

DIE PAÑCA-DHĀRAṆĀ-ELEMENTE-MEDITATION

Der Mensch als Mikrokosmos

Die Pañca-Dhāraṇā Elemente-Meditation lädt Yoga-Praktizierende dazu ein, fünf Energiezentren mit den ihnen zugeordneten Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum als die großen Seinskräfte des Lebens zu durchdringen.

Text: Tanja Sailer

Gemeinsam mit anderen Methoden des Hatha-Yoga ist die Pañca-Dhāraṇā-Elemente-Meditation Ausdruck einer einmaligen Wertschätzung und Bedeutung des menschlichen Körpers. Empathisch wird dieser im Hatha-Yoga als Mikrokosmos verehrt, in dem sich Rhythmus und Ordnung der Welt spiegeln und erfahrbar werden. Die Übungsanleitung der Pañca-Dhāraṇā-Elemente-Meditation findet sich in einem der wichtigsten Quellentexte der Hatha-Yoga-Tradition, der Gheranda-Samhitā. Im Gespräch zwischen dem Lehrer Gheranda und dessen Schüler Chandakapali steht sie eingereiht im dritten Kapitel der Mudras (GhS 3, 59 – 63).

Die Umbewertung und Hinwendung zum Körper

Das Charakteristische der Hatha-Yoga-Tradition ist, dass der Körper in den Erkenntnisprozess mit einbezogen wird. In der spirituellen Geschichte Indiens erlangte dieser im Hatha-Yoga eine einmalige Wertschätzung und Bedeutung. Man spricht in der Sekundärliteratur von einem historischen Novum. Bis dato wurde der Leib in den spirituellen Traditionen Indiens nämlich eher als Hindernis auf dem Erkenntnisweg betrachtet, als unreine, Leid-verursachende Hülle, die den wahren Wesenskern verstellt. Noch in der Maitrī-Upanishad lesen wir vom Körper als einem »übelriechenden Gemisch aus Knochen, Stuhl, Schleim, Blut und Urin«.



»Schönheit ist Leben,
wenn es sein heiliges Gesicht entschleiert.
Aber ihr seid das Leben und ihr seid der Schleier.

Schönheit ist Ewigkeit,
die sich im Spiegel betrachtet.
Aber ihr seid die Ewigkeit und ihr seid der Spiegel«

Khalil Gibran

Unzählige Generationen von Suchenden haben unter dem Vorzeichen einer Leib-verneinenden Philosophie versucht, der Einheitserfahrung einen Schritt näher zu kommen. So erhoffte man sich, durch die Vernachlässigung beziehungsweise Kasteiung des Körpers, die – fälschliche – Identifikation mit dem Körper aufzulösen, die Ich-Verhaftetheit zu überwinden, um damit einen Durchbruch zu überpersönlichen Erfahrungen möglich zu machen.

Das heißt, es handelte sich bei diesem körperdistanzierten bis körperfeindlichen Vorgehen letztendlich um einen methodischen Versuch, die *kleśa* (vgl. Yoga-Sutra 2.2 bis 2.9) gleichsam von hinten her aufzulösen, indem man sich bewusst gegen die letzten Glieder dieser Kette stemmte. In wie weit diese asketischen Methoden tatsächlich zu »*kleśatanūkarāṇa*« (dem Vermindern der *kleśa*) und damit zu *samādhi* führen können, sei an dieser Stelle dahingestellt. Im Hatha-Yoga begegnet uns jedenfalls eine völlig andere innere Haltung gegenüber dem Leib.

Unter dem Einfluss des Tantrismus, der als große philosophische und religiöse Bewegung ab dem sechsten Jahrhundert nach Christus im indischen Kulturkreis die Gestalt einer panindischen Mode annahm, fand nun eine Umbewertung des Körpers und eine positive Hinwendung zum Körper statt. Die Entwicklung und Überlieferung einer breiten Palette körperbezogener Methoden war die Folge.

Kāya-sādhana – Der Übungsweg des Körpers im Hatha-Yoga

Unter dem Vorzeichen dieser neuen, von der tantrischen Geistesströmung geprägten Einstellung macht es keinen Sinn mehr, den Körper zu vernachlässigen oder zu demütigen. Vielmehr geht es darum, gerade ihn mit Bewusstheit zu durchdringen, um der ihm innewohnenden, immanenten und damit auch der transzendenten göttlichen Essenz des Universums gewahr zu werden. Damit dies möglich wird, muss der Körper laut den Hatha-Yoga-Quellentexten in seinen fein- und grobstofflichen Bereichen gereinigt und gekräftigt werden. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom *kāya-sādhana*, dem Übungsweg des Körpers, oder von *ghaṭa-suddhi*, vom »Härten der psycho-physischen Einheit im Feuer des Yoga«. Denn: »Der Körper vergeht ausnahmslos wie ein ungebranntes irdenes Gefäß, das ins Wasser getaucht wird. Deshalb sollte man diesen im Feuer des Yoga brennen« (GhS 1.8).

Der Körper wird im Hatha-Yoga nunmehr als vollendetes Werkzeug für die angestrebte Selbstverwirklichung gesehen. Infolge dessen entwickelte sich eine Fülle an körperbezogenen Methoden. Dass es dem Hatha-Yoga wie den anderen Yoga-Wegen letztendlich um die Erfahrung der Einheit, sprich Selbsterkenntnis, geht, wurde auf Grund seiner starken methodischen Ausrichtung auf physische Aspekte oft verkannt. Führte doch

gerade die Körperbetontheit des Hatha-Yoga lange Zeit zu vielen Missverständnissen und sogar zu einer gewissen Vernachlässigung und Herabwürdigung dieser Yoga-Richtung.

So lesen wir beispielsweise bei dem Indologen und Religionswissenschaftler J. W. Hauer (1881 bis 1962): »In Beziehung auf den eigentlichen Yoga-Weg zeigt der Hatha-Yoga doch eine starke psychotechnische Veräußerung und ist ein typisches Produkt der Verfallszeit des indischen Geistes (...), das weit abliegt von jenem rückhaltlosen und ehrlichen Drang nach völliger Durchklärung, Befreiung der Seele und nach Erfahrung der letzten Wirklichkeit.« (vgl. J. W. Hauer »Der Yoga«, Verlag Bruno Martin).

Eine solche Sichtweise ist trotz der zum Teil alchimistischen und magischen Komponenten des Hatha-Yoga nicht gerechtfertigt. Denn die wahre Bedeutung dieser körperbezogenen Methoden, nämlich die, eine optimale körperliche, emotionale und geistige Voraussetzung für innere Ruhe und Klarheit zu schaffen, in der Erkenntnis möglich wird, wurde dabei nie aus den Augen verloren.

Sehr schön nachzulesen ist dies in der Hatha-Pradīpikā (HP), wo es gleich zu Beginn des Werkes in 1.1 bis 1.3 heißt, dass Hatha-Yoga ausschließlich der Vorbereitung für Rāja-Yoga dient. – Rāja-Yoga ist hier ein Synonym für *samādhi*. – Auch in der Gheraṇḍa-Saṃhitā wird der Schüler Chandakapali von seinem Lehrer Gheranda, bevor dieser ihn mit den Methoden des Hatha-Yoga vertraut macht, in den Versen 1.4 und 1.5 folgendermaßen belehrt: »Es gibt keine größere Fessel als die Täuschung und keine größere Kraft als Yoga. Es gibt keinen größeren Freund als das Erkennen und keinen größeren Feind als die Ich-Verhaftetheit. Wie man durch das Üben des Alphabets die Texte (*śāstra*) (für sich) verstehbar macht, genauso gewinnt man, indem man die Yogatechniken meistert, Kenntnis von der höchsten Wirklichkeit«.

Der menschliche Leib als Mikrokosmos

Mircea Eliade spricht vor dem Hintergrund dieser Umbewertung und Hinwendung zum Körper vom »sakramentalen Charakter des Leibes« und einer »geheiligten Physis«. Unter dem Einfluss des Tantrismus, einer Philosophie des Lebens, welche die Schönheit der Erscheinungswelt und ihren sakramentalen Charakter preist, hat sich das Welt- und Körperbild des Hatha-Yoga maßgeblich verändert.



In relativ kurzer Zeit gelang es dieser großen philosophischen Bewegung als geistige Gegenbewegung zum verknöcherten und lebensverdorrten Brahmanismus der damaligen Zeit, das indische Denken, Mystik, Moral, Literatur, Ikonographie, Kunst und verschiedene Yoga-Wege nachhaltig zu beeinflussen.

Die Welt mit ihren nie endenden Manifestationen wird hier nicht mehr als primär leidvoller, ewiger Kreislauf des Werdens und Vergehens betrachtet, sondern als Offenbarung der höchsten göttlichen Kraft; als ihr dynamischer Aspekt, der sich spielerisch und absichtslos entfaltet. Das göttliche Eine begibt sich nunmehr genussvoll in Zeit und Form hinein, um sich dort in einem Kaleidoskop von Erscheinungen selbst zu überfluten. Innerhalb dieses kosmischen Spiels ist alles in einem System innerster Beziehungen und gegenseitiger Abhängigkeiten miteinander verbunden.

Mikro- und Makrokosmos spiegeln einander. Diese neue Sicht auf die Erscheinungswelt als Manifestation des Göttlichen führte dazu, dass die tantrische Tradition diese weder ablehnt noch entwertet; sie vielmehr in ihrer Schönheit preist, sie mit erleuchteter Einsicht zu durchdringen versucht, um sie verstehend zu genießen. Heinrich Zimmer spricht in diesem Zusammenhang von einer »unerhörten dionysischen Bejahung der Gestaltwelt und ihres Kräftespiels«. Diese höchste göttliche Kraft ist nunmehr in ihren

zwei Aspekten auch im Menschen anwesend. In ihrem statischen Aspekt als reines Bewusstsein – Shiva – und in seinem dynamischen Aspekt – Shakti. Es entwickelte sich die Lehre einer kosmischen Synchronizität. Die ganze Welt spiegelt sich nach dieser Auffassung im Menschen wider.

Die Pañca-Dhāraṇā

Empathisch wird der Körper infolge dieser kosmischen Synchronizität in tantrischen und hathayogischen Texten als Mikrokosmos verehrt, in dem sich die Ordnung und der Rhythmus der Welt spiegeln und erfahrbar werden. Die im dritten Kapitel der Gheraṇḍa-Saṃhitā aufgeführte Pañca-Dhāraṇā-Elemente-Meditation ist ein lebendiger Ausdruck davon. Hier wird die Konzentration auf die großen Wirkkräfte des Daseins – nämlich Erde, Wasser, Feuer, Luft und der Raum – ausführlich beschrieben. In den Versen 3.59 bis 3.63 erläutert der Lehrer Gheranda seinem Schüler Chandakapali die jeweils zweistündige Konzentration auf die fünf Elemente (tattvas). Jedem Element wird dabei ein Yantra, eine Farbe, ein Bija-Mantra, und eine Gottheit zugeordnet.

Diese Symbolik entspricht derjenigen, die uns im tantrischen Text der »Pādukā Panchaka« (von Arthur Avalon im Buch »Die Schlangenkraft« übersetzt) im Zusammenhang der feinstofflichen Energiezentren, Chakras, begegnet. Von Avalon als Bewusstseins- und Subtilzentren bezeichnet, stehen diese symbolisch für die ganze manifest gewordene Fülle und Differenziertheit der Erscheinungswelt. Indem man sich diesen Bewusstseinszentren und den ihnen zugeordneten Elementen mit liebevoller Achtsamkeit und konzentrativer Beharrlichkeit zuwendet, eröffnet sich die Möglichkeit, mit der ihnen zu Grunde liegenden Qualität vertraut zu werden.

Über den Text in der Gheraṇḍa-Saṃhitā hinausgehend könnte man die Qualitäten der Elemente folgendermaßen zusammenfassen.

- Erde: Hier geht es im übergeordneten Sinn um Stabilität und Kraft. Die Erde verkörpert mit der ihr eigentümlichen Qualität – der Gravitation – den Aspekt, der trägt, ausrichtet und zentriert. Sie lädt uns ein, uns zu verwurzeln, um uns aus dieser stabilen Verwurzelung heraus zu entfalten und zu wachsen.
- Wasser: Das Thema des Wassers liegt im »weichen«, nicht so leicht fassbaren, fließenden Teil unserer Persönlichkeit. Es lädt uns ein, uns dem



Ajit Mokerjee: Kundalini, The Arousal of the inner Energy, Clarion Books 1982, London


Strom des Lebens anzuvertrauen und mit dem Leben zu fließen, anstatt uns gegen den Strom der Zeit zu erschöpfen. Die traditionellen Texte lokalisieren hier das Unterbewusstsein. Ebenso alles, was wir »in dieses Leben mitgebracht haben« sowie die sich daraus ergebende eigentliche Lebensaufgabe.

- **Feuer:** Feuer steht allem voran für die umwandelnde, metabolische Kraft im Universum sowie für geistige Wachheit und Unterscheidungsvermögen. Alles, was mit Feuer in Berührung kommt, verändert sich. Auch mit Tat- und Willenskraft wird die Feuerenergie in Verbindung gebracht. Hier werden innere Ziele und Wünsche in die Realität umgesetzt. Begeisterung und Leidenschaftlichkeit begleiten diese Energie und verleihen das nötige Durchhaltevermögen, um Hürden zu überwinden.
- **Luft:** Hier findet die Hauptaktivität der so genannten äußeren Atmung statt, welche Außen- und Innenwelt beständig miteinander verbindet. Das Element Luft steht daher auch für Verbundenheit im übergeordneten Sinn. Die im Yantra des Elementes Luft enthaltenen zwei ineinander verwobenen Dreiecke (Hexagramm) symbolisieren die Dualität des Daseins, welche auf dieser Ebene durch die Kraft der Liebe überwunden wird.
- **Raum:** Traditionell wird diesem Element eine reinigende, regenerierende und verjüngende Kraft zugesprochen. Es geht darum, sich Raum und Zeit für Wesentliches zu gönnen. Auch das weite Feld der Kommunikation findet sich hier wieder.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Pañca-Dhāraṇā Elementemeditation der Gheraṇḍa-Saṃhitā Yoga-Praktizierende dazu einlädt, die großen Seinskräfte des Lebens, nämlich Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, verstehend zu durchdringen. Im Idealfall assimilieren die Yoga-Übenden dabei die Kräfte ihres Meditationsobjektes und beginnen, sich als verantwortungsvollen Teil des Ganzen zu erleben. Wertvolle Impulse für die Gestaltung des Alltags und eine ökologische Ethik könnten daraus hervorgehen.

Literatur

Hathapradipika of Svādhyāya; Kaivalyadhama, S. M. Y. M Samiti, Lonavla 1970
Gheraṇḍa-Saṃhitā; Kaivalyadhama S. M. Y. M Samiti, Lonavla 1978,
Srisa Chandra Vasu: Siva Samhita; Munshiram Manoharlal Publishers PVT.LTD, New Delhi 1996
Arthur Avalon: Die Schlangenkraft, Otto Wilhelm Barth Verlag 1988

 **Tanja Sailer,** Yogalehrerin BDY/EYU und GGF, Magisterstudium der Philosophie/Indologie. Spiraldynamik-Fortbildung in Basic, Specific & Intermediate. Sie ist Ayurveda-Gesundheitsberaterin und übt seit 1996 international Seminar- und Vortragstätigkeiten im Bereich östliche Philosophie, Yoga und Ayurveda aus. Ausbildungsleiterin des Institutes für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP), Freiburg