

INTERVIEW MIT HELGA SIMON-WAGENBACH, TEIL 1

Yoga ist Meditation

Yoga geht über die zunächst einmal sichtbare Körperübungspraxis weit hinaus. Yoga ist ein ganzheitlicher spiritueller Übungsweg und bedeutet Selbst-Erfahrung in einer meditativen Übungspraxis.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau



Glogau: Was ist Yoga?

Simon-Wagenbach: Bei der Beantwortung der Frage, was Yoga ist, kommen wir nicht umhin, uns auf die Quelle zu besinnen, um die vielschichtige Entwicklung und die Essenz des Yoga bis in die heutige Zeit zu verstehen. Der Sanskritbegriff Yoga ist ja schon etwa 3000 Jahre alt. Wie wir wissen, bedeutet er »Joch«, das sich von »yuj« für anschirren, anjochen, vereinigen ableitet. Gleichzeitig steht er aber auch für das, was durch den aktiven Vorgang des Vereinigens möglich wird: ein Zustand der Einnung durch Veränderung der Ausgangssituation. Die Folge ist eine neue Handlungsqualität, die es ermöglicht, bisher auseinander strebende und sich zerstreute Kräfte zu beherrschen und unbeeinflusst von Störungen auszurichten. Es ist ein Beispiel für die Möglichkeit positiver Veränderung, sowohl eines Zustandes als auch einer Aktivität. Beides drückt sich zunächst einmal durch den Begriff Yoga als Fachbegriff aus.

Diese alltägliche Erfahrung im Umgang mit Zugtieren in der Landwirtschaft war vor Jahrtausenden, also in der Zeit des Vedanta und der Upanishaden, die Initialzündung für die intuitive Einsicht spirituell weit entwickelter Menschen in die äußeren und inneren Zusammenhänge, Abhängigkeiten und Möglichkeiten, und das nicht nur im Umgang mit Tieren. Darüber hinaus erkannten sie durch die Meditation die Vielschichtigkeit, die Veränderungsfähigkeit und letztendlich die zugrunde liegende Urquelle des menschlichen Bewusstseins. Es ging den Weisen des Vedanta nicht nur um die Möglichkeit energetischer Balance, sondern um eine erfahrbare spirituelle Transformation des Alltagsbewusstseins. Es ging um das Erwachen aus der alltäglichen, zerstreuten Unbewusstheit zur inneren, uneingeschränkt klaren Bewusstheit der eigenen Wesenstiefe. Es ging damals, und es geht gleichermaßen auch heute noch, letztendlich um die Erfahrung der unteilbaren, unvergänglichen Einheit mit dem Urgrund allen Seins: »Aham Brahman« – ich bin die Urwirklichkeit.

Diese »Urerfahrung« und ihre Auswirkungen auf das alltägliche Leben sind seit den Upanishaden bis in unsere Zeit keine Glaubenssache, sondern eine vielfach bestätigte konkrete Erfahrung. Bewusstseinsforscher weisen darauf hin, dass diese Entwicklung dem menschlichen Bewusstsein unter bestimmten Voraussetzungen auch möglich ist. Die Verwirklichung einer Tiefenerfahrung durch Übung gestaltete sich jedoch kultur- und zeitbedingt in den nachfolgenden Traditionen sehr unterschiedlich. Für die Yogis der Upanishaden-Zeit waren vorrangig Askese und religiös motivierte Meditationen der Weg spiritueller Verwirklichung, was nur für wenige Menschen möglich war.

Das hat sich im Verlauf der allgemeinen Bewusstseinsentwicklung verändert. Es ist spannend zu sehen, wie sich durch die Jahrhunderte die Yoga-Übungswege fortschreitend zu einer Ganzheitlichkeit entwickelt haben, die alle inneren und äußeren Erfahrungen des Menschen gleichwertig integriert und keine Ebene ausgrenzt. Die Voraussetzung dafür besteht darin, dass den Übenden möglichst individuell passende Übungsimpulse gegeben werden. Bei aller Vielfalt ist und bleibt Yoga immer ein spiritueller Weg, der uns erkennen lässt, wer wir zutiefst sind: immerwährendes, non-duales Bewusstsein, das unser Denken, Fühlen und Handeln in der Welt vollkommen verändert, wenn wir es erfahren haben. Yoga ist die transzendente Erfahrung der Einheit, samādhi, die von ganz alleine aufleuchtet, wenn die Übungen schrittweise und gleichwertig den Körper, den Atem und den Geist, also Denken und Fühlen, im Sinne des Yoga-Begriffs zur ursprünglichen Ganzheit integrieren.

Dieser Zustand entsteht nur durch spürende Achtsamkeit in jedem Augenblick der eigenen Übung und nicht durch besonders schwierige Techniken. Jeder Schritt in diesem Prozess kann und muss eine Annäherung an die zugrundeliegende Einheits-erfahrung des Yoga-Zustandes sein. Es kommt auf die innere Haltung an, wie wir üben, damit sich yogisches Bewusstsein, Transformation und Heilung entfalten können. Veränderung und Überschreitung des bisher eingrenzenden, wertenden Alltagsgeistes geschehen in vielen kleinen Erfahrungsmomenten, die durch regelmäßiges Üben sowohl Integration und Balance

Helga Simon-Wagenbach



Die Yogalehrerin BDY/EYU Helga Simon-Wagenbach unterrichtet in der Tradition von Sri Krishnamacharya, T. K. V. Desikachar und R. Sriram. Sie ist von Willigis Jäger autorisierte Zen-Lehrerin in der Zen-Linie »Leere Wolke«. Helga war neun Jahre im Vorstand des BDY. Ihre Schwerpunkte sind Kurse und Vorträge zu Themen wie: »Integrale Yoga-Meditation«, »Yoga-Philosophie« oder »Westöstliche Weisheit« sowie die individuelle Begleitung im Einzelunterricht.

als auch unterscheidende Erkenntnis ermöglichen. Es entwickelt sich dadurch ein Erfahrungsvertrauen, das die Hingabe an die Übung, an den Atem, an die Tiefe des Seins trägt und verstärkt. Zustand und Weg sind eine Einheit, sind gleichermaßen Yoga, ruhendes und dynamisches Da-Sein, von Augenblick zu Augenblick aus der Kraft der unteilbaren Urwirklichkeit.

Yoga ist also ein angestrebter Zustand – samādhi – aber zugleich auch ein Übungsweg dorthin. Einerseits ist Yoga Meditation, andererseits ist die Meditation Teil der acht Glieder des Yoga, bestehend aus den Stufen dhāraṇā, dhyāna und samādhi. Wie sind diese scheinbaren Widersprüche zu verstehen?

Du sprichst sehr richtig von »scheinbaren Widersprüchen«. Widersprüche können entweder durch unsere konditionierten Gedankenbewegungen, die citta vṛtti, vermutet werden, oder sie entstehen durch verkürzte oder ungenaue Definitionen der Begriffe. Alles, was ich bei der ersten Frage zum Zustand und zum Übungsweg des Yoga sagte, ist im Prinzip für die Beantwortung von Frage zwei auch anwendbar und gültig. Nur, und das ist wichtig und interessant, es handelt sich im zweiten Teil meiner Antwort zu Frage eins schon nicht mehr nur um den vorwiegend religiösen, mystischen Kontext der Upanishaden, sondern um eine Überleitung zum philosophisch-psychologischen Übungskonzept des Yoga-Sutra von Patañjali, den so genannten klassischen Yoga oder Yoga darśana.

Es ist die Lehre vom Alltagsgeist des Menschen, citta, und seiner notwendigen Veränderung und Transformation. Durch einen differenzierten und integrierenden Übungsweg, wie es ihn bis dahin in dieser Form noch nicht gab, können sich unterscheidende Erkenntnis, Selbst-Erkenntnis, Einheit und die Freiheit von der Bindung an Vergängliches ereignen. Ganzheitliche Erfahrung steht im Vordergrund, die einseitige Bedeutung von Askese tritt in den Hintergrund, zwischenmenschliche Beziehungen und ethisches Verhalten sind auch Teil des Weges. Samādhi, also die Einheitserfahrung, ist kein »angestrebter« Yoga-Zustand. Balance, Geistesruhe und Einheitserfahrung können nicht willentlich angestrebt und trainiert werden. Sie ereignen sich von ganz alleine, wenn Außen- und Innenwahrnehmung in Übung und Alltag yogische Qualitäten haben, die durch regelmäßige Übung stabilisiert werden. Allerdings ist der Wille zur Veränderung als Einstiegsimpuls unverzichtbar. Die Besonderheit einer Yoga-Übung besteht im Sowohl-als-auch. Das bedeutet, willentliches Bemühen muss in jeder Übung immer gleichzeitig und höchst bewusst von Einfühlung, dem Loslassen von Ehrgeiz und von Erwartungslosigkeit durchdrungen sein. Wie B. K. S. Iyengar formuliert: »Wir dehnen nicht nur die Glieder, wir dehnen auch das Bewusstsein.«

Der Begriff »Meditation« oder dhyāna wird allgemein und nicht nur in Yoga-Traditionen für den Zustand innerer Sammlung und auch für die Praxis, die diese ermöglicht, verwendet. Das ist vergleichbar mit der Anwendung des Begriffes Yoga. Wie schon gesagt, darin liegt kein Widerspruch. Beidem muss die Urfahrung eines integrierten Zustandes als Möglichkeit zugrunde liegen. Einssein wird dann als reiner, unbegrenzter Bewusstseinszustand erfahren, unabhängig von Sinnesaktivität, Gedanken und Emotionen. Durch jeden Übungsschritt, aktiv oder passiv, wird sich das offenbaren, was man als Yoga-Zustand oder Meditations-Zustand bezeichnen könnte. In diesem Sinne kann Meditation im Sitzen, im Stehen und in der Bewegung praktiziert werden.

Da die Art und Weise des Übens und die innere Haltung beim Üben so entscheidend sind, brauchen Yoga-Übende die Begleitung von Lehrenden mit entsprechender Erfahrung. Die eigentliche Versenkung, Verschmelzung oder samādhi wird bei Patañjali erst im dritten Buch als innerer Drei-Phasen-Prozess thematisiert. Klärung und Beruhigung des Alltagsgeistes müssen schon vorausgegangen sein. Die Ausgangs-

qualität für den inneren Prozess ist die durch viele Übungen vorher schon entwickelte Fähigkeit, citta ausrichten zu können, also dhāraṇā, indem Ablenkungen durch einen inneren Fokus absorbiert werden. Als innerer Fokus eignet sich vor allem der Atem, aber auch ein besonderes Wort oder ein innerer Raum, den man fühlt. Durch kontinuierliche Übung der reinen Aufmerksamkeit, die den einen inneren Fokus dann auch noch absorbiert, ereignen sich die weiteren Vertiefungen – dhyāna und samādhi – fließend und von ganz alleine.

Yoga bedeutet zu handeln, um etwas zu erkennen. Dabei geht es um absichtsloses, Ego-freies Handeln. Wie können wir in diesem Zusammenhang die Kriyā-Yoga-Definition von Patañjali zu Beginn des zweiten Kapitels des Yoga-Sutra verstehen?

Unter kriyā versteht man eine reinigende Handlung, um in der Realität äußeren Schein von wirklichem, inneren, Sein unterscheiden zu können. Nicht zufällig wird das Konzept von Kriyā-Yoga innerhalb des Yoga-Sutra zu Beginn des zweiten Buches erläutert, um klar zu machen, in welchem Geiste die nachfolgenden yogāṅga, die Glieder des Yoga, zu praktizieren sind. Nur durch das Ineinandergreifen und gleichzeitige Wirken von drei Schlüsselqualitäten wird es möglich, die in unserer Psyche angelegten Spannungen, Fehlinterpretationen und Ego-zentrischen Kräfte, die kleśa, zu reduzieren: Motivation/inneres Feuer, tapas, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung in Verbindung mit Quellenstudium, svādhyāya, und Hingabe oder selbstloses Handeln durch Hingabe an das Höchste, īśvara praṇidhāna. Selbstloses Handeln braucht innere Kraft und klare Reflexionsfähigkeit.

Die Kraft jeder durch Kriyā-Yoga unterstützten Übung oder Handlung reinigt aktiv den psycho-mentalen Geist, citta, von der Verstrickung in die Leid schaffenden Energien der kleśa. Nicht zu vergessen ist, dass auch dhyāna, im Sinne von stiller Meditation, quasi als passive Reinigung, die »triebhaften Kräfte« überwinden hilft, so im Yoga-Sutra 2.11. Kriyā-Yoga wird oft auch als das Herz des Yoga bezeichnet. Die Lösung von der Verstrickung in die drängenden kleśa führt zur Weisheit der niemals endenden unterscheidenden Erkenntnis, jñānadiptirāvivekayāteḥ im Sutra 2.28.

Uns begegnen immer wieder Formulierungen wie »Yoga und Meditation«, die den Eindruck vermitteln, dass es sich dabei um Gegensatzpaare handelt. Daraus resultiert dann oft der Eindruck, Yoga sei für den Körper und Meditation für den Geist. Dieser Eindruck verstärkt sich noch beim Blick in die Lehrpläne mancher BDY-Ausbildungsschulen. Geht es um Meditation, lehren dort oft Zen- oder Vipassana-Lehrer. Welche Rolle spielt die Meditation im Yoga selbst und gibt es da abhängig von den jeweiligen Traditionen deutlich verschiedene Sichtweisen dieser Frage?

Bei der Formulierung »Yoga und Meditation« geht es eindeutig um ein Missverständnis, das sich seit sehr langer Zeit in das allgemeine Verständnis von Yoga eingenistet hat und das nur durch Quellenstudium und entsprechende Übungskonzepte in der Yoga-Lehrausbildung und auch unabhängig davon überwunden werden kann. Yoga ist Meditation, ja sogar nach Vyāsa: »Yoga ist samādhi«, wie ich es in der Beantwortung der ersten beiden Fragen erläutert habe. Der Grund für dieses Missverständnis besteht erstens darin, dass sich Yoga im westlichen Kulturraum zunächst fast ausschließlich als Körper-Übungssystem nach den Prinzipien des Hatha-Yoga etabliert hat. Zweitens haben einige Yoga-Traditionen den Schwerpunkt ihrer Übungspraxis bewusst auf die Āsana-Praxis gerichtet, weil hier ein großer Bedarf an positiven, heilsamen Veränderungen im Sinne von Körperbewusstsein, Fitness oder Therapie bestand und besteht.

Die Frage muss aber immer erlaubt sein: »Was ist dein inneres Ziel?« Große Meister auch des Hatha-Yoga haben nie einen Zweifel daran gelassen, dass yogisches Üben im Geiste der Prinzipien des Yoga-Sutra zu verstehen ist und dass letztendlich jede Form von Yoga im Kern Meditation ist: mit dem Körper, mit dem Atem, mit dem Geist. Alle drei Aspekte sind als eine untrennbare Einheit von Energie und Bewusstsein zu verstehen und in die Praxis einzubeziehen. Drittens gab es aus den vorgenannten Gründen früher nicht genug Lehrende in der deutschen Yoga-Szene, die alle Aspekte des Yoga als Meditationsweg vermittelt haben.

Aus dieser missverständlichen Ist-Situation vergangener Jahre entstand die Suche nach Meditationswegen und Lehrenden, die die Lücke füllen konnten. Also übten wir – auch ich – zusätzlich zu unserer Yoga-Lehrausbildung Zen, Vipassana, tibetische Meditation und andere Formen. Wenn wir dabei an die Quelle der reinen, konzeptlosen Urfahrung des Seins kommen, sehen wir die Einheit in der Vielfalt und können uns darauf einlassen. Obwohl ich selbst auch Zen-Lehrerin bin, muss ich ehrlich sagen, Yoga ist der ganzheitlichste Weg zur Selbst-Erkenntnis, weil er alle Wahrnehmungsebenen proportional gleichwertig integriert. Somit ist es nicht mehr notwendig, wegen des Meditierens in andere Richtungen auszuweichen. Der Begriff Zen hat sich aus dem Sanskritbegriff dhyāna entwickelt.

In den Yoga-Lehrausbildungen unterrichte ich in diesem Sinne nichts anderes als Yoga. Wir haben natürlich auch die Freiheit, zusätzlich andere Kurse mit authentischen Lehrerinnen und Lehrern zu besuchen, die gegenstandsloses stilles Sitzen anbieten. Darin sehe ich keine Vermischung. In der Yoga-Lehrausbildung gilt es aber unbedingt, Yoga den Stellenwert zu geben, der ihm zukommt. Auch bei intensiver Āsana-Praxis muss die innere Einheit durch die Art und Weise des Übens erfahrbar sein und uns »näher zu uns selbst führen«, wie Desikachar es einmal ausdrückte.