



Samyama
Integrale Yogameditation

Kernaussagen von Patañjali für Samyama Integrale Yogameditation

Vortrag von Doris Karner-Klett und Veronika Karl

am 14. Oktober 2022

am Benediktushof/Holzkirchen

Was ist Yoga-Meditation?

Nirodha bedeutet [also] das Verlangsamen der wählenden Bewegung des Denkens (citta-vrtti) und ihr **allmähliches Zur-Ruhe-Kommen**, was von selbst geschieht.

Zitat aus Bettina Bäumer: Die Wurzeln des Yoga, O.W. Barth Verlag 1977

Was ist Yoga-Meditation?

Definition

- Nirodha bedeutet also das Verlangsamen der wählenden Bewegung des Denkens (citta-vṛtti) und ihr **allmähliches Zur-Ruhe-Kommen**, was von selbst geschieht. (B. Bäumer)
- Das allmähliche/prozessartige Zur-Ruhe-Kommen von citta auf allen Ebenen unseres Daseins auf allen Ebenen, Körper, Atem, Psyche, citta,
- Ganzheitlichkeit von Körper-Atem-Geist
- **Nur im Yoga gibt es den ganzheitlichen Weg von Körper, Atem und Geist**
- Eine Besonderheit der Yoga-Meditation ist die integrative Einbindung des Atems.
- **Der Atem ist das integrative Element**
- **Desikachar: Yoga-Meditation bedeutet, dem schon beruhigten Geist eine Ausrichtung zu geben.**

Was ist Yoga-Meditation?

Wie kommen wir in diese Erfahrung von nirodhah?

- 1. Abhyāsa-Vairāgya, Īśvara praṇidhāna und praṇavaḥ sind die Säulen!**
- Intensive Ausatmen und Pause nach der AA (pracchardana) sind zwei wichtige Hinweise außer Īśvara praṇidhāna.
Mit OM kann man dann die Erweiterung angehen (praṇavaḥ) 1.34
- 3. Atha**, dann aber möglichst den Atem in die Praxis mit einbeziehen;
wie bin ich im Augenblick, ich kann nur fühlend im Augenblick sein. **Den Atem fühlen ohne zu denken!**
- Übungsweg: Atem, soham, fühlend im Augenblick sein, Herz/Herzgeist, Jyoti, Prāṇa. **Der Atem ist das Beste.**
- Immer wieder kehrende Übung, die das Vertrauen in die Übung stärkt. Stärkung der inneren Kraft (vīrya)
- Zusammenspiel von Atem und Körper in unserer Tradition. **Wir können den Atem ohne unseren Körper nicht spüren.**
Menschen haben ein unterschiedliches Bewusstsein, auch ihre Praxis wird unterschiedlich sein.
Regelmäßige Praxis kann zu dhāraṇa-Erfahrung führen.
- Wenn die Sinne durch die **spürende Atemachtsamkeit nach Innen** gerichtet sind, kann pratyāhāra entstehen.

Was ist Yoga-Meditation?

Was braucht es auf dem Weg zu nirodhaḥ?

1. Der Übungsweg braucht Stabilisation. Patañjali gibt dafür Vorschläge im 2. Buch (Sādhana-Pāda) und zeigt den schrittweisen Übungsweg zu nirodhaḥ auf. Das 2. Buch schließt am Ende mit prāṇāyāma den Übungsweg ab.
2. Wenn sich in citta ein allmählich beruhigter Zustand entwickelt, kann den Dingen des Lebens anders begegnet werden.
3. Es verläuft **prozessartig**.
4. Voraussetzung für die Fähigkeit des beruhigten Geistes ist die Klärung der Gefühle.
5. Ein durch den Atem beruhigter Geist kann mit Störungen besser umgehen.
6. Verlangsamung, Entschleunigung, Atem-Praxis, Rezitation, auch Therapie – es gehört alles dazu, was es ermöglicht, zu uns selbst in die Tiefe zu kommen.
7. Die Bhāvana sind ein Übungsvorschlag von Patañjali, wie man in den nirodha-Zustand kommt.
8. Bhāvana können nicht nur durch Einheitserfahrungen erlebt werden, sie müssen durch den Übungsweg kontinuierlich stabilisiert werden.
9. **Desikachar: Keine Yoga-Meditation ohne bhāvana.**

Was ist Yoga-Meditation?

Was ist wichtig für die Lehrenden?

- Der eigene Übungsweg des Lehrenden:
Prāṇāyāma und spürende Atemachtsamkeit, soham, aham, om, fühlend im Augenblick sein (atha), Herz/Herzgeist (hṛdayam), Jyoti, Prāṇa, Ausrichtung.
- Eine immer wieder kehrende eigene Übungspraxis, die das Vertrauen in den Weg stärkt und damit eine Stärkung der eigenen inneren Kraft (vīrya) bewirkt.
- Die Art und Weise der Vermittlung der Praxis hängt vom Lehrenden und seiner Tiefenerfahrung ab.
- Deswegen ist der Bewusstseinszustand und die Erfahrung des Lehrenden sehr wichtig,
- Das bestimmt, wie die Lehrperson den Weg der Samyama Integrale Yogameditation weitergibt.
- Wichtig ist parampara – die Weitergabe immer in Verbindung Lehrer-Schüler und zu unserer Gemeinschaft (sangha)

PA YS I.1

atha yoga-anuśāsanam

Jetzt folgt eine Einführung in Yoga, die auf Erfahrung beruht.

Erläuterung: Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfühlen, sondern ühend erfahren.

yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des citta [des meinenden Selbst] in eine dynamischen Stille übergehen.

Erläuterung: Einheit besteht, wenn alle Gefühle und Gedanken zueinander finden.



PA YS I.12

abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ

Durch Abhyāsa [beharrliches Üben] und Vairāgya [Gleichmut] kann die dynamische Stille des Citta [des meinenden Selbst] erreicht werden.

Erläuterung: Beharrliches Üben und nachhaltiger Gleichmut führen unweigerlich zur Einheit der Gefühle und Gedanken



PA YS I.23

Īśvara-praṇidhānāt vā

Oder (va) durch Hingabe an Īśvara.

Erläuterung: Hingabe an des Große Vollendete Selbst ist ein Weg zur Einheit

PA YS I.27

tasya vācakah praṇavaḥ

Praṇava ist jenes Wort, welches Īśvara symbolisiert (OM).

Erläuterung: Benannt wird das Große Vollendete Selbst durch Wortsymbole.

PA YS I.33

maitrī karuṇā mudita upekṣānām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇām bhāvanātaḥ cittaprasādanam

Citta [das meinende Selbst] wird allmählich klar, wenn wir uns aus innerer Überzeugung jeweils freundlich, hilfsbereit, begeisterungsfähig und verzeihend gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden

Erläuterung: Sich freuen, wenn andere Glück haben; ihnen zur Seite stehen, wenn sie leiden; Begeisterung für ihre guten Seiten und das Betrachten ihrer schlechten, ohne sie zu verurteilen: dadurch werden Fühlen und Denken klar.



PA YS I.34

praccardhanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya.

Oder durch das vollständige Ausatmen und das Stillhalten des Atems.

Erläuterung: Wird der Atemraum durch tiefes, langes Ausatmen leer und frei, wird das Fühlen und Denken klar.



PA YS I.36

viśokā vā jyotiṣmatī

Oder durch das Besinnen auf das innere Licht, welches von Leid unberührt ist.

Erläuterung: Sich den Bereich des eigenen Inneren, der jedes Leid anschauen kann und dennoch von keinem Leid berührt ist, als Licht vorstellen, löst mentalen Druck.



PA YS III.34

hṛdaye citta samvit

Samyama [Versenkung] in das Herz bringt genaues Wissen über das Citta [das meinende Selbst].

Erläuterung: Meditation über das Licht im Herzpunkt bringt Wissen über Fühlen und Denken.



PA YS I.41

kṣīṇa vṛtteḥ abhijātasyeva maṇeḥ grahītr grahaṇa grāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpattiḥ

Im Zustand der genauen Erkenntnis, genannt Samāpatti, ist die Triebhaftigkeit des Citta [des meinenden Selbst] abgeschwächt. Citta ist hier wie ein Edelstein von hoher Herkunft. Der begleitenden Draṣṭā, das begreifende Objekt und Citta, das Mittel zum Begreifen, sind in einer Einheit, so dass das Objekt von Citta genau übernommen und an Draṣṭā weitervermittelt wird.



grahītr̥

- der (Be-) Greifende
- der Erkennende, das Subjekt

grahaṇa

- das Mittel zum Begreifen - citta
- die Kraft der Erkenntnis

grāhya

- das Objekt, das begriffen wird
- das Erkannte

