für die Heilung und Transformation des Alltagsgeistes. Bhāvanā ist ein unverzichtbarer Aspekt von dhyāna. Bhāvanā ist Meditation. Der Geist muss nicht nur mental ruhig sein, sondern auch dazu fähig werden, klar und einfühlsam mit der subtilen Ebene der Gefühle umgehen zu können. Die Kultivierung von bhāvanā ist eine gute Vorbereitung für die yama und niyama und Heilung für die negativen Gefühle, die aus den kleśa kommen. In diesem Zusammenhang ist es für mich auch von Bedeutung, dass pratipakṣa bhāvanā in Yoga-Sutra 2.33/34, also die Fähigkeit, sich in andere Situationen, andere Verhaltensweisen und in andere Menschen einfühlen zu können, direkt vor ahiṁsā, der Gewaltlosigkeit als erstes yama, erläutert wird. Dieses bhāvanā erleichtert uns ahiṁsā und alle nachfolgenden inneren und äußeren Verhaltensweisen.

**Was ist die Essenz dessen, was es durch die Yoga-Praxis zu erfahren gilt? Wie können wir sie vor dem Hintergrund des Wissens um Yoga und Advaita-Vedanta interpretieren?**

Den verschiedenen Aspekten zu dieser Frage habe ich mich mit meinen vorangegangenen Antworten anzunähern versucht. Als Schlussfolgerung könnte man sagen: Im Advaita-Vedanta geht es darum, zu erfahren, wer man in der Tiefe des Seins wirklich ist: Immerwährendes, ungeteiltes, reines Bewusstsein, Atman ist Brahman und aham Brahman, ich bin Brahman. Ja, die ganze Welt ist Brahman. Yoga im Sinne des Yoga-Sutra eröffnet allen Menschen die Möglichkeit dieser Einheitserfahrung durch die Analyse und die Transformation unserer äußeren, veränderbaren und vergänglichen Existenzebene. Es geht dabei in erster Linie um citta, den wählenden und wertenden psychomentalen Geist. Es geht darum, diese zentrale, vom Gehirn gesteuerte Instanz zu verstehen und sie im Sinne der Yoga-Prinzipien zu transformieren. Unverzichtbar ist dabei der alle menschlichen Ebenen integrierende Übungsweg. Damit eröffnet uns Yoga zunächst die Möglichkeit, mit den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten ganz Mensch zu sein und zu handeln.

Dabei erschließen sich uns aber auch die Begrenzungen und ihre Leiden, wenn wir uns ausschließlich mit diesem Alltagsleben identifizieren und es noch nicht als Teil des Ganzen



cydonia / photocase.com

erkennen können. Das ist dann der alles entscheidende Wendepunkt. Wir stellen fest: Es muss sich etwas verändern und es kann und wird sich etwas verändern. Ein evolutionärer Prozess der Transformation beginnt, indem wir uns auf den Weg einlassen und ihm vertrauen. Eine Schlüsselerfahrung in diesem Veränderungsprozess ist das »Aufleuchten« der unterscheidenden Erkenntnis viveka, dadurch die Freiheit kaivalya von der Bindung an Vergängliches und »puruṣa-jñāna«, die innere Erkenntnis: ich bin

puruṣa, das reine unvergängliche Sein und habe den Körper, den Atem, die Sinne, die Gedanken und Gefühle als »Instrumente« zur Verwandlung und Erkenntnis. Beide Ebenen gehören zusammen, sind eine Einheit, die sich als zwei sich ergänzende Ebenen im Menschen verwirklicht.

Willigis Jäger, der in der Tradition des Zen wie der christlichen Mystik steht, hat unlängst gesagt, dass wir Bewusstsein sind, das eine menschliche Erfahrung macht. Gibt es spezifische Erkenntnisse oder Ergebnisse, zu denen nur der Yoga-Weg führt, oder münden alle spirituellen Praxen der verschiedensten Kulturkreise im gleichen Urgrund?

Willigis Jäger hat mit seiner Aussage vollkommen Recht. Alle spirituellen Wege können zur Erfahrung der Urwirklichkeit führen. Der jeweilige Kulturkreis prägt die für notwendig erachteten Übungen, entsprechend werden auch die Vertiefungsebenen jeweils unterschiedlich erfahren und eingestuft. Ich glaube, dass die non-duale Urfahrung jenseits aller Traditionen identisch und ohne Konzepte ist. Die nachfolgende Beschreibung wiederum kommt aus dem Geist der jeweiligen Tradition: Gotteserfahrung, Erfahrung der Leere, Erfahrung der Fülle, Wesensnatur, Hintergrundfeld, reine Potentialität ...

Das Besondere des Yoga-Weges besteht darin, dass die Differenzierung in der Analyse des menschlichen Bewusstseins sowie die ebenso differenzierte und integrierende Übungspraxis für jeden Menschen eine Chance eröffnet, auf seine Weise das Feld für die Tiefenerfahrung der Einheit, advaita, zu bereiten. Der Yoga-Weg nach Patañjali ist außerdem als Lehre vom menschlichen Geist und seiner Transformation zeitlos, traditionsübergreifend und damit universell anwendbar. Dabei »macht das höchste Bewusstsein eine menschliche Erfahrung«.

Du beschäftigst Dich neben den altindischen Quellentexten auch immer wieder mit der Interpretation von modernen naturwissenschaftlichen Forschungsergebnissen, beispielsweise aus den Neurowissenschaften und der Quantenphysik. Welche Sicht auf die Yoga-Meditation und ihre Ergebnisse bieten die modernen Naturwissenschaften?

Ehrlich gesagt, hüte ich mich vor »Interpretationen« naturwissenschaftlicher Forschungsergebnisse. Aufgrund meiner jahrzehntelangen Erfahrung und dem Studium der Quellentexte der östlichen Weisheitslehren, insbesondere Yoga, fallen mir aber neuerdings gehäuft interessante Aussagen der Neurowissenschaft, Hirnforschung, Bewusstseinsforschung und der Psychologie auf. Fünf wesentliche Aspekte kristallisieren sich dabei heraus, die weitgehend mit den Aussagen über die Wirkung von Yoga im Sinne von Meditation identisch sind:

- Die große Bedeutung der Meditation für die Evolution des Bewusstseins.
- Die Betonung darauf, wie wichtig dabei die Gefühle und die von Selbstlosigkeit durchdrungene Empathie oder das Einfühlungsvermögen sind. So sagt die Neurowissenschaftlerin Tania Singer: »Wir müssen fühlen lernen«.
- Die entscheidende Bedeutung der wechselseitig integrierenden Wirkung von Atem und mentalem Geist auf den inneren Zustand und das Gesamtbewusstsein. Die Psychologin und Forscherin über den Atem Patricia Gerbarg meint: »Atmen ist das beste Einfallstor in die Innenwelt eines Menschen«.
- Die Bedeutung des Körpers: Der Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott erläutert: »Die Verankerung des Bewusstseins im Körper wirkt der Verkopfung entgegen und führt zu einem inneren Klärungsprozess, bei dem Ängste, Wut, Trauer etc. mit der Zeit abnehmen und sich positive Gefühle einstellen.«
- Die Bedeutung sanfter Yoga-Übungen in Verbindung mit einer meditativen Atempraxis für das Ansteigen des so genannten Reparaturenzyms

Telomerase bei der Zellteilung und damit eine Verlangsamung des Alterungsprozesses nach Prof. Helen Lavretsky. Prof. Elizabeth H. Blackburn erhielt für die Entdeckung der Telomerase und seiner Wirkung 2009 den Nobelpreis für Medizin.

#### Literatur

Helga Simon-Wagenbach: Klarer Geist – Weites Herz. Die Wirkung des integrativen Übens im Yoga, Verlag Vianova 2013

Helga Simon-Wagenbach: Vollende, was Du bist, Der integrale Weg, Theseus Verlag 2007

Angaben zu Helga Simon Wagenbach siehe Seite 14.

## BDY-Kongress Meditation und Yoga Wie – Wofür – Wohin. 13. bis 15. Juni 2014



Auf dem BDY-Kongress 2014 wird Helga Simon Wagenbach gemeinsam mit Willigis Jäger einen kleinen Vortrag zum Thema »Spürende Achtsamkeit, der Weg des ‚Herzgeistes‘« halten und dann mit einer geführten Meditation in die Stille leiten.