

## Modul 5 – Dhyana/Meditation

Yoga Vertiefungsjahr 2020

### Meditation in den Stufen des Yoga

**Yoga Sutra:** Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, **Dhyana**, Samadhi

**Hathayogapradipika:** Asana, Pranayama, Mudra, (**Dhyana**) Samadhi

**Gherandasamhita:** Satkarman, Asana, Mudra, Pratyahara, Pranayama, **Dhyana**, Samadhi

### Definitionen von Meditation

- Yoga = Meditation = Yoga; Yoga = *citta-vritti-nirodha*, Yoga ist die Stilllegung des Denkens
- Kontemplation, Sammlung, Beruhigung des Geistes, nicht denken, mystische Erfahrung

### Ziele der Yoga Meditation

#### Traditionelle Yoga Meditation in der indischen Glaubenswelt:

- Situation und Lösung:

*Dukkha:* Leid

*Karma:* Kausalitätsprinzip

*Samsara:* Geburtenkreislauf

*Moksha:* Befreiung (als Ziel)

- Zustand der Meditation:

Upanishaden: Realisieren von Atman/Brahman (das bist du, *tat tvam asi*)

Yoga Sutra/Samkhya: Purushas klare Sicht, (unterscheidende Schau = *viveka khyati*)

Hatha Yoga/Tantra: Verbindung von Shakti mit Shiva (*maithuna*)

#### Moderne/säkulare Meditation:

- Situation und Lösung:

Stress, Unruhe, Hektik, Reizüberflutung, Unzufriedenheit

Entschleunigung, Entspannung, vermindern der Gedanken, nicht denken (als Ziel)

- Zustand der Meditation: Ruhiger, klarer Geist

Ansätze zu säkularem Yoga schon in den Quellentexten, z. B.:

*yogash citta vritti nirodha*  
Yoga Sutra 1,2

„Man löse den Geist von jeglicher Stütze (...) und denke an gar nichts mehr.  
In der Art eines Kruges verweilt man dauerhaft im Raum, innen und aussen zugleich.“  
Hathayogapradipika 4,50

„Durch das Hören des Nada vergisst die Schlange des Geistes sofort alles und eilt, nur auf  
Eines gerichtet (*ekagrata*,) nirgendwo mehr hin.“  
„Wenn Feuer ein Stück Holz erfasst hat, erlischt es zusammen mit dem Holz. Wenn der Geist in  
den Nada eingegangen ist, löst er sich mit dem Nada zusammen auf.“  
Hathayogapradipika 4,97-98

„Sei es nun die Befreiung (*moksha*) oder nicht: Da ist ein ungebrochenes Glück. Dieser von der  
Auflösung hervorgebrachte Glückszustand wird durch den *Rajayoga* erlangt.“  
Hathayogapradipika 4,78

„The channels are open both ways: liberation of life and enjoyment of life.“  
BKS Iyengar (Quelle: Interview im Film *Enlighten Up*)

### **Methoden der Meditation**

Oft stufenweises Vorgehen (Vorbereitung für Meditation z. B. Kriya, Asana, Pranayama,  
Achtsamkeit als Einstieg in die Meditation (Zusammentreffen von Handeln und Denken)  
Verschiedene Arten der Meditation im Hatha Yoga

- Atembeobachtung: Beruhigung des Atems, als Beruhigung des Geistes
- Visualisation: z. B. Nabhi Cakra, OM-Symbol, Yoga Mudra
- Audition: lauschen auf einen äusseren/inneren Klang (Nada Yoga)
- Ziel aller Meditation: Auflösung von Objekt (Atem/Bild/Klang) und Subjekt (Geist)

### **Qualitäten von Meditation – richtiges Üben**

- Lustvolles Angehen
- Stabiler und bequemer Sitz
- Verinnerlichung (*pratyahara*)
- Konzentration auf Meditationsstütze/Objekt (*dharana*)
- Auflösung von Subjekt/Objekt = Meditation (*dhyana*)
- Stille (*nirodha, laya*)

© Remo Soland, Om Shanti Yogaschule Luzern