

Die Sinne zum Selbst hin lenken

Eine Erörterung von Margaret Simpson

Die Sinne sind für unsere Existenz grundlegend. Sie sind die Werkzeuge, mit deren Hilfe wir wahrnehmen und mit der Welt um uns in Kontakt treten. Wenn wir uns jedoch in diesem Kontakt verlieren und schließlich glauben, dass das Glück in äußeren Objekten und sinnlicher Befriedigung liegt, vergessen wir, dass die wahre Quelle von Freude und Erfüllung in unserem Inneren lebt – als Höchstes Bewusstsein, als unser eigenes Selbst. Wenn wir daher das volle Gewahrsein des höchsten Selbst erlangen wollen, ist eine wichtige Vorbedingung die, dass wir die Sinne beherrschen, anstatt von ihnen beherrscht zu werden.

Seit frühesten Zeiten heißt es in Indien, dass die Sinne eigensinnig und widerspenstig sind und kontrolliert werden müssen. In einer der ältesten Schriften Indiens, der *Katha Upanishad*, finden wir diese Verse:

Wenn einem Menschen Einsicht fehlt
und sein Geist nie kontrolliert wird,
gehorsam ihm seine Sinne ebenso wenig
wie schlechte Pferde einem Kutscher.
Aber wenn ein Mensch Einsicht besitzt
und seinen Geist stets kontrolliert,
gehorsam ihm seine Sinne
wie gute Pferde einem Kutscher.¹

Diese Metapher drückt die enge Beziehung zwischen dem Geist und den Sinnen aus und ebenso die entscheidende Rolle, die der Geist dabei spielt, die Sinne unter Kontrolle zu bringen.

Im indischen Schrifttum und in der indischen Philosophie umfassen die Sinne die fünf Kräfte der Wahrnehmung (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten) und

auch die fünf Kräfte des Handelns (Fortbewegung, Handfertigkeit, Ausscheidung, Fortpflanzung und Sprache). Die Aufgabe der Sinne besteht darin, dem Geist als Instrumente der Wahrnehmung und des Handelns zu dienen. Der Geist lenkt und kontrolliert die Sinne, ganz gleich, ob sie nach innen oder nach außen gerichtet sind.

Im Yoga ist der Vorgang der Kontrolle der Sinne als *pratyāhāra* bekannt, was wörtlich „der Rückzug der Sinne“ oder „das nach innen Lenken der Sinne“ bedeutet. Der Weise Patañjali zählt diesen Vorgang in seinen *Yoga Sūtras* zu den „acht Gliedern des Yoga“.ii Diese schematische und schrittweise Anleitung zur Meditation führt die Suchenden auf eine innere Reise vom Wachzustand hin zum *samādhi*, der meditativen Versenkung. Im *samādhi* wird der Geist vollkommen still und ruht ohne Gedanken im zeugenhaften Gewahrsein des Selbst.

Für Patañjali ist *pratyāhāra* der fünfte Schritt auf dieser inneren Reise und das Tor zu den tiefsten Zuständen der Meditation. Wie der Weise sagt:

Pratyāhāra ist die Loslösung der Sinne
von ihren Objekten [der Aufmerksamkeit],
so, als würden sie die ureigenste Natur des Geistes annehmen.^{.iii}

Wenn Patañjali beschreibt, dass die Sinne die Natur des Geistes annehmen, sagt er damit, dass die Sinne nicht selbständig handeln können. Sie folgen vielmehr den Anweisungen ihres Anführers, des Geistes. Wenn der Geist entscheidet, seine Aufmerksamkeit nach außen zu richten, folgen ihm die Sinne sofort und suchen nach den vom Geist ausgewählten Objekten. Das Gleiche geschieht, wenn der Geist entscheidet, sich nach innen zu wenden: die Sinne folgen, indem sie sich nach innen wenden – genau das ist *pratyāhāra*. Ein früher Kommentar zu Patañjalis *sūtra* vergleicht das mit einem Schwarm von Bienen, die ihrer Königin folgen und sich friedlich dort niederlassen, wo sie sich niederlässt.^{iv}

Aus Patañjalis Lehrsatz folgt, dass im Zentrum der Bewegungen des Geistes und der Sinne unsere eigene Willenskraft steckt, die Entscheidungen treffen kann. Hier folgt ein hypothetisches Szenario, wie Meditierende in der heutigen Zeit die Wahl treffen könnten, die Sinne auf ein Objekt der Aufmerksamkeit hin oder von ihm fort zu lenken:

Du meditierst gemeinsam mit einer Gruppe von anderen *sādhakas*. Der Person neben dir ist Meditation neu. Sie findet es schwierig, ruhig zu sitzen, und sie trägt eine Jacke, die bei jeder Bewegung raschelt. Du reagierst immer empfindlicher auf das Geräusch, und bald nimmt es deine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Du bist gereizt, weil du das Gefühl hast, dass diese Frau deine Meditation ruiniert. Schließlich stehst du auf und suchst dir einen anderen Platz, wobei du womöglich selbst mehrere andere Meditierende störst. . .

In diesem Beispiel kommt als erste Wahrnehmungskraft die Kraft des Hörens ins Spiel, und das Objekt der Aufmerksamkeit ist das Geräusch der raschelnden Jacke. Durch die Entscheidung, auf das Rascheln der Jacke zu hören, erlaubst du dem Hörsinn, deinen Geist nach außen zu ziehen, und setzt die Gedanken in Gang, die dich veranlassen, eine andere Kraft einzusetzen, nämlich deine Kraft der Fortbewegung.

Patañjalis Rezept für dich besteht darin, deinen Willen einzusetzen, um deine Aufmerksamkeit vom raschelnden Geräusch zurückzuziehen. Während du den Geist zurückziehst, bist du des Geräuschs vielleicht immer noch gewahr, aber es stört dich nicht länger. Du bist einfach sein Zeuge, ohne zu urteilen. Während du weiter meditierst, nimmst du es vielleicht nicht einmal mehr wahr.

Auch wenn es keine Ablenkung von außen gibt, bleibt in unserer Meditation der Fokus des Geistes häufig nach außen gerichtet. Als ich mich zum Beispiel neulich morgens zur Meditation hinsetzte, war mein Geist leicht erregbar und kehrte immer wieder zu einer Sache zurück, an der ich gerade schrieb. Als ich dessen gewahr wurde, beobachtete ich es leidenschaftslos und erinnerte mich selbst: „Ich bin nicht dieser Gedanke. Ich bin das Gewahrsein dieses Gedankens.“ Das hatte sofort eine beruhigende Wirkung auf meinen Geist, und im Nu hatte ich mich im „Gewahrsein meines Gewahrseins“ niedergelassen, wo Gedanken zwar da waren, ich aber nicht auf sie fokussiert war.

Zu anderen Zeiten erscheint vielleicht eine ganz andere Kategorie von „Objekten der Aufmerksamkeit“ in der Meditation. Diese Bilder, Gedanken, Klänge oder Gefühle haben keine unmittelbare Beziehung zu oder Bedeutung in unserem Leben im

Wachzustand. Stattdessen scheinen sie spontan aus der tiefsten Schicht des Höchsten Bewusstseins aufzusteigen. Manchmal erscheinen sie in einer klaren Gestalt; ein andermal tauchen sie ohne Form auf und verdichten sich zu einer Gestalt. Diese kann von atemberaubender Schönheit und erstaunlichem Detailreichtum sein. Oft sehen wir dabei ein sanftes Licht oder lebendige Farben. Wenn solche Erscheinungen auftreten, ist für den Geist die Versuchung groß, aktiv zu werden: „Schnell, da passiert was! Du machst eine bedeutende Erfahrung!“ Und – puff! – die Vision ist futsch und mit ihr unser Meditationszustand.

Im Laufe der Zeit und mit fortschreitender Übung lernen wir, wie wir in solchen Momenten den Geist daran hindern, mit interpretierenden Gedanken einzugreifen, und stattdessen einfach als Zeuge mit beständiger und vollkommener Aufmerksamkeit beobachten, was geschieht. Manchmal entfaltet sich die Erfahrung weiter, manchmal nicht. Der Zustand der beständigen Aufmerksamkeit jedoch fühlt sich selbst wie eine besondere Errungenschaft an. In solchen Augenblicken bekommen wir einen Vorgeschmack des Zustands, auf den Patañjali in dem *sūtra* anspielt, das auf seine Definition von *pratyāhāra* folgt:

Dieses [*pratyāhāra*] lässt die vollkommene Kontrolle über die Sinne entstehen.^v

In Patañjalis System dient uns *pratyāhāra* als Vorbereitung auf die drei verbleibenden Stufen unserer inneren Reise: Diese sind, wie er sagt, *dhāraṇā*, was bedeutet, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf ein inneres Hilfsobjekt zu konzentrieren, das uns tiefer in die Meditation zieht; *dhyāna*, wenn wir den ungebrochenen Fokus auf dieses Hilfsobjekt erlangen; und *samādhi*, wenn wir so in Meditation versunken sind, dass es kein Gefühl von „ich“ mehr gibt und der Geist im Höchsten Selbst ruht.

In der Siddha Yoga Meditation gibt es noch eine andere und sehr entscheidende Unterstützung auf der inneren Reise: die Gnade des Siddha Gurus, einer Person, die, nachdem sie ihr Eins-Sein mit dem Höchsten Bewusstsein erkannt hat, aus diesem Wissen heraus lebt und in stande ist, es an andere weiterzugeben.

Eine Weise, auf die Gurumayi das tut, ist durch Mantra. Die Bedeutung des Mantras erinnert uns daran, warum wir meditieren. Die Wiederholung der Klänge kann als

inneres Objekt fungieren, auf das man den Geist konzentriert. Die wahre Kraft des Mantras liegt jedoch darin, dass es ein Träger für die *shakti* des Gurus ist. Wenn wir das Mantra still wiederholen und jede Wiederholung mit dem ein- und ausströmenden Atem kombinieren, wird unsere Konzentration durch die Kraft der Gnade verstärkt, und wir werden tiefer in die Meditation gezogen.

Gurumayi hat die Mantra-Wiederholung direkt mit *pratyāhāra* in Beziehung gesetzt. Als sie einmal eine Meditation anleitete, sagte sie:

Wir werden das Mantra wiederholen, damit die Sinne immer ruhiger werden können. Die Sinne brauchen etwas, das sie ausfüllt, also geben wir ihnen anstelle von Gefühlen und Handlungen die Energie des Mantras. Wir werden die Sinne mit der Energie des Mantras füllen. Wendet, wenn wir ruhig dasitzen, die Technik von *pratyāhāra* an. Ein paar Minuten lang werden wir unsere Sinne vor allem verschließen, was sowohl äußerlich als auch innerlich wahrnehmbar ist.^{vi}

Es liegt viel Mitgefühl in Gurumayis Worten: das Annehmen der Sinne, so wie sie sind, und das Angebot einer wirksamen und aufbauenden Lösung. Das ist sicherlich eine der sanftesten und erfreulichsten Möglichkeiten, um das widerspenstige Wesen der Sinne zu beruhigen.

Es ist auch eine der kraftvollsten. Die Energie des Mantras beruhigt alle Gedanken und führt uns zu jenem köstlichen Zustand stiller, tiefer Meditation, in dem wir mit nach innen gerichteten Sinnen im Zeugenzustand ruhen. Dann befinden wir uns – ganz gleich, ob wir alleine meditieren oder in einem großen Raum gemeinsam mit anderen Leuten – in der Gegenwart unseres eigenen inneren Höchsten Selbst.



ⁱ *Kaṭha Upaniṣad* 3.5-6; deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) S. 239

ⁱⁱ „Patañjalis acht Glieder des Yoga“ umfassen: *yamas*, welche Gedanken und Handlungen im täglichen Leben zu vermeiden sind, um einen friedvollen Geist zu besitzen; *niyamas*, welche positiven Handlungen man ausführen soll; *āsana*, Haltung; *prāṇayāma*, Regulierung des Atems; *pratyāhāra*, Beherrschung der Sinne; *dhāraṇā*, innerer Fokus; *dhyāna*, Meditation; und *samādhi*, meditatives Aufgehen. Dt. Übersetzung nach: Collection of Yoga Aphorisms, 2.29. Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D, S.449.

ⁱⁱⁱ *Yoga Sūtras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D) and Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); deutsche Übersetzung nach der Fassung von Swami Shantananda, © 2018 SYDA Foundation

^{iv} *Yoga Sūtras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (SUNY Press, Albany, 1983, Appendix D) and Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung von Swami Shantananda, © 2018 SYDA Foundation

^v *Yoga Sūtras* 2.55; *ibid*, Swami Shantananda

^{vi} Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart* Vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989), S. 209. Deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung.