

Meditation im Yoga-Sūtra des Patañjali



Die Yogische Konzentration (Aṣṭāṅgayoga, auch „Dhyāna-Yoga“)

YS II, 29 Allgemeine und besondere (ethische) Regeln, Körperhaltung, Atemlenkung, Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Versenkung, Eins-sein – das sind die acht Aspekte des Yoga.

yama - niyama – āsana - prāṇāyāma – pratyāhāra - dhāraṇā – dhyāna – samādhi

Die letzten Teile drei sind der „Innere Bereich“ und beschreiben Phasen der Meditation: Konzentration – Vertiefung / Versenkung – „Eins-Sein“ (*dhāraṇā, dhyāna, samādhi*)

YS III, 1-3 Das Binden des Bewußtseins (*citta*) an einen Meditationsgegenstand ist „Konzentration“ (*dhāraṇā*)
Das alleinige Ausrichten des Geistes darauf ist „Versenkung“ (*dhyāna*)
Das Bewusstsein leuchtet als der Gegenstand selbst auf –gleichsam „leer von einem eigenen Wesen“ (Subjekt), das ist *samādhi*. (Eins-Sein).



Ziel: „Zur-Ruhe-Kommen des Geistes“

YS I, 2 Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegung des Bewusstseins.

YS I, 12 Dieses Zur-Ruhe-Kommen wird durch Übung und Gelassenheit erreicht.

Ziele - Wirkungen

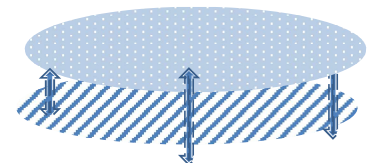
Zwei Ebenen: weltlich ⇔ Spirituell

Weltliche Ziele

- Körperliche und geistige Gesundheit; Wohlbefinden – Resilienzförderung;
- Ruhe und Gelassenheit („Gefühlssteuerung“, kognitive Flexibilität);
- Erhöhung der Sensibilität & (Selbst-) Wahrnehmungsfähigkeit,

Spirituelle Ziele

- „Weisheit und Mitgefühl“
- Entwicklung: Weniger Egoismus > mehr Selbstlosigkeit
- Überwindung der Ich-Grenzen, Eingebunden-sein im Ganzen
- Einsichten in größere Zusammenhänge
- Spirituelles Wissen
→ kann je nach theoretisch-religiösem Hintergrund unterschiedlicher Natur sein
.....



Drei Bereiche

- Bewusstheit, Klarheit und Einsicht gewinnen auch aktiv, z.T. reflexiv, (S. *vipaśyanā*, P. *vipassanā*)
- Ruhe finden, „Nicht-Tun“ (eher passiv, rezeptiv, S. *śamatha*)
- Entwicklung bestimmter positiver Eigenschaften, Ressourcen stärken „Erweckung spiritueller Kräfte“, Transformation (S. *bhāvanā*)

