

Leseprobe aus: **Yoga-Meditation** von Ralph Skuban.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch  
[>> Yoga-Meditation](#)

Ralph Skuban

# YOGA

## Meditation

Eine Einführung in vier Schritten



*Aquamarin Verlag*

---

**Audio-Download:**  
**[www.kaivalya-yoga.de/yoga-meditation](http://www.kaivalya-yoga.de/yoga-meditation)**

---

1. Auflage 2019  
© Aquamarin Verlag GmbH  
Voglherd 1 · D-85567 Grafing  
Telefon 08075 913274  
[www.aquamarin-verlag.de](http://www.aquamarin-verlag.de)

Neue überarbeitete Ausgabe von „Vier Schritte ins Licht der Seele“  
erschienen bei Random House.

Die Fotos bilden Jaiveer Singh und Nella Skuban ab.  
[www.jaiveeryoga.com](http://www.jaiveeryoga.com)

---

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Druck und Bindung: CPI • Birkach

ISBN 978-3-89427-857-1

# Inhalt

<b>Yoga als Meditation</b> .....	9
<b>Vorbereitung</b> .....	21
<b>Die Meditationshaltung</b> .....	39
<b>Entspannung</b> .....	51
<b>Der Atem</b> .....	61
<b>Mentale Ausrichtung</b> .....	91
<b>Aufbau einer eigenen Meditationspraxis</b> .....	121
<b>Zum Schluss</b> .....	127
<b>Anhang   Weitere Entspannungsübungen</b> .....	133
<b>Die Übungen im Überblick</b>	
Den Geist um Kooperation bitten.....	33
AUM-Pranayama.....	37
Diaphragmatische Atmung.....	69
Die Nasenwechselatmung .....	75
Zwischenstopp: Erste vollständige Praxis.....	81
Die Wirbelsäulenatmung .....	84
Prana-Shuddhi .....	87
Die Technik der Mantra-Meditation .....	114
Mantra-Meditation in Verbindung mit dem Atem .....	116
Body-Scan mit Atemgewahrsein .....	135
Shavayatra – 61-Punkt-Entspannung.....	138
<b>Anmerkungen</b> .....	142
<b>Glossar</b> .....	144
<b>Literatur</b> .....	147



**D**er erste Schritt der Reise ins Licht beginnt mit dem *Asana*, der für uns richtigen Meditationshaltung. Sie ist Gegenstand dieses Kapitels. (Ich möchte Sie an dieser Stelle auch bitten, nochmals das Eingangszitat von Blaise Pascal zu diesem Buch zu lesen. Es lohnt, diesen klugen Satz auf sich wirken zu lassen!)

Mit dem Begriff *Asana* verbinden die meisten, die Yoga üben, die vielen und zum Teil auch fordernden Körperhaltungen, die heute existieren. Sie wurden geradezu zum Inbegriff des populären Yoga.

Die *Hatha-Yoga-Pradipika* ist neben Patanjalis *Yoga-Sutra* das wichtigste Grundlagenwerk des (körper-orientierten) Yoga. Es entstand im 14. Jahrhundert n. Chr. und widmet nur einen Teil des ersten Kapitels den Körperhaltungen oder *Asanas*, deren Ziel als *Reinigung der Nadis* oder feinstofflichen Energiebahnen beschrieben wird.<sup>12</sup> Hatha-Yoga ist demnach mehr Energie- als Körperarbeit. Das lässt sich auch aus dem Wort *Hatha* klar ableiten: Es bedeutet nämlich Sonne (ha) und Mond (tha) – Bilder, die sich auf die polaren Netzwerke unseres feinstofflichen Energiekörpers beziehen, in welchen unsere Lebensenergie fließt. Im Kapitel über den Atem werden wir darauf noch zurückkommen.

Wenn die feinstofflichen Energiebahnen oder *Nadis* gereinigt und ausbalanciert sind – ein Ziel, das im Kern alle Yoga-Praktiken anstreben – dann kann, so sagt die Yoga-Philosophie, jenes energetische Reservoir freigesetzt werden, das in uns als *Kundalini* ruht. Hatha-Yoga (wörtlich: „Verbindung von Sonne und Mond“) verfolgt genau dieses Ziel und versteht sich damit ausdrücklich als *Unterstützung für den Weg der Meditation*, wie das *Yoga-Sutra* ihn beschreibt.<sup>13</sup>

Die *Hatha-Yoga-Pradipika* sagt, es gebe vierundachtzig Yoga-Haltungen, benennt aber nur vierzehn ausdrücklich, darunter übrigens mehrheitlich Meditationshaltungen. Der große Rest dieses Werkes beschäftigt sich mit inneren Reinigungstechniken, mit Atem- und anderen Energie-Übungen, sowie mit *Samadhi*, ein anderes Wort für den erweiterten Bewusstseinszustand des Yoga, der den Übenden zur „größten Glückseligkeit Brahmas“ führen will, wie es poetisch heißt.<sup>14</sup>

Der erste Vers des ersten Kapitels der *Hatha-Yoga-Pradipika* unterstreicht ausdrücklich das Ziel: Raja-Yoga, ein anderes Wort für Samadhi:

„Gegrüßt sei Sri Adinath, der ruhmreiche erste Lehrer, der das Wissen des Hatha-Yoga lehrte – eine leuchtende Treppe für jene, die zu Raja-Yoga, der höchsten Ebene des Yoga, aufsteigen wollen.“

*Raja-Yoga, Samadhi, Laya, Kaivalya, Moksha*: Alles das sind Bezeichnungen, die ein und dasselbe meinen, nämlich das Ziel der Meditation und Selbsterforschung. Das Wort *Asana* kommt im *Yoga-Sutra* übrigens nur ein einziges Mal vor und meint dort ausschließlich das, was dieses alte Sanskritwort eben aussagt, nämlich die Meditationshaltung, genauer gesagt: das Sitzen.

Die eigentliche Bedeutung der Yoga-Haltungen liegt darin, dass sie unseren Körper kräftigen, flexibilisieren und gesund erhalten wollen – so gesund wenigstens, dass er uns bei der Meditation nicht im Weg ist. Ein ungeübter und verspannter Körper tut sich schwer damit, zwanzig Minuten, eine halbe Stunde oder noch länger reglos zu sitzen. Genau das aber ist notwendig für die Meditation.

Dass es, natürlich ganz unabhängig von der Meditation, vernünftig ist, regelmäßig einer körperlichen Übungspraxis nachzugehen, muss heutzutage kaum noch betont werden. Dennoch tun Millionen Menschen genau das *nicht*. Unsere Gesellschaft

wird von zahlreichen Zivilisationskrankheiten geplagt, bedingt durch Stress, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen und ungesunde Atemmuster.

Unabhängig von unserer allgemeinen Bewegungspraxis ist es jedenfalls hilfreich, *unmittelbar vor der Meditation* etwas für den Körper zu tun: Eine kürzere Asana-Sequenz zum Beispiel oder einfache Stretchings. Auch ein forscher Spaziergang kann merklich Wachheit und körperliche Entspannung fördern. Eknath Easwaran war diese Form der meditations-vorbereitenden Bewegung am liebsten.

Ob und inwieweit die vielen Körperpraktiken, die heute im Yoga unterrichtet werden, hilfreich sind, muss jeder Übende für sich selbst beurteilen. Wo sie aber Selbstzweck werden, entfernen sie sich von ihrem Ursprung und verfolgen andere Ziele als die Schriften und Traditionen, aus denen sie gewachsen sind.

Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, Fitness oder gutes Aussehen anzustreben, ist nicht zu kritisieren, alles das sind außerordentlich hohe Güter. Doch sie sind nicht die ausgegebenen Ziele der Yoga-Tradition und ihrer klassischen Schriften, auf die man sich auch im modernen, westlichen Yoga so ausdrücklich beruft. Ihnen geht es nämlich um das Innerste unseres Wesens. Yoga in diesem Sinne ist also ein *spiritueller* Weg. Ich nehme deshalb im Blick auf die Yoga-Praxis des Westens eine *innere Spannung* wahr: Sie beruft sich auf eine große Tradition, konzentriert sich aber überwiegend auf die Übung des Körpers, was eben *nicht* das zentrale Motiv dieser Tradition ist.

## Was macht eine gute Körperhaltung aus?

Es gibt es keine richtige oder falsche Meditationshaltung in einem *absoluten* Sinne, sondern immer nur im Blick auf uns selbst. Dennoch lassen sich ein paar allgemeine Aussagen darüber machen, welche Qualitäten eine Meditationshaltung idealerweise ausmachen.

Was dieses Thema anbelangt, da ist das *Yoga-Sutra* so kurz, wie es klar ist: Die Sitzhaltung soll stabil (*sthira*) und angenehm (*sukha*) sein, wie es im 2. Kapitel heißt.<sup>15</sup> Wie wichtig die Idee der Verbindung des Stabilen mit dem Angenehmen ist, wird im nächsten Satz deutlich, wo Patanjali sagt, dass wir dann alle Anspannung loslassen können, um uns auf *das Unendliche* auszurichten.<sup>16</sup>

Wenn wir unbequem sitzen, ist an Entspannung nicht zu denken (und an die Unendlichkeit noch viel weniger). Erst wenn nichts mehr den Körper stört oder ihm weh tut, können wir ihn auch „vergessen“, um unseren inneren Raum zu erforschen. Vivekananda (1863–1902) machte Anfang des 20. Jahrhunderts das indische Weisheitsgut mit großer Breitenwirkung im Westen bekannt. Er sagte über die Meditationshaltung: „Ohne stabiles Sitzen kannst du keine Atemübungen oder andere Praktiken ausführen.“ Und er ergänzte:

„Stabilität bedeutet, dass du den Körper überhaupt nicht mehr fühlst.“

Was wir im Yoga mit dem Körper tun, strebt an, ihn letztlich hinter uns zu lassen, um uns den feineren, inneren Erfahrungen zuzuwenden. Um das Feinstofflich-Mentale zu erleben, müssen wir das Grobstofflich-Physische loslassen, also ungestört bleiben vom Einfluss der mehr oder weniger angenehmen oder unangenehmen, jedenfalls dauernd sich bemerkbar machenden körperlichen Empfindungen, welche die Meditation beeinträchtigen.

Für welche Meditationshaltung wir uns auch entscheiden: Sie muss bequem sein und stabil, nicht aber schön oder perfekt im Sinne irgendeines Lehrbuches. Allzu leicht nur lassen wir uns von Hochglanzfotos in Yoga-Büchern beeindrucken, lassen uns beeinflussen von der Ästhetik gut gebauter Menschen, die Höchstleistungen in Sachen Fitness und Beweglichkeit vorfüh-

ren. Wahr ist aber, dass weder das *Yoga-Sutra* noch die *Hatha-Yoga*-Texte uns dazu raten.

Wahr ist ebenso, dass man in Indien anders lebt und sitzt als bei uns. „Im Osten“, sagt Swami Sarvagatananda, „sitzen wir alle am Boden, auf einem Teppich, mit gekreuzten Beinen; ihr im Westen braucht das nicht zu machen.“ Und er ergänzt, worauf allein es hier ankommt, nämlich dass „jede Haltung“ geeignet ist, solange sie nur „komfortabel und stabil ist“.<sup>17</sup>

In den klassischen Schriften finden wir einen schönen Hinweis, der klar macht, worauf es *konkret* ankommt, damit ein Asana die beiden Kriterien der Stabilität und Bequemlichkeit erfüllt. In der *Bhagavad Gita* erklärt Krishna seinem Schüler Arjuna, dass der Yogi (oder die Yogini) sich einen sauberen Platz einrichten soll ...

„ ... nicht zu hoch, nicht zu tief (...) Körper, Kopf und Nacken sind gerade ausgerichtet ...“<sup>18</sup>

Damit die Haltung stabil und bequem sein kann, müssen Rücken, Nacken und Kopf also aufrecht und gerade sein, wobei „gerade“ die *natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule* meint, nicht die Geradlinigkeit eines Stocks. Ob wir dabei mit gekreuzten Beinen im Schneidersitz oder in einer der klassischen indischen Haltungen auf dem Boden sitzen, ob wir lieber auf einem Zen-Meditationsbänkchen oder auf einem Stuhl Platz nehmen, ist nicht entscheidend. Doch der aufrechte Körper ist wichtig, weil eine zusammengesunkene Wirbelsäule schnell zu schmerzen beginnt und zudem die Qualität unserer Atmung beeinträchtigt. Die Aufrichtung der Wirbelsäule schafft den nötigen Raum, in welchem alle inneren Organe, vor allem auch die Lungen, ihre Aufgaben optimal erfüllen können.

„Nicht zu hoch, nicht zu tief.“ Damit das gelingt und die Wirbelsäule sich natürlich aufrichten kann, sollten die Knie tiefer liegen als die Hüften, ein Prinzip, das auch aus der Arbeits-Ergonomie am Schreibtisch bekannt ist. Ein Stuhl zum Beispiel

muss eine *für uns* passende Höhe haben. Wenn wir am Boden sitzen möchten, brauchen wir normalerweise eine Unterlage geeigneter Höhe, auf der wir sitzen, damit die Knie tiefer als die Hüfte liegen und den Boden berühren können. Das schafft bequeme Stabilität.



Sitzen mit gekreuzten Beinen im Schneidersitz oder *Sukhasana*, das heißt: bequeme Haltung. Es ist ratsam, auf einem Kissen oder ähnlichem zu sitzen, damit die Hüfte höher als die Knie liegt und damit die Wirbelsäule aufrichtet. Die Hände ruhen auf den Knien.

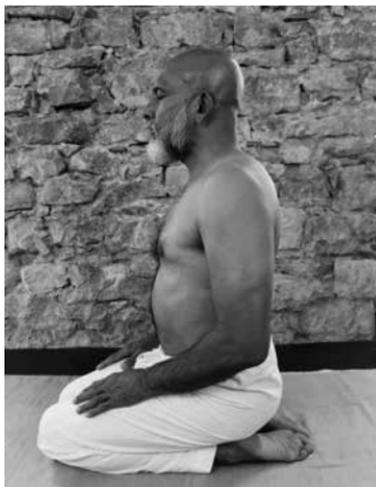


Meditationshaltung auf dem Stuhl. Auf Sanskrit heißt sie *Maitriyasana*, die Freundschaftshaltung. Wichtig auch hier, dass die Knie tiefer als die Hüfte liegen. Die Füße stehen parallel zueinander und flach auf dem Boden.

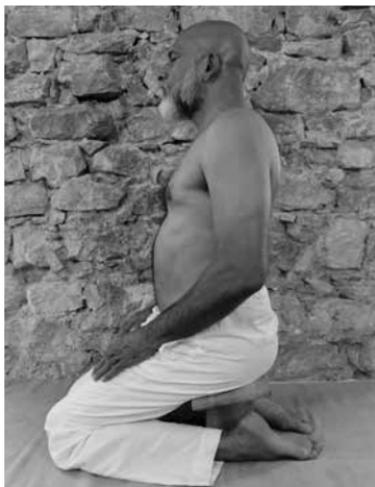
Wenn Sie nur an eine Wand gelehnt aufrecht sitzen können, dann ist das vollkommen in Ordnung. Es dauert seine Zeit, bis sich die Rückenmuskulatur so entwickelt, dass längeres aufrechtes Sitzen problemlos möglich wird. Hierbei können Asanas, Kraftsport oder jede andere Praxis, die uns beweglicher und kräftiger macht, eine wertvolle Hilfe sein.

Die alten Yogis waren kreativ und undogmatisch, wenn es um die Stabilisierung und Bequemlichkeit ihrer Sitzhaltung ging. So gibt es zum Beispiel eine bei uns kaum bekannte Sitz-

haltung in der Hocke, *Sopashraya*, bei der man einen breiten, weichen Gurt um Knie und Rücken spannt, der die Haltung aufrecht und bequem macht, weil man kaum noch eigene Muskulatur benötigt. Man kann sich gleichsam in die Haltung „hineinfallen“ lassen. Vyasa erwähnt die Haltung in seinem Kommentar zum *Yoga-Sutra* – der erste, der je verfasst wurde – schon im 5. Jahrhundert n. Chr.



Der Fersensitz, *Virasana*, ist leichter zu praktizieren, wenn man unter das Gesäß einen Klotz oder ein festes Kissen platziert, damit Knie und Fußknöchel entlastet werden. Die Anhebung der Hüfte richtet Rumpf und Nacken auf.



Der Fersensitz kann auch gut mithilfe eines Meditationsbänkchens praktiziert werden. Das Gewicht ruht auf dem Gesäß, Knie und Fußknöchel sind entlastet, und der Rücken wird natürlich aufgerichtet. Viele Menschen kommen sehr gut mit dieser Haltung zurecht, die vor allem in der Zen-Meditation recht verbreitet ist.

Außer im Kontext spezieller Übungen, wie zum Beispiel *Yoga Nidra*, dem yogischen Schlaf, wird nicht empfohlen, im Liegen zu meditieren, obwohl *Shavasana*, die „Totenhaltung“, in welcher man auf dem Rücken liegt, natürlich perfekt die Kriterien von Stabilität und Bequemlichkeit erfüllt: Was könnte noch bequemer sein, als zu liegen? Doch im Liegen schläft man leicht

ein, was der Absicht, zu meditieren, zuwiderläuft, wo es ja darum geht, größtmögliche Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Man kann im Liegen auch nicht die der Meditation vorausgehenden Atemübungen durchführen.

Dennoch sei darauf hingewiesen, dass *Shavasana*, die „Totenhaltung“, vom schon erwähnten Vyasa ausdrücklich genannt wird, nämlich unter dem Namen *Paryankasana*<sup>19</sup>, was so viel wie „Haltung im Liegen“ bedeutet. Es emint zugleich die „Haltung Brahmas“, der oft in ligender oder schlafender Haltung dargestellt wird. *Paryankasana* (oder *Shavasana*) ist, wenn man so will, die „Haltung Gottes“. Schon der Name dieses von Vyasa (neben einigen weiteren Haltungen<sup>20</sup>) empfohlenen Asanas will uns den Hinweis geben, dass es eine „mächtige“ Haltung ist – ebenso wie *Yoga Nidra* übrigens eine nachhaltige Meditationsmethode ist: Ich selbst habe in der „Totenhaltung“ einige meiner tiefsten Meditationserfahrungen machen dürfen. Ob *Shavasana* für Sie eine gute Haltung sein kann, können Sie nur durch eigenes Experimentieren überprüfen. Denken Sie daran: Yogis sind frei. Und sie sind Forscher!

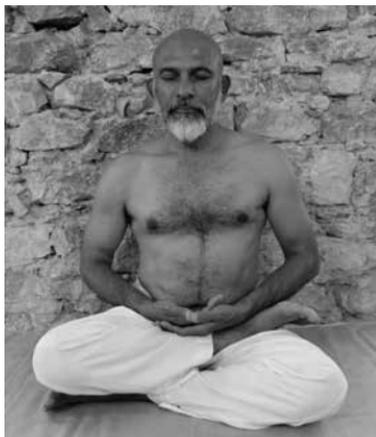


*Shavasana*, die Totenhaltung, kann eine ausgezeichnete Meditationshaltung sein, wenn man dabei nicht einschläft. Allerdings lassen sich die meisten *Pranayama*- oder Atemübungen im Liegen nicht gut ausführen. *Shavasana* wird vor allem für die Tiefenentspannung genutzt und für spezielle Übungen wie *Yoga Nidra*, die yogische Schlafmeditation.

Ein Wort noch zu einer weiteren wichtigen Meditationshaltung, die schon seit uralten Zeiten besondere Wertschätzung bei den Yogis genießt: *Siddhasana*, die „vollkommene Haltung“. Der Dreh- und Angelpunkt an dieser Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen ist, dass eine Ferse – egal ob die linke oder rechte – *sanft* gegen das Perineum (den Damm) drückt, das ist der Bereich zwischen Anus und Geschlechtsorganen. Das andere Bein kann dann, wie abgebildet, vor das innen liegende gelegt werden.



*Siddhasana*, die vollkommene Haltung, hier in einer vereinfachten Variante: Das entscheidende dabei ist, dass die Ferse des inneren Fußes einen sanften Druck auf das Perineum ausübt, um das Wurzel-Chakra zu stimulieren. Auf keinen Fall darf der Druck so hoch sein, dass die Durchblutung unterbrochen wird. Das lässt sich sicherstellen, indem man die Sitzhöhe anpasst, zum Beispiel mit einer gefalteten Decke oder anderen geeigneten Unterlagen. Im Yoga-Fachhandel gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln für die Praxis.



Einfacher als der volle Lotossitz ist *Ardha Padmasana*, der halbe Lotossitz. Dabei ruht ein Fuß auf, der zweite unter dem jeweils anderen Oberschenkel. Noch etwas einfacher wird der Sitz in der Variante als Viertel-Lotossitz, bei dem der oben liegende Fuß auf der Wade des anderen Beines liegt.

Geben Sie immer acht auf Ihren Körper und zwingen Sie ihn nicht in eine Haltung, die er nicht mit Leichtigkeit einnehmen kann!

Im Perineum, sagt die Yoga-Philosophie, ruht die schon erwähnte Kundalini, ein normalerweise kaum aktiviertes Energiepotenzial, das durch diesen sanften Druck angeregt werden kann. Im Kapitel über den Atem werden wir wieder darauf zu sprechen kommen.

Übrigens lässt sich der „Siddhasana-Effekt“ auch in anderen Haltungen erzielen, sogar auf einem Stuhl, indem man etwas Weiches (zum Beispiel einen Gummiball oder ein Paar zusammengerollte Socken) unter das Perineum legt – ein praktischer Vorschlag, den der US-amerikanische Autor Yogani in einem seiner Bücher macht.<sup>21</sup> Wer zu Dogmatik in diesen Fragen neigt, mag freilich den Kopf schütteln, doch es geht hier allein um die Effektivität. Nicht die „Zeremonie“ oder eine „perfekte“ Ästhetik (was immer das auch sein mag) ist hier das Entscheidende, sondern allein die Frage, was für uns funktioniert. *Wichtig ist aber, dass der Druck nur leicht ist!* Auf keinen Fall darf die Durchblutung unterbrochen werden. Wie bei allem im Leben gilt auch hier: Augenmaß und Vernunft müssen unsere ständigen Begleiter sein.

Das Thema rund um die Sitzhaltung abschließend, möchte ich noch einen wohltuenden Satz von Vachaspati Mishra zitieren, der im 9. Jahrhundert n. Chr. lebte und zusammen mit Vyasa sicher der bekannteste Kommentator des *Yoga-Sutra* ist. Er hat einen sehr freien Blick auf das ganze Thema des richtigen Sitzens (oder Liegens):

„Sthirasukha ist das, was immer eine Haltung stabil und bequem macht. (...) Man nennt es auch Yathasukha, das bedeutet: Jede Haltung, die bequem ist.“

*Jede Haltung, die bequem ist, ganz wie es dir gefällt*, sagt also Vachaspati Mishra, der große Weise aus alter Zeit. Das ist wahrlich eine befreiende Botschaft, wie ich finde!