

## **Moksha, Samadhi oder Befreiung in den Yoga-Traditionen**

**- von Klemens J.P. Speer**

Warum erwachen nicht alle Menschen automatisch im Laufe ihres Lebens bis zur letzten Wirklichkeit, der Allverbundenheit mit dem Leben? Was hindert uns daran oder was steht uns im Weg?

Moksha, Samadhi, Erleuchtung, Einssein mit dem Dao, aufwachen, Erwachen, Unio Mystica, Non-Dualität, der eine Geschmack, Einheitserfahrung, usw. All diese Begriffe versuchen, Worte zu finden, um das tiefste Bewusstsein, das uns Menschen möglich ist, mit Worten zur Sprache zu bringen. Schon daran scheitern wir, weil die letzte Wirklichkeit sich nicht mit Worten einfangen lässt.

Alle Übenden der bewegten und sitzenden Meditation in den Yoga-Traditionen versuchen, sich diesem höchsten oder non-dualen Bewusstsein zu nähern. Viele Übende im Westen verlieren auf ihrem Übungsweg das letzte Ziel aus den Augen, weil es scheinbar so schwer zu erreichen ist. Das kann auf allen Wegen geschehen: sei es im Yoga, im Qigong oder Taiji, im Zen oder in der Kontemplation. Aber die Meisterinnen und Meister aller Traditionen sagen uns: Die letzte Wirklichkeit ist immer gegenwärtig. Wie das? Also, lassen wir das! Das ist doch paradox und verwirrend! Daher geben viele das Ziel auf.

Wenn das Ziel verloren geht, geht es ja immer noch um Entspannung, Gesundheit, Beweglichkeit, mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der Übung und im Leben. Das ist doch sehr nützlich! Findest Du nicht, dass das ausreichen ist?

Weil die Trauben zu hoch hängen, begnügen wir uns mit Lifestyle, um es uns gut gehen zu lassen. Dass viel mehr möglich ist, auch schon hier und jetzt, ist vergessen. Es sich gut gehen zu lassen, pflegt und putzt das ungesunde Ego! Ja, ich übe ja regelmäßig mein Yoga, Qigong oder sitzende Meditation. Eigentlich bin ich schon voll erwacht und stehe über Allem. Und in der Tiefe wird leider nicht erfasst, worum es geht. Das kann dann jeder Außenstehende deutlich am Lebenswandel und Verhalten der immer größer werdenden Masse an Übenden wahrnehmen.

Na ja, die großen Meisterinnen und Meister, von denen man gern schwärmt, haben in allen ihren Lebensaspekten das höchste Ideal verwirklicht. Das ist klar: Das kann ich nie erreichen! Und schon fällt die Schülerin oder der Schüler in sich zusammen und macht sich ganz klein. Der gesunde Menschenverstand wird angesichts dieser großen „Ehrwürdigkeit“ dieser Meister über Bord geworfen. Selbst das, was ganz offensichtlich „Macken“, persönliche Schwächen des Meisters sind, wird noch dem Höheren geweiht, weil der Schüler ja nicht wissen kann, was der Meister alles damit beabsichtigt, was die Schülerin nicht durchschaut. Merke: Auch Meister bleiben Menschen, was man an den Missbrauchsfällen deutlich erleben kann.

Ja, es wurde ja schon viel auch so erreicht. Der Geist ist ruhiger geworden, das energetische Spüren hat sich deutlich verbessert und die Beweglichkeit ist beim Sport und im Alltag sehr nützlich. Was will ich mehr! Jetzt gehöre ich schon zu den Erleuchteten, den besseren Menschen, und kann auf andere herunterschauen, die keinen Übungsweg praktizieren.

Und was ist nun schon wieder passiert: Meine Emotionen sind ganz heftig in Bewegung geraten und eine ungeheure Wut hat mich erfasst, weil die realen Lebensverhältnisse nicht so sind, wie ich sie haben möchte, oder mich gar dieser schräge Artikel an meine eigenen Macken erinnert. Spätestens in dem Moment oder wenn mir jemand Hochnäsigkeit oder Arroganz vorwirft, bekomme ich vielleicht mit, dass etwas mit mir nicht ganz stimmen könnte.

Aber was gehört dazu, wenn ich wirklich schon in diesem Leben aufwachen will? Mein Eindruck ist, dass sowohl bewegte als auch sitzende Meditation für das Leben sehr hilfreich ist, dass aber dennoch zwei, drei wesentliche Faktoren der inneren Arbeit fehlen bzw. in der Regel viel zu kurz kommen. Das Aufwachen könnte sehr viel eher und wirklich in der Tiefe stattfinden, wenn diese Faktoren systematisch in die innere Arbeit integriert würden:

*Das ist die Arbeit mit den Emotionen oder Gefühlen und dem Ich oder Ego.*

*Wir sprechen von Emotionen.* Das englische Wort „Emotion“ steht auch für bewegt sein, bewegt werden, sich bewegen lassen. Emotionen sind es, die unser Leben antreiben. Sie haben helle, aber auch dunkle Seiten. Sich allein auf sein Gefühl zu verlassen, führt leider häufig zu Fehlentscheidungen oder zu impulsivem Handeln und zu Konflikten. Gefühle sind wichtig, sie wollen ernst genommen werden und haben immer ihre Berechtigung, aber sie an anderen auszuagieren, hilft uns nicht weiter. Also ist es wichtig, seinen eigenen Gefühlen Raum zu geben und sie schmelzen zu lassen und die stillen, zeitlosen Gefühle zu pflegen, die hinter den heftigen Gefühlen liegen und auf uns warten: wie innerer Frieden, Gelassenheit, inneres Glück und Lebensfreude und die Liebe zu sich selbst und zum ganzen Leben. Nur diese Gefühle sind von Dauer und fürs Leben wirklich hilfreich!

Die lauten oder heftigen Gefühle gilt es zu verbrennen. Dafür braucht es Zeit und Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen, damit wir diese Gefühle, oft auch alte, ausgraben und uns ihnen stellen können; sie aushalten lernen und sie ausklingen lassen.

*Ein zweiter großer Bereich ist die Auseinandersetzung mit dem Ich, dem Ego.* Ego heißt auf Lateinisch Ich. Aber wenn wir in den spirituellen Traditionen von Ego sprechen, meinen wir meist das ungesunde Ich. Das aufgeblasene Ich oder Ego. Aber das Ego kann sich auch unangemessen klein machen. So klein, dass es möglichst gar nicht wahrgenommen wird. Nein, ich habe kein Ego. Ich habe keinerlei Ansprüche ans Leben, eigentlich gibt es mich gar nicht.

Wenn wir den biologischen Körper betrachten, ist uns allen klar, dass er gesund oder

krank sein kann. Wer spricht schon gern von kranken Emotionen oder Gefühlen? Sich therapeutisch mit seiner Gefühlswelt auseinanderzusetzen, ist leider längst noch nicht bei allen Praktizierenden als eine allgemein anerkannte Möglichkeit angekommen. Oder es entsteht sogar das Gegenteil. Ich mache Therapie: Also bin ich etwas Besonderes! Und: Wer möchte schon geisteskrank sein? Der gehört ja in die Klappe, in die Psychiatrie! Dennoch sagen uns anerkannte spirituelle Lehrer: 90 Prozent unserer alltäglichen Gedanken sind überflüssig. Sie führen zu nichts und bewirken nichts! Wir erzählen uns Geschichten, um uns selbst zu unterhalten, oder lassen uns durch die Medien unterhalten und lenken uns vom Erleben der Wirklichkeit der Welt ab. Zudem gibt es eine Vielzahl von wiederkehrenden Gedankenmustern, in denen wir uns überhöhen oder kleinmachen. Sie behindern unser Leben und unser gesundes Denken.

*Ein weiteres Dilemma kann das Einssein mit dem Dao verhindern:* Alles Üben mit einem Fokus, egal auf was wir uns konzentrieren, insbesondere wenn es ausschließlich geschieht, führt dazu, Gefühle zu verdrängen und: geistig ungesunde Glaubenssätze beiseite, in den Schatten zu schieben und nicht wahrzunehmen. Das kann alle Meditation für den Alltag kontraproduktiv werden lassen!

Weil diese Muster, meist dann im Alltag in den Vordergrund des Lebens treten, wenn wir sie nicht gebrauchen können. Sie zerstören die geistige Klarheit und können ein überaus ungesundes Gemisch aus Gedanken und Gefühlen oder „Knoten“ bilden. Denn: Dahinterliegende Gefühle treiben häufig überflüssige Gedanken an und Gedankenmuster können wiederum Gefühle anheizen.

Also: Wir können, spirituell gesehen, körperlich gesund oder krank sein, emotional gesund oder krank sein und geistig gesund oder krank sein. Den letzten beiden Ebenen wird in den meisten Übungstraditionen zu wenig Aufmerksamkeit entgegengebracht. Freundlicher hört es sich an, wenn wir von ungesunden Gefühlen und Gedanken sprechen. Dann fällt es uns vielleicht leichter, anzunehmen, was ist, und uns damit auseinanderzusetzen.

Unsere Aufgabe ist es also, zusätzlich zu allen bekannten Übungen der sitzenden und bewegten Meditation, Zeit zu investieren, um ungesunde Gefühle schmelzen zu lassen und ungesunde Glaubenssätze auszumerzen, um schneller in das Einssein mit dem Dao hinein loslassen zu können.

Dafür gibt es zum Beispiel von mir ein Gruppenangebot mit Austausch, zusätzlichen Übungen, Fragen und Antworten zum Wissen und Umgang mit unseren geistigen und emotionalen Prägungen und zur Ausrichtung des Lebens und seiner inneren Struktur auf das „Erwachen im Einssein mit dem Dao“. Dieses Angebot richtet sich an Übende und Unterrichtende der sitzenden und bewegten Meditation.

15.03.2026