



Erfahrungen in der Meditation

Christoph Gassmann, dipl Psych. FH 2020, cgassmann@sunrise.ch

Ich möchte im Folgenden über einige meiner Erfahrungen in der Meditation berichten, diese mit Erfahrungen im Schlaf und im Traum vergleichen und daraus einige Schlussfolgerungen und Überlegungen ableiten. Es ist mir bewusst, dass meine Erfahrungen subjektiv sind und keine Allgemeingültigkeit beanspruchen, doch dürften sie nicht so abseitig sein, dass sie nicht mit anderen subjektiven Meditationserfahrungen übereinstimmen oder ihnen zumindest gleichen.

Ich praktiziere seit 38 Jahren eine Dhyana-Meditation wie Sie zur Zeit im Sufiorden der Naqshbandiyya - Mujaddidiyya praktiziert wird ¹. Im Sufismus ist die Meditation eigentlich nicht verbreitet, doch in dieser Sufiübertragungslinie, welche sich seit dem 16. Jahrhundert in Indien entwickelt hatte, bevor sie sich in Europa und Amerika etablierte, hat die Dhyana-Meditation ihren festen und zentralen Platz, denn diese Überlieferungslinie ist bekannt dafür, dass sie sich gemäss der Zeit und dem Ort anpassen kann.

¹ siehe z.B. Vaughan-Lee, Llewellyn: Transformation des Herzens; Krüger, Frankfurt am Main 1996

Dhyana wird in der New Encyclopaedia Britannica von 2003 wie folgt definiert: *“Dhyana is concentrated meditation where he or she contemplates without interruption the object of meditation, beyond any memory of ego or anything else”*² Diese Meditation wird entweder im Sitzen oder Liegen praktiziert, es gibt keine vorgeschriebene Haltung und auch die Anweisung, was mental gemacht werden soll ist rudimentär. Ich fokussiere mit geschlossenen Augen auf den zentralen Brustraum, wo sich das Herz befindet und das energetische Anahata Chakra, wie es in der hinduistischen Philosophie beschrieben wird. Wenn der Fokus auf das Herz infolge assoziativer Gedankengänge verlassen wird, was oft geschieht, und ich bemerke das, so lenke ich den Fokus zurück auf das Herz. Dabei tritt mit der Zeit eine Stille und ein Friede des Geistes ein, der auch mit einem Gefühl der Wärme und der Geborgenheit einhergeht. Zu diesem Zeitpunkt nimmt die Wahrnehmung des Körpers ab, ich spüre noch den vorderen Brustraum und teile des Gesichts. In diesem Stadium ist Meditation praktisch mühelos, es mögen gelegentlich ein paar träge Gedanken auftauchen, doch ist es leicht, den Fokus wieder auf das Herz zu richten. Die Gedanken haben keine Energie und Kraft, um das Bewusstsein zwingend auf sich zu ziehen. Die Zeitwahrnehmung in diesem Zustand ist schon beträchtlich ungenau.

Als ich mit meditieren anfang, blieb ich oft in der Anfangsphase stecken, in der das mentale Geschwätz hartnäckig und kaum zu bändigen war. Ich meditierte deshalb am Anfang nur kurz, was mich davor bewahrte, die Meditation mit einem Wutanfall zu beenden. Erst im Laufe der Zeit wurde es einfacher, und ich gelangte in das Stadium der Mühelosigkeit. Aber auch heute gibt es Tage, an denen ich keine innere Ruhe finde. Und wenn das Gedankenkarussell es zu bunt treibt, breche ich die Meditation nach ca. 20 Minuten ab. Emotional aufwühlende Themen, körperliche Krankheit, aber auch Bluthochdruck können mich an einer entspannten Meditation hindern. Doch mittlerweile habe ich eine Technik entwickelt, bei der ich meinen Bewusstseinsfokus auf einem bestimmten Punkt auf dem Brustbein richtiggehend verankere und stur daran festhalte. Dann tritt das zweite Stadium der Mühelosigkeit relativ schnell ein, vielleicht nach ca. 10 Minuten.

Das Stadium der Mühelosigkeit ist sehr ereignisarm, obwohl es angenehm entspannt ist und ich mich in dieser körperlichen und mentalen Wärme geborgen fühle. Doch der Zustand ist schlicht langweilig. Die Körperwahrnehmung nimmt ab, bis sie nicht mehr existiert. Gedanken gibt es auch keine mehr. Bloss ein Zustand von schwachem Restbewusstsein ist vorhanden. Es gibt also darin keine Objekte mehr, welche die Aufmerksamkeit auf sich lenken können. Und weil es keine Objekte mehr gibt, stellt das Ich seinen Dienst ein, vermutlich weil es sich nur in Bezug zu Objekten als sich selber erfahren kann. Ohne Objekt kein Subjekt. Ob dann noch ein Rest von Bewusstsein und Wahrnehmung vorhanden ist, entzieht sich meiner Kenntnis, da ich als Zeuge nicht mehr existiere. Doch hier ist der Zustand von Dhyana erreicht. In diesem verweile ich für etwa eine Stunde. Danach tauche ich langsam daraus wieder auf weil der Geist sich nach Aktivität und Abwechslung sehnt. Zuerst entsteht ein rudimentäres Ich und ein

² New Encyclopaedia Britannica 2003, Volume 4, page 56, Article on Yoga.

rudimentäres Körperbewusstsein und dann setzen die ersten trägen Gedanken ein. Ich erinnere mich meiner Situation im Meditationsraum, öffne die Augen und schaue dann gerne auf die Uhr, um mich wieder zu orientieren. Die innere Ruhe hält noch eine Weile an.

Doch dieser Zustand von Dhyana in der Meditation hielt über Jahre und Jahrzehnte an, ohne dass er sich weiter entwickelte, was mich nicht befriedigte. Von Samadhi, wie der darauffolgende überbewusste Zustand in den Yoga Sutras des Patanjali genannt wird, keine Spur. Es gab deshalb eine Zeit von ein bis zwei Jahren, in der ich die regelmässige Meditation einstellte, weil ich darin keinen Sinn mehr sah. Später nahm ich sie wieder auf, weil ich erkannte, dass sie mir half in schwierigen Zeiten psychisch zentrierter zu bleiben.

Wegen meinem Gefühl, in diesem Zustand von Dhyana stecken zu bleiben, wurde ich erfinderisch. Ich wollte das Bewusstsein während der Meditation erkunden, und dazu eignet sich die sitzende Position besser, denn im Zustand der Mühelosigkeit kann es sein, dass sich der Kopf nach vorne senkt, entweder langsam und allmählich, oder gelegentlich auch abrupt, bis die Kinnschuppe auf dem Brustbein ankommt. So kann es geschehen, dass ich den Kopf etwa 5 - 6 mal hebe, nur um bald wieder festzustellen, dass er wieder unten ist. So bleibt eine restliche Körperwahrnehmung vorhanden: das Gesicht, insbesondere das Kinn, die Nackenmuskeln und das Brustbein bleiben bewusst, alle anderen Teile des Körpers existieren nicht mehr. Und so kann ich diesen Bewusstseinszustand halten und genauer wahrnehmen, ohne bald in den Zustand von Dhyana überzugehen, der ein unbewusster Zustand ist.

Es sei hier angemerkt, dass sich diese Dhyana Meditation zu anderen Meditationen, die sich auch auf Dhyana beziehen unterscheidet. Im Zen ist mir zum Beispiel bekannt, dass der Meditierende eines mit der Klatsche übergezogen kriegt, wenn er Zeichen der körperlichen Entspannung zeigt, wie zum Beispiel das Absinken des Kopfes. Eine andere Meditation im Zen wird mit halb offenen Augen ausgeführt. Auch im tibetischen Dzogchen wird eine Dhyana Meditation praktiziert, die den Himmel beobachten beinhaltet. Der Zen und Dzogchen-Praktizierende wird also näher beim Wachbewusstsein gehalten, um so zur Gedankenleere, zur Objekt/Subjektlosigkeit und darüber hinaus zum Überbewusstsein zu gelangen, während man bei dieser Version der Meditation ins Unbewusste absinkt um daraus mit der Zeit ins Überbewusstsein zu gelangen.

Doch nun möchte ich auf einige ausserordentliche Ereignisse eingehen, die sich während der Meditation ereigneten. Diese geschahen nicht häufig, aber immer wieder einmal. Wegen diesen Ereignissen habe ich ebenfalls ein geschärftes Bewusstsein für das entwickelt, was sich zwischen Bewusstsein und Bewusstlosigkeit, zwischen Sein und Nichts ereignet.

Gelegentlich kommt es vor, dass ich im Zustand von Dhyana plötzlich ein Gefühl der Orientierungslosigkeit entwickle. Ich weiss nicht wer ich bin und wo ich bin. Ich weiss nicht einmal was ich bin, dass ich ein Mensch bin. Offensichtlich bin ich in diesem Zustand kein Mensch, kein Subjekt. Und keine Objekte erlauben mir irgend eine Orientierung, auf die ich Bezug nehmen könnte. Das ist eine recht erschreckende Erfahrung, ein Horror Vacui. Der Schrecken selbst erzeugt eine Erfahrung im Körper, weshalb die Körperwahrnehmung einsetzt und damit die Erinnerung, ein Mensch, ein Subjekt zu sein und auf einem Stuhl im Meditationsraum zu sitzen. Es scheint so, dass dieser Schrecken einsetzt, nachdem das Bewusstsein aus dem Zustand von Dhyana zurückgekehrt ist, wo die eigene Nichtigkeit bedingungslos akzeptiert wird. Das aufsteigende Bewusstsein setzt mit einer (nicht verbalen) Frage ein: Wer bin ich, was bin ich, wo bin ich? Diese Frage erzeugt einen Mangel, da es keine Antwort gibt. Dieser Mangel führt zum Horror, weshalb die Sinneswahrnehmung und die Welt, wie ich sie kenne, wieder einsetzt. Das geht blitzschnell und mühelos. Sobald ich die Augen offen habe, ist die Angst weg, weil ich meine Situation wieder erkenne.

Eine Variante dieses Rückkehrphänomens ist, dass ich nicht mehr weiss, welche "Heimatstation" ich ansteuern muss, eine Angst den eigenen Körper nicht mehr zu finden. Offensichtlich ist das Bewusstsein überhaupt nicht mehr mit dem Körper identifiziert und weiss nicht, so gedankenverloren wie es vorher war, wo sein Körper zurückgeblieben ist.

Nicht oft, aber doch einige Male geschah es im Laufe der vielen Jahre, dass ich während der Meditation in Dhyana vergaß zu atmen. Im Zustand des Nichtseins beschlich mich dann das "Gefühl", dass etwas nicht stimmte. Es ist ein sehr unbestimmtes "Gefühl". Man könnte es auch einen Missklang in der Stille nennen, wobei auch das bloss eine Umschreibung ist. Dieses Gefühl oder dieser Missklang erzeugt wiederum eine gewisse Aufmerksamkeit und eine Frage: Was ist los? Was stimmt da nicht? Kurz darauf setzt das Körperbewusstsein ein: Um Gottes willen, ich muss ja atmen! Und sofort fülle ich die Lunge randvoll und mein Bewusstsein und dessen Orientierung ist zurück.

Neulich setzte in der Meditation wieder diese Orientierungslosigkeit ein, der Horror Vacui, doch statt den assoziativen Prozess abzuwarten der ausgehend vom Körperbewusstsein meine Identität und meine allgemeine Orientierung zurückbrachte, öffnete ich sofort die Augen. Einen Moment lang schaute ich wie ein Depp an die gegenüberliegende Wand mit den Bildern und dem Sofa, doch erkannte ich nichts, obwohl die Farben und Formen sich unterschieden, waren sie für mich ein unverständliches und sinnloses Einerlei. Es war etwas, nicht nichts, aber was es war und dass es unterschiedliche Dinge waren, entging meinem Verständnis vollständig. Erst allmählich setzte der assoziative Prozess ein und damit mein Verständnis. Vermutlich geht es dem Neugeborenen ebenso, wenn es aus seinem Bettchen schaut. Mit der Zeit kann es das auftauchende Gesicht mit Nahrungsaufnahme und der Stillung des Hungers assoziieren, der vorher vorhanden war. Und so beginnt seine Entwicklung der Wahrnehmung die auf der Unterscheidung und der Assoziation beruht.

Alle diese Beispiele zeigen, wie weit sich das Bewusstsein in Dhyana vom menschlichen Seinszustand entfernt und in einen Zustand der Nichtexistenz übergeht, wo es kein Subjekt, kein Objekt, keine Orientierung, kein Sein und kein Bewusstsein mehr gibt.

Vermutlich ist es im Tiefschlaf ebenso. Ich kann mich erinnern, dass ich als Kind gelegentlich mit einem panischen Schrecken aufwachte, wobei ich mich an keinen Albtraum erinnern konnte. Der Schrecken war derart massiv, dass ich schreiend zu meinen Eltern rannte. Ich denke rückblickend, dass dieser sogenannte Pavor Nocturnus ebenfalls auf dem Horror vacui der Erfahrung der Nichtexistenz beruht.

So möchte ich, wenn wir schon beim Schlafen sind, kurz auf das Thema der luziden Träume eingehen, beziehungsweise auf das, was sich nach einem luziden Traum gelegentlich entwickelt, auf das "Void". Es ist so, dass Träume weitgehend auf assoziativen Prozessen beruhen: das eine Ereignis ergibt das andere und so hangelt sich der Traum von Thema zu Thema. Aber irgendwann geht ihm der Saft aus, es mangelt an weiteren Assoziationen, an weiteren Ideen, an weiteren Möglichkeiten, und so kollabiert der Traumzustand, zurück bleibt der traumlose Schlaf. Im luziden Traum nun kann man den Kollaps des Traumes beobachten, meist kollabiert er, weil nichts mehr geschieht und dann löst sich auch die Szenerie auf und der luzide Träumer befindet sich im "Void", in der traumlosen Leere. Ich bin mir im Void meiner selbst bewusst, ich weiß, dass vorher etwas geschah, dass ich träumte und jetzt ist einfach nichts. Ich kann mir in diesem Zustand überlegen, was ich tun will, ob ich mich wecken will, ob ich auf einen neuen Traum warten soll, was bedeuten kann, dass ich in den Tiefschlaf absinken kann, oder ob ich einen neuen Traum inkubieren will, indem ich mich beispielsweise an Szenen des alten Traums erinnere. In diesem Void bin ich als Subjekt also anwesend, doch es gibt keine Objekte und auch keine Körperwahrnehmung, somit also auch keine diesbezügliche Orientierungsmöglichkeiten. Ich habe allerdings die Erinnerung und ich habe ein Gefühl der Dauer, das genügt vorerst, um handlungsfähig zu bleiben. Das Void steht dem "Nichts" relativ nahe, es kann als dunkel oder schwarz bezeichnet werden, obwohl es dort eigentlich keine Farben gibt. Nichts wird vom Bewusstsein meist mit Schwarz übersetzt. Dieses Void entspricht also mehr oder weniger dem Zustand der Mühelosigkeit, der vor dem Zustand von Dhyana besteht. Nach einem lichtvollen luziden Traum endete ich aber einmal in einem gleißend hellen oder lichten Void. Dasselbe geschah mir einmal, als ich mit einer Microdosis LSD meditierte. Ich befand mich vor und nach dem Zustand von Dhyana in gleißend hellem Licht, über Dhyana selber kann ich allerdings nichts sagen, weil es da kein Zeuge mehr gab.

Zum Abschluss möchte ich noch einen kleinen philosophischen Exkurs machen, der die meditativen Ereignisse besser erklärt: Die alten Griechen, zum Beispiel Empedokles³ unterschieden zwei grundlegende Prinzipien welche die Welt, das Sein und das Leben

³ Kingsley, Peter: Reality; Crotona Verlag, Amerang 2012

regieren: die Liebe und der Streit. Es sind die Prinzipien dessen, was zusammenführt und dessen was trennt. In der Alchemie wurden später diese Prinzipien "binden" und "lösen" genannt. Heute könnte man psychologisch diese Prinzipien mit Assoziation und Dissoziation bezeichnen. Der meditative Vorgang ist demnach ein dissoziativer Prozess, er löst den Meditierenden vom Körperbewusstsein, vom Ichbewusstsein, von den Gedanken und schließlich vom Bewusstsein selber ab. Zurück bleibt der Zustand von Dhyana, einem Zustand des Nichts. Die Yogis behaupten, dass darauf mit der Zeit ein Überbewusstsein entsteht, doch darüber kann ich aufgrund meiner Erfahrung nach wie vor nichts sagen.

Doch was ich sagen kann, ist, dass bei der Rückkehr von der Meditation ein assoziativer Prozess ausgelöst wird der im Nu die ganze komplexe Realität meines Wachheitszustandes zusammensetzt. Meist beginnt der Prozess mit etwas Singulärem, Einfachem, einem vagen Gefühl, einer Frage oder simpel der Wahrnehmung meines Körpers. Auch die Träume und der Wachzustand beruhen auf Assoziationen. Über das Prinzip der Assoziation in Träumen habe ich andernorts berichtet.⁴ Der unruhig und konstant schwatzende Geist im Wachzustand, der dem Meditierenden so viel Mühe macht, ist dieser Assoziationsprozess in Aktion. Ohne ihn wäre alles für uns bedeutungs- und sinnlos und wir könnten nichts in unser Gedächtnis integrieren. So kann man sagen, dass dieser assoziative Prozess, oder die Liebe, wie es die alten Griechen verstanden, uns in die Existenz des menschlichen Lebens hineinführt. Aber auch das Umgekehrte trifft zu, die Dissoziation oder der "Streit" führt uns weg vom menschlichen Leben in das Nichts, in die Auflösung, in das was jenseits aller Formen und Bewusstseinsinhalte führt, in die Nichtexistenz. Und dass die Dhyana Meditation nicht nur in der Nähe des Tiefschlafes anzusiedeln ist, sondern auch mit dem Atemstillstand in der Nähe des Todes, haben wir in dieser Erörterung gesehen.

⁴ Gassmann, Christoph: Assoziationsmuster, 2008, <http://traumring.info/assoziation.pdf>