

Bettina Bäumer

## Meditationspraxis im heutigen Indien

Wenn derjenige, der nach dem Wesen der Versenkung (*samādhi*) fragt und nach der Methode, sie zu erlangen, verschwindet, wird das Ergebnis die Versenkung (*samādhi*) sein.

Sri Ramana Maharshi

Wollte man erschöpfend oder zumindest ausführlich darüber schreiben, was es heute in Indien an Formen religiösen Lebens, an lebendigen Traditionen der Anbetung, Meditation, Kontemplation, oder wie immer man es nennen mag, gibt, so würde eine Geschichte des Hinduismus, des Buddhismus und Jainismus, nicht zu vergessen auch des Islam und Sufismus, nicht ausreichen. Nicht nur sind fast alle Traditionen, die auf dem religiös so fruchtbaren indischen Boden gewachsen sind, noch lebendig, sondern wie es einer lebendigen Tradition entspricht, sie wandeln sich auch noch<sup>1</sup>. Es besteht nicht nur eine Vielfalt der Religionen und religiösen Systeme und Gemeinschaften, sondern auch der Praktiken, Methoden, der Ashrams (Klöster), der Meister (Gurus) und deren Nachfolger usw., so daß es schwer, wenn nicht fast unmöglich ist, von „Indien“ zu sprechen, ohne grob zu verallgemeinern<sup>2</sup>. Es geht hier aber sicher nicht darum, einem Anspruch auf Vollständigkeit zu genügen, sondern nur, einige Einblicke zu vermitteln, Beispiele sprechen zu lassen, falsche Vorstellungen zu beseitigen, nicht so sehr zu deuten und zu urteilen, als hinzuhorchen und vor dem zurückzutreten, was sich als Wirklichkeit und Erfahrung zeigt.

Häufig begegnen einem Fragen wie die folgende: „Wie viele (in Indien) glauben denn noch an ein Leben der Kontemplation, wie viele praktizieren es noch?“ Eine solche Frage enthält von vornherein zwei falsche Ansätze – abgesehen davon, daß sie oft wie eine Entschuldigung dafür klingt, daß *wir* „es“ ja nicht mehr können –, und zwar die Worte: *wie viele* und *noch*. Es gibt keine Statistik der inneren Wirklichkeiten, vor allem nicht, wo diese zwar gelebt werden, aber nicht selbst-bewußt sind,

<sup>1</sup> Wie einer der besten Kenner der indischen Geschichte (A. L. Basham) feststellte, ist der Hinduismus (Buddhismus und Jainismus müssen wir hier ausklammern) eine der dynamischsten Religionen der Erde, die mehr als andere immer wieder fähig ist, Neues zu integrieren, sich anzuvorwandeln und sich neuen Situationen anzupassen, ohne dabei an Substanz zu verlieren.

<sup>2</sup> Ich bitte daher die Kenner der Situation und vor allem meine indischen Freunde und Lehrer um Verzeihung für Verkürzungen und einseitige Darstellungen, die unvermeidlich sind. Wie die Upanisad sagt, wird „Das“ weder von der Rede noch vom Denken erreicht . . .

sich nicht reflektiv ausdrücken können – weshalb so viele unserer abendländischen Fragen entweder keine oder eine falsche Antwort bekommen. Die ganze Frage klingt für einen Inder einfach absurd, weil er nicht einsieht, was die Faktoren Quantität und Zeit, bzw. Geschichte, mit Meditation, bzw. mit der letzten spirituellen Erfahrung zu tun haben sollen. Ähnlich falsch ist es, eine abendländische Säkularisierungstheorie einfach übertragen zu wollen. Ein indischer Swami und Eremit antwortete einmal einem Europäer auf dieselbe Frage: „Und wenn es nur mehr einer in ganz Indien wäre, der diese absolute Erfahrung lebt, was würde das an der Wirklichkeit ändern?“ Und es handelt sich bei dieser Antwort um mehr als nur um ein a-historisches Verständnis der Realität (wie schnell sind wir doch immer bereit, zu klassifizieren!). Das schließt nicht aus, daß es auf einer anderen Ebene auch für den Hinduismus immense Probleme gibt – doch betrifft das nicht unmittelbar unser Thema.

Was ist eigentlich gemeint, wenn man im indischen Zusammenhang von „Meditationspraxis“ spricht? Unsere Terminologie ist in der Hinsicht sehr arm, um die Nuancen der unzähligen Sanskrit-Begriffe zum Ausdruck bringen zu können, die sich auf verschiedene Stufen und Weisen der Meditation beziehen<sup>3</sup>. Ohne in die Subtilitäten einzudringen, kann man als das allgemeine Wort für Meditation *dhyāna* nennen, was auch in den neuindischen Sprachen viel verwendet wird. Meist bezieht sich *dhyāna* auf den Weg der Erkenntnis (*jñāna-mārga*); wir wollen aber die anderen beiden traditionellen Heilswege des Hinduismus, *karma* (das geheilige Tun, ursprünglich das Opfer) und *bhakti* (die liebende Hingabe an den Herrn), nicht ausschließen, wenn wir von Meditation sprechen. „Meditation“ nur auf die erkennende Dimension des Menschen zu beschränken (so umfassend die erlösende Erkenntnis, *jñāna*, ist), wäre einseitig und würde die Masse derer ausschließen, denen die Philosophie des Vedānta (um nur eine zu nennen) zu kompliziert ist, die aber wirklich meditieren, sei es in ihrer Arbeit oder in der Anbetung. Gleichzeitig (darüber später) gibt es auch ein allgemeines Bewußtsein von Stufen der Meditation oder Erfahrung, so daß sich ein *bhakta* (ein an einen persönlichen Gott Glaubender) durchaus bewußt sein kann, daß seine Erfahrung einer Dualität zwischen Anbeter und Angebetetem noch nicht die letzte Stufe der Meditation erreicht hat.

Ganz allgemein läßt sich vielleicht sagen, daß im indischen Verständnis „Meditation“ nicht darin besteht, seinen Glauben sozusagen zu objektivieren, sich etwas vorzustellen oder über etwas (mit dem Geist) zu meditieren. Es geht vielmehr darum, zu werden (ohne Objekt!), oder besser noch: zu sein. Die berühmte upanisadische Formel, die am Ende so vieler Meditationen steht: „Wer dieses weiß, der wird, bzw. ist es“ (*ya evam veda sa eva bhavati*), ist noch heute Maßstab für spirituelle Erfahrung. Die realisierte Wirklichkeit (wenn die Tautologie verständlich ist) ist Maß des

<sup>3</sup> Um nur einige zu nennen: Yoga, dharana (Konzentration), bhavana („Werden“), samadhi (Ver- senkung), samapatti (Absorption), manana (Erwägung), smarana (Gedenken), iṣvara-pranidhana (Be- trachtung des Herrn), abhyasa (Übung), mauna (Schweigen) u. a.

Wissens, nicht umgekehrt (vgl. der Bhāṣya zu Yoga Sūtra I, 43). Wie oft erlebt man, daß sich berühmte Universitätsprofessoren, Politiker usw. vor einem völlig ungebildeten, vielleicht äußerlich oder durch die Umgebung manchmal sogar abstoßend erscheinenden Heiligen auf den Boden werfen, um seine Füße zu berühren. Ein solcher Akt legt nur für den Vorrang des Seins (anders ausgedrückt: der Heiligkeit) vor dem Wissen oder Tun Zeugnis ab.

Die Größe Indiens liegt vielleicht gerade darin, daß es ein Leben der Kontemplation nie als einen Luxus weniger Auserwählter betrachtet hat. Im Grund hat jeder in seinem Stand, Beruf, Umgebung usw. die Möglichkeit und sogar die innere Verpflichtung, eine Zeit der Stille und der Anbetung einzuhalten, sei es allein oder mit der Familie. Eine gewöhnliche Familienmutter, ein berufstätiger Büroleiter, eine vielbeschäftigte Ärztin, um nur einige mir bekannte Beispiele zu nennen, finden Zeit, täglich zwei bis fünf Stunden Stille zu halten. Dazu braucht man keinen Tempel, und nicht einmal einen Ashram (Kloster), sondern nur eine Ecke im Haus oder sogar in dem Zimmer, in dem die ganze Familie wohnt. Tage des Schweigens, Zeiten des Fastens und der Enthaltsamkeit, Pilgerschaften und viele andere „Gelübde“ (*vrata*) gehören genauso zum Leben eines modernen, in einem anspruchsvollen Beruf stehenden Hindu.

### „Meditation“ als Lebenshaltung

Sowohl auf der niedrigsten wie auf der höchsten Stufe menschlichen Bewußtseins ist „Meditation“ keine spezifische Beschäftigung, die man zwischen fünf und sechs Uhr morgens ausübt oder nur an gewissen Tagen, sondern eine Haltung, die das ganze Leben trägt. Es gibt eine Atmosphäre, an der man teilnimmt, oder die man selbst durch langjährige Übung schafft: eine Atmosphäre des Friedens, der Gelassenheit, der Loslösung. Der einfache Mann nimmt daran teil, ohne viel zu reflektieren – und er ist daher auch fähig, die Zwischenräume des Lebens (die wir gewohnt sind, mit Lärm, Bildern und Aktivität auszufüllen) leer zu lassen, sich der Stille auszusetzen, weil er ja eins mit ihr ist.

Das, was wir „Atmosphäre“ nennen, mangels einer besseren Beschreibung, ist meist auch stärker als alles Rationale – und sie übt eine unsägliche Anziehungskraft auf die indische Seele aus. Der „Beweis“ der Heiligkeit eines Menschen, eines Ortes usw. liegt ja auch vor allem in seiner Ausstrahlung, nicht in dem, was man darüber sagt. Eigenartig ist die wiederholte Erfahrung, daß junge Studenten, die einem explizit leugnen würden, daß sie glauben, beten usw., in die „Atmosphäre“ eines bestimmten Tempels, eines bestimmten Heiligen versetzt, nicht widerstehen können: sie nehmen spontan die Haltung der Anbetung, der Meditation, ja sogar der völligen Versenkung an. Das, was sie rational und ganz oberflächlich verleugnen, weil sie nicht wissen, wo sie es in ihrem „modernen“, anerzogenen Bewußtsein unterbringen können, ist existentiell ganz und gar da.

Auf der höchsten Ebene – im Leben der wahren Kontemplativen – ist es wiederum klar, daß „Meditation“ nicht mehr eine Übung (*abhyāsa*) ist, sondern ein Zustand (letztlich: *samādhi*), in dem die völlige Freiheit erreicht ist, so daß es keinen Unterschied mehr zwischen Innen und Außen, Reden und Schweigen, Menge und Einsamkeit usw. gibt. Dies ist das eigentliche Ziel – und keiner, der irgendwie einen geistlichen Weg geht, wird sich zufriedengeben mit wenigen Momenten oder gar Stunden der Meditation, wenn diese nicht allmählich sein ganzes Leben und Tun durchdringen, zu einer Haltung, einem Zustand (*sthiti*) werden.

### Meditation als ausschließlicher Weg

Das klassische, heute noch fortlebende Ideal eines Hindu-Lebens enthält als dritte und vierte Stufe (nach den Ständen des Schülers und des Haushälters) das Dasein als Waldeinsiedler (*vana-prasthā*) und als Wanderasket (*samnyāsin*). Denn wer seine aufbauende Aufgabe in der Welt erfüllt hat (*pravrtti*), der ist frei, sich nun ausschließlich seiner endgültigen Bestimmung zu widmen und durch Askese und Meditation abzubauen (*nivrtti*), was er an Sünden und Aktionsmechanismus (*karma*) auf sich geladen hat. Sein Leben ist nun ausschließlich auf die spirituellen Wirklichkeiten gerichtet. Manche aber fühlen sich schon früher dazu berufen, ein Leben der Einsamkeit und Kontemplation zu führen – Frauen oder Männer, verheiratet oder unverheiratet –, und die Gesellschaft muß diese außergewöhnlichen Berufungen anerkennen (man denke an Sri Ramana Maharshi), denn man weiß, daß der, an den der Ruf des Absoluten ergangen ist, nicht mehr zurück kann.

Wenn auch nicht viele den Weg der ausschließlichen Kontemplation gehen können, so steht er doch immer vor den Augen des gläubigen Hindu als eine letzte Konsequenz menschlichen und religiösen Lebens, und in allen inneren und äußereren Nöten wird er sich um Rat an einen wenden, der „auf alles verzichtet“ hat und daher die Ruhe und Distanz hat, auch denen beizustehen, die sich noch mit den Realitäten der Welt, Familie, Beruf, Gesellschaft, auseinandersetzen müssen. Nicht nur die Bedeutung des Guru, auch das gläubige Wissen um die Existenz von Kontemplativen, Yogis, Samnyāsis . . ., die „das Ziel erreicht“ haben, ist ein wesentlicher Faktor in jedem Hindu-Leben.

### Methoden

Obwohl Indien seit Jahrtausenden komplizierte und subtile Methoden der Meditation erprobt und auch schriftlich festgelegt hat, wird jeder wahre Guru die Frage nach der Methode abbiegen, genauso wie er jeder rein spekulativen und theoretischen Frage ausweichen wird (vgl. das Motto am Anfang). Das erste deshalb, weil keine Methode eine Garantie geben, oder von der eigentlichen, nämlich der Selbst-Erkennt-

nis, ablenken soll. Das zweite, weil jede intellektuelle Neugierde, und sei sie auch spiritueller Natur, schädlich ist für den Weg. „Suche nach dem Unmittelbaren und Innerlichen, anstatt nach fernen und unbekannten Dingen zu forschen“, antwortete der 1950 verstorbene Heilige Sri Ramana Maharshi einem metaphysischen Frager, und von demselben nach einer bestimmten Methode befragt, sagte er nur, daß jeder einzelne entsprechend seinen geistigen Voraussetzungen eine eigene Methode finden müsse – und gleichzeitig, daß Meditation von keiner Methode, weder von Körperhaltungen (*āsanas*), Atemübungen (*prāṇāyāma*), Zeiteinteilung usw. abhängig sei. Ganz ähnlich antwortete er auf die Frage, ob (äußere) Einsamkeit für die Meditation notwendig sei: „Einsamkeit ist eine Sache des Geistes. Man kann äußerlich einsam sein, ohne daß einen die Gedanken in Ruhe lassen. Wahre Einsamkeit ist das Stillwerden des Geistes.“ Dieses vorsichtige Umgehen mit selbst erprobten Methoden ist verständlich, da so viele – indische Yogis sowohl wie abendländische Jünger – bei den Methoden stehenbleiben, diese übertreiben und perfektionieren, ohne damit ans Ziel zu kommen.

Und doch lehrt der Yoga präzise Vorübungen und Techniken der Meditation, deren Ziel es ist, sowohl Leib wie Geist zur völligen Stille zu bringen<sup>4</sup>.

Von den rein yogischen Methoden abgesehen, kann alles mögliche Methode der Meditation werden. Für die einfachen Menschen – und nicht nur für sie – ist die Wiederholung des Namens Gottes (*japa*, vgl. das Jesusgebet) oder gewisser Mantras (sakraler Formeln) ein sicheres Mittel, den Geist von anderen Gedanken zu befreien und sich in die göttliche Gegenwart zu versetzen. Dieses Namensgebet kann, wenn nächtelang gesungen, bis zur Ekstase führen; es kann aber auch zur Verinnerlichung führen, bis der Name nur mehr im Herzen wiederholt wird, ohne bis auf die Lippen zu kommen. Nicht weit davon entfernt liegt die Musik als Yoga oder Methode der Meditation (man denke an den Musiker-Heiligen Tyāgarāja, und viele andere), die von vielen nicht nur als Vorbereitung (zur Leerung des Geistes), sondern selbst als Meditation angesehen und praktiziert wird.

Ich gehe hier absichtlich nicht auf besondere Methoden neohinduistischer Richtungen ein, die immer auf die eine oder andere Weise an die Tradition anknüpfen (man denke an Sri Aurobindo, Ramakrishna, Swami Ramdas, Rāmtīrth, Sivananda, Ananda Mayi usw.), da dies eine eingehende Auseinandersetzung mit jedem einzelnen dieser Heiligen erfordern würde, wofür hier nicht der Raum ist.

Die „Relativierung“ der Methode bedeutet jedoch keinesfalls, daß an den Aspiranten (*sādhaka*) nicht sehr hohe Anforderungen gestellt werden. Selbst wenn die höchste Erfahrung ohne „Anstrengung“ geschieht und gnadenhaft geschenkt ist, setzt sie doch eine große Disziplin voraus, um Leib und Geist völlig zu läutern. Methode darf nicht als *Technik* mißverstanden werden, sondern muß als *Weg* verstanden werden.

<sup>4</sup> Da es eine solche Fülle an Literatur zu diesem Thema gibt – wenn auch nicht immer aus erster Quelle und oft unseriös –, wollen wir es hier bei einer Andeutung bewenden lassen.

### Der geistliche Stufenweg

„Sagen Sie mir etwas über Gott“, fragte jemand einen auf dem geistlichen Weg sehr vorangeschrittenen Guru. Die Antwort lautete: „Wie kann ich Ihnen den Gipfel des Mount Everest beschreiben, oder den Weg vom letzten Lager zum Gipfel, wenn Sie noch im Menschengewühl im Zentrum von Delhi sind? Ich kann Ihnen nur sagen, nehmen Sie eine Riksha zum Bahnhof, fahren Sie bis zum Fuß des Himalaya und beginnen Sie den Aufstieg. Wenn Sie einmal am dritten oder vierten Lager angekommen sind, dann kann ich Ihnen den weiteren Weg beschreiben. Ich kann Ihnen bis ins einzelne sagen, wo Sie hintreten müssen, um nicht tödlich abzustürzen oder stecken-zubleiben und zu erfrieren. Dann erst, wenn Sie so weit gekommen sind, werden Sie etwas über den Mount Everest wissen.“

Es ist eine überlieferte und bekannte Tatsache, daß man sich auf den inneren Weg nicht ohne einen erfahrenen Führer wagen kann. Der Unerfahrene kann nicht die Stufen des Wegs unterscheiden, und er ist in der Gefahr, sie falsch zu interpretieren. Ohne die geistige Unterscheidung (*viveka*, vgl. dieselbe Bedeutung der *diakrisis* bei den christlichen Vätern) führt auch ein mit gutem Willen begonnener Weg in die Irre. Erstaunlicherweise hat Indien dieses *viveka* nicht nur in wenigen großen Kontemplativen, sondern auch kulturell und sogar im einfachen Volk bewahrt. Man bekommt einen gewissen Maßstab mit, um geistliche Wirklichkeit von deren Gegen teil und von deren unechter Nachahmung zu unterscheiden (womit nicht gesagt sein soll, daß nicht auch, und vielleicht gerade, in Indien die „falschen Propheten“ immer Anhänger finden). Dieses einfache und sichere Urteil beschämmt uns Abendländer oft, die wir, kulturell gesprochen, so sehr instinktlos geworden sind in bezug auf geistliche Wirklichkeit, so sehr verdorben durch die Intellektualisierung und Technisierung, daß wir auch keine Stufen des inneren Wegs mehr anerkennen können oder wollen (weil etwas, sei es materieller oder geistiger Natur, was man sich nicht sofort aneignen und erreichen kann, uninteressant wird. Die Amerikaner haben in diesem Zusammenhang den schönen Ausdruck „instant samādhi“ geprägt . . .).

Zu erkennen, daß ein momentaner oder sogar andauernder Zustand des inneren Friedens und der Freude noch nicht unbedingt *samādhi* ist, daß gewisse außergewöhnliche Erlebnisse und Zustände nicht immer mystisch sind, sondern auch ganz einfache psychische Ursachen haben können, setzt ein tiefes Wissen um die Stufen der Meditation voraus. Sehr klar wird vor allem unterschieden zwischen dem Bereich des Psychischen und dem eigentlich Geistigen. Erst wenn das individuelle Ich völlig verschwunden ist (und darum geht es ja letztlich, wie auch immer man sich dann das Ziel vorstellt), tritt man aus dem Zwang des Psychischen heraus in die Freiheit eines größeren Bewußtseins, wo einem all das spontan geschenkt wird, was das Ich bei aller Bemühung nicht erreichen kann.

Ohne weiter in die eigentliche Lehre und Erfahrung vom Stufenweg in der Meditation einzudringen (wie gesagt, handelt es sich hier nur um Hinweise), sei noch etwas

angemerkt, was auch unmittelbar für die Frage von Bedeutung ist, wie sich das spirituelle Indien in einer technischen Welt zurechtfinden und die geistigen Werte bewahren kann.

Der Stufenweg ist immer ein Weg der fortschreitenden Vereinfachung, Sublimierung und Verinnerlichung – und das nicht nur individuell, sondern auch in der Geschichte des Hinduismus „kollektiv“. Seit den Upanisaden bestand in Indien die Tendenz, die von innen her kam, sich aber auch jeweils den äußeren Umständen anpaßte, bis aufs Äußerste zu reduzieren und zu vereinfachen, alles (Opfer, Gebet, Schriften, religiöse Bräuche usw.) auf eine zentrale Erfahrung zurückzuführen. Diese Tendenz, die die große Flexibilität des Hinduismus ausmacht, ist bei aller Vielfalt der Kulte, Vorschriften, religiösen Praktiken immer lebendig. Aus diesem Grund kennt der Hinduismus auch nicht die tiefgreifenden theologischen Probleme, die im Christentum augenblicklich so beunruhigend sind. Man kann sogar an Gott, an der Lehre von der Wiedergeburt, an der Heiligkeit oder Ewigkeit des Veda, an der Bedeutung des Kultes zweifeln, man kann aber nicht (und ich kenne keinen noch so säkularisierten Hindu, der das täte) an der *Erfahrung* der Weisen und Heiligen (d. h. der eigentlichen Träger der Tradition) zweifeln, noch daran, daß diese Erfahrung unter allen denkbaren Umständen wieder vollziehbar ist.

Der Weg zu dieser Erfahrung ist aber unermüdliche Meditation – in welcher Form und mit welchen Methoden auch immer –, und gerade das ist es wohl, wessen unsere gegenwärtige chaotische und regenerationsbedürftige Welt am meisten bedarf.