

## ACHTSAMKEIT

# Hier und jetzt ist Yoga

Ein Begriff macht seit Jahren Karriere: die Achtsamkeit. In den verschiedenen buddhistischen Meditationsschulen spielt sie eine entscheidende Rolle und von dort aus hat sie ihren Siegeszug in die verschiedenen Therapieformen wie der MBSR, also der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, begonnen. Heute ist die Achtsamkeit ein zentrales Element der verschiedenen psychotherapeutischen Angebote. Oft wird allerdings übersehen, dass auch Yoga reines Achtsamkeitstraining ist.

Text: Dr. Dirk R. Glogau

Achtsamkeit kommt von »Acht geben«. Den Begriff »achtsam« umschreibt Wahrigs Deutsches Wörterbuch mit aufmerksam, wachsam, sorgfältig. Achtsamkeit bedeutet, dass Aufmerksamkeit und Denken auf das Hier und Jetzt ausgerichtet sind. Achtsamkeit ist ein Panoramabewusstsein oder Zeugenbewusstsein, sie ist hellwache Geistesgegenwärtigkeit. Und dazu kommt dann noch eine weitere Qualität: Achtsamkeit bedeutet, einfach zu sehen, was ist, ohne reagieren zu müssen. Also ohne Urteil und Einmischung zu bemerken, was ist. Achtsamkeit bedeutet das Ruhelassen des Geistes im bloßen Gewahrsein der Gedanken, Gefühle und Sinnesempfindungen, so Yongey Mingyur Rinpoche. Achtsamkeit heißt zu wissen, was geschieht, während es geschieht, sie ist nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment, so Jon Kabat-Zinn. Die Achtsamkeit kann sich dabei auf den Körper, auf Sinneseindrücke, auf Empfindungen/Gefühle, auf Gedanken oder auf den Zustand des Geistes richten.

### Yoga beginnt mit Achtsamkeit

Atha yogānuśāsanam – so beginnt das Yoga-Sutra. Atha bedeutet nun, jetzt und hier, steht am Anfang von vielen Texten und fordert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Atha bedeutet bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Atha ist ein »Weckruf«, beinhaltet die Unterbrechung des Alltagsgeistes und wird als glückverheißend verstanden. Yogānuśāsanam bedeutet eine Einführung in Yoga. Dabei schwingt die Bedeutung mit, dass es um Erfahrungen geht, die es zu machen gilt. Frei übersetzt bedeutet dieses Sutra also auch, dass wir hier und jetzt eine Yoga-Erfahrung machen dürfen.

Wohin uns diese Erfahrungen führen sollen definiert Patañjali dann im zweiten Sutra des ersten Kapitels seines Yoga-Sutras: *Yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ*. *Yogaḥ* meint Yoga als angestrebten Zustand, die *cittavṛtti* sind die Bewegungen oder Tätigkeiten des Geistes und *nirodhaḥ* steht für kontrolliert, angehalten, eingestellt, aber auch konzentriert oder kanalisiert. Yoga bedeutet nun aber nicht in Tiefschlaf zu fallen, sondern entspannt und ruhig, aber zugleich hellwach und präsent zu sein. Yoga ist die dynamische Stille des Geistes, wie Sriram übersetzt.

Im Sutra 1.6 nennt Patañjali nun die *cittavṛtti*, diese Bewegungen des Geistes, die es zu beruhigen gilt: *Pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ*. *Pramāṇa* können mit angemessene Erkenntnis, *viparyaya* mit falsches Wissen oder Täuschung übersetzen. Und unsere Erkenntnisse können wie Sutra 1.7 darstellt auf unserer Wahrnehmung, logischen Schlussfolgerungen und auf zuverlässigen Quellen beruhen. Die weiteren *cittavṛtti*, die Sutra 1.6 auflistet sind *vikalpa*, die Vorstellung/Fantasie, *nidrā*, der Tiefschlaf, bei dem *tamas* den Zustand des Geistes *citta* dominiert, sowie *smṛti*, die Erinnerung oder genauer Spuren von Vergangenen, die in *citta* noch enthalten sind. Diese Bewegungen des Geistes können beschwerlich oder unbeschwerlich, also angenehm oder unangenehm sein, wie Patañjali im Sutra 1.5 betont. Es gilt also, dieses ständige »Konzert« aus Gedanken und Gefühlen zu beruhigen, das zumeist unseren Alltagsgeist beherrscht.

### Emotionale Klärung des Geistes

Ein erster wichtiger Schlüssel hierfür ist sicherlich die Achtsamkeit – *atha*. Richte ich mich auf das Hier und Jetzt aus, ist kein Raum mehr für Erinnerung und Vorstellungskraft, die eben nicht im Hier und Jetzt sind. Es gilt, einfach nur wahrzunehmen, was hier und jetzt ist. – Und eben nicht zu bewerten oder emotional zu reagieren. Achtsamkeit bedeutet also auch eine Klärung auf der Gefühlsebene. An dieser Stelle kommt Sutra 1.33 ins Spiel. Patañjali

empfiehlt hier den Geist zu klären, zu reinigen und zu beruhigen indem wir wahrgenommene Situationen mit bestimmten Gefühlsqualitäten, den *bhāvana*, verbinden. Er entwirft hierfür eine Art Reaktionsmatrix aus *bhāvana* und Situationstyp: Klarheit, Reinheit oder Ruhe (*prasādanam*) des Geistes (*citta*) entsteht aus den *bhāvana* heraus, wenn wir uns in den folgenden Situationen mit den entsprechenden Qualitäten verbinden.

In Situationen, in denen Glück vorherrscht (*sukha viṣaya* = Gebiet, Reich, Bereich, Platz, Objekt, Zustand von Glück, *sukha*), sollen wir mit *maitrī* (Freundlichkeit, Liebe, sich freuen) reagieren. In Situationen, in denen Unglück, Unwohlsein oder Leid vorherrscht, (*duḥkha viṣaya*) sollen wir *karuṇā*, also Mitempfinden und Hilfsbereitschaft anderen Wesen gegenüber kultivieren. In Situationen, in denen Gutes geschieht (*puṇya*; Gutes, Rechtes; Tugend), sollen wir *mudita* (Frohsinn, Freude, bestärkende Zuwendung, sich für Gutes begeistern) entfalten, und in Situationen, in denen Unrecht geschieht (*apuṇya viṣaya*), sollen wir mit *upekṣa* (= Gleichmut, Ignorieren, Abstandhalten, schlechte Seiten betrachten, ohne sie zu verurteilen und verzeihen können) reagieren.

Lernen wir, alles achtsam und aus einer liebevollen Zuwendung oder zumindest aus einer emotionalen Neutralität heraus zu betrachten, beherrschen die *kleśa* – falsche Wahrnehmung, Identifikation, Verlangen, Ablehnung sowie Angst – unseren Geist nicht mehr oder zumindest weniger. Die achtsame Übung der *bhāvana* führt dann automatisch zur Praxis der *yama*, des ersten der acht Glieder des »Yoga-Körpers« nach Patañjali.

### Yoga-Praxis ist Achtsamkeitsübung

Nehmen wir exemplarisch das erste und wohl wichtigste der *yama*, mit dem die Systematik der achtgliedrigen Yoga-Praxis beginnt: *ahiṃsā*. – Nicht verletzen in Handlungen, Worten und Gedanken, also auf der Ebene des Geistes betrachtet nicht verletzen zu wollen. Diese »innere« Haltung

ergibt sich automatisch, wenn ich aus einem achtsamen und ruhigen Geist heraus und getragen von liebevoller Zuwendung und der Bereitschaft, verzeihen zu können, auf diese Welt schaue. Kommen dabei Zweifel auf, wie ich handeln soll, so gibt uns Patañjali in Sutra 2.33 den Tipp, auf das jeweilige Gegenteil zu fokussieren. Es gilt also, aus einem klaren Geist heraus abzuwägen und zu entscheiden. Freiheit und Verantwortung bleiben dabei bei uns.

*Svādhyāya* begegnet uns im Yoga-Sutra als eines der drei Kriterien der *Kriyā*-Yoga-Definition im Sutra 2.1 und dann nochmals als viertes der fünf *niyama*. *Svādhyāya* bedeutet Selbststudium und kann unter anderem als achtsames Betrachten unseres Körpers, Atems und Geistes und deren Eigenschaften und gegenwärtigen Zustände verstanden werden. Dabei können wir aus einem klaren Geist heraus Körper, Atem und Geist so betrachten, wie sie jetzt sind, und liebevoll annehmen, was wir wahrnehmen.

Gehen wir dann in die *Āsana*-Praxis, gilt es, ganz achtsam und konzentriert im Hier und Jetzt zu üben. Hier und jetzt hebe ich die Arme, richte ich mich auf, beuge ich mich vor. – So entsteht Yoga. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die beiden Kriterien, die *āsana* nach Sutra 2.46 erfüllen sollen: *Sthira*, also Stabilität, und *sukha*, Leichtigkeit, wörtlich eigentlich Glück oder Freude, sollen die Kriterien sein, die unsere *āsana* auszeichnen. Sicherlich geht es auch hier nicht nur um die körperliche Ebene. Mental bedeutet Stabilität auch eine achtsame Ausrichtung und Konzentration. So wird die *Āsana*-Praxis zur Meditation und der Zustand unseres Geistes *citta* wandelt sich.

Dass *prāṇāyāma* als Atemübung unseren Geist klärt und auf die Meditation vorbereitet betont Patañjali in den Sutras 2.50 bis 2.53 ausdrücklich. Dabei bringt uns das Üben mit dem Atem ganz automatisch ins Hier und Jetzt. Nur hier und jetzt kann ich ein- und ausatmen. Ort, *deśa*, und Zeit, *kāla*, sind nach Sutra 2.50 wesentliche



123rf.com/Ann Dudko

Kriterien des prānāyāma. Praktizieren wir auf diese Weise, kommen wir von selbst in die Achtsamkeit des Augenblicks und klären unseren Geist.

### Vom Üben mit den Sinnen

Pratyāhāra, das Zurückziehen der Sinne, ist dann die letzte Yoga-Disziplin, die Patañjali im zweiten Kapitel des Yoga-Sutra beschreibt. Wichtig ist es dabei zu verstehen, dass mit den Sinnen, Sanskrit: indriya, nicht nur die Wahrnehmungssinne, sondern auch die Handlungssinne, also eine Art »Triebstruktur«, gemeint sind. Die Wahrnehmungssinne bedeuten die Fähigkeit, Eindrücke aus der Welt im Geist aufnehmen zu können, und die Handlungssinne bedeuten die Fähigkeit und zugleich den Antrieb, sich in der Welt ausdrücken zu können und zu wollen. Im Sāṃkhya unterscheiden wir die fünf Wahrnehmungssinne (jñāna-indriya): Hören (śrotra), Berühren (tvac), Sehen (cakṣus), Schmecken (rasana) und Riechen (ghrāna). Die Handlungssinne (karma-indriya) sind Sprechen (Kommunikation; vāc), Greifen/Aufnehmen (pāni), Gehen (Fortbewegen; pāda), Ausscheiden (pāyu) sowie Fortpflanzung (Sexualität; upastha). Manas, der diese

Sinne koordinierende Teil des Geistes, wird oft auch als elfter Sinn bezeichnet.

Wie schon die Körperbewegungen und der Atem führen uns die Sinne unmittelbar ins Hier und Jetzt. Hier und jetzt sehe, höre, rieche, schmecke und fühle ich. Und nur hier und jetzt kann ich handeln oder nicht handeln. Übe ich mich im pratyāhāra, kann ich nicht automatisch alle Wahrnehmungen ausschalten. Aber ich kann sie zur Kenntnis nehmen ohne weiter mit Bewertungen, Kommentaren und allen möglichen gedanklichen Reaktionen auf sie zu reagieren und versuchen, sie einfach wieder loszulassen, also meine Sinne von ihnen wieder zu lösen. Hilfreich kann es dabei sein, »mentale Klebezettelchen« an diese Wahrnehmungen zu heften und unsere Sinne dann wieder davon abzuziehen. Fährt beispielsweise draußen ein Auto vorbei und die entsprechenden Geräusche »ziehen« mein Hören dort hin, dann kann ich ein »Zettelchen« mit der Aufschrift »Auto« mental daran anheften und die Wahrnehmung dann loslassen, ohne sie weiter zu kommentieren und zu bewerten. Das Auto stört mich nicht in meiner Praxis. Wenn das Gefühl der Störung entsteht, dann entsteht es, weil ich mich an diesen Geräuschen gestört habe. Das ist eine Reaktion meines Geistes, die nicht erforderlich ist und hinter der sich die eigentliche Störung verbirgt.

Das Üben mit den Handlungssinnen sieht dann ähnlich aus. Verspüre ich den Impuls, mich zu bewegen oder zu reden, gebe ich diesem Impuls nicht unmittelbar nach, sondern ich schaue ihn mir bewusst an und entscheide mich dann aus einem klaren Geist heraus, ob ich ihm folge oder nicht. So wird reflexartiges Reagieren zum bewussten Handeln oder Nicht-Handeln. Diese Übung lässt sich auch gut in die Āsana-Praxis integrieren. Haben die KursteilnehmerInnen ihre Übungsfolge absolviert und es entsteht eine kurze Pause, in der wir darauf warten, dass alle mit ihrer Folge durch sind, dann sind sie auch in dieser »Pause« in einer

Körperhaltung. Machen wir uns das bewusst, dann wird die jeweilige Ausgangsposition wie der aufrechte Stand oder der Fersensitz zu einem in der Statik gehaltenen āsana. Und in einem solchen folge ich nicht jedem Impuls, mich zu bewegen. So wird auch diese scheinbare Pause in der Übungspraxis zur Achtsamkeitsübung.

### Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist noch keine Meditation im Sinn des Yoga-Sutra. Im Zustand des Panorambewusstseins der Achtsamkeit sind wir ganz präsent im Hier und Jetzt und der Geist ist weitgehend beruhigt. Konzentrieren wir uns dann bewusst auf ein Objekt wie ein Mantra, eine Kerzenflamme oder einen Klang, dann stoßen wir den dreistufigen Prozess der Meditation an, wie sie Patañjali am Anfang des dritten Yoga-Sutra-Kapitels beschreibt. Dann kann der Zustand entstehen, den Patañjali gleichfalls Yoga nennt und in dem dann Selbst-Erkentnis geschehen kann.

### Literatur

**Bhante Henepola Gunaratana:** Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation, Werner Kristkeitz Verlag 1996

**Jon Kabat-Zinn:** Gesund durch Meditation, Überarbeitete Neuauflage Knauer 2013

**Patañjali:** Das Yogasutra, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sri-ram, Theseus 2006

Yongey Mingyur Rinpoche: Buddha und die Wissenschaft vom Glück, Goldmann Arkana 2007



**Dr. phil. Dirk R. Glogau,** Yogalehrer BDY/EYU, ist Schüler von D. V. Sridhar, Chennai. Er leitet das Yoga Zentrum Bayerwald, ist als Dozent in der BDY-Ausbildung tätig und hat rund sechs Jahre lang als Chefredakteur das Deutsche Yoga-Forum betreut. Im Zentrum von Dirks Arbeit steht die Beschäftigung mit der Philosophie und Psychologie des Yoga als Weg der persönlichen Entwicklung und Transformation. [www.yoga-bayerwald.de](http://www.yoga-bayerwald.de)