



## YOGA-MEDITATION

# »Das Miteinander ist der Guru«

Im Herbst 2019 haben Harald Homberger, Helga Simon-Wagenbach, Doris Karner-Klett und Veronika Karl die Linie »Samyama Integrale Yogameditation« gegründet. Im Interview führen Helga Simon-Wagenbach und Harald Homberger aus, was diese Linie ausmacht und was sie sich von ihrer Weggemeinschaft erwarten.

Interview: Steffen Brandt

**Steffen Brandt:** In einer Zeit, in der gefühlt ständig eines neues Yoga-Highlight verkündet wird, wirft die Gründung einer neuen Linie Fragen auf. Fragen wir Yoga-Übende, meditieren doch die meisten schon. Brauchen wir also eine neue Yoga-Meditation? Ist Yoga nicht per se eine Atemmeditation in Bewegung? Also: Warum »Samyama Integrale Yogameditation«?

**Helga Simon-Wagenbach:** Ja, der gegenwärtige Zeitgeist spiegelt sich auch in den ständig neuen so genannten »Yoga-Highlights«, die suchende oder leidende Menschen anziehen möchten. Für manche sind die Angebote auch willkommene und oft hilfreiche Unterbrechungen ihres Stresslevels in hektischer Zeit. »Samyama Integrale Yogameditation« versteht sich aber auf keinen Fall als eine neue Yoga-Richtung im Vergleich zu anderen, sondern bietet sich als unterstützende Weggemeinschaft für alle Yoga-Übenden an. Um Deine Frage konkret zu beantworten: Nein, wir brauchen keine neue Yoga-Meditation, denn nach Vyasa ist Yoga Meditation. Was wir aber heute mehr denn je brauchen, ist die Bündelung

des integrierenden und stabilisierenden »Herzgeistes« vieler Menschen, die Yoga üben, meditieren und lehren. Das kann nachhaltig Veränderungen bewirken.

Im Yoga-Sūtra von Patañjali wird ja der innere, ineinandergreifende schrittweise Prozess der Versenkung als samyama bezeichnet. Erfahrbar wird er allerdings nur durch regelmäßiges, integrativ wirkendes Üben und Handeln in »spürender Achtsamkeit«. Eine übende Gemeinschaft, eine sanga, erhöht die Synchronisation dieses Bewusstseinsfeldes in der Welt. Die von Dir erwähnte »Atemmeditation in Bewegung« ist dabei meines Erachtens eine unverzichtbare Einübung von Präsenz und Vorbereitung der Einheitserfahrung in der Bewusstseinsstille, in samādhi.

**Harald Homberger:** Ich knüpfe da mal an. »Samyama Integrale Yogameditation«, als Übungsform gedacht, hat den Fokus nicht auf āsana oder prānāyāma, sie sind vielmehr integrierender Bestandteil. Der Fokus unseres Weges liegt auf der Meditation. »Samyama Integrale Yogameditation« ist ein Meditationsweg,

V. l.: Veronika Karl, Harald Homberger, Helga Simon-Wagenbach, Willigis Jäger und Doris Karner-Klett

der in die Erfahrung der Stille des Bewusstseins führen möchte.

**Euch verbindet die Yoga-Tradition von Krishnamacharya und Desikachar und die Zen- beziehungsweise Kontemplationslinie von Willigis Jäger. Welchen Einfluss haben diese Quellen?**

SW: Beide Quellen beeinflussten mich über drei Jahrzehnte parallel und wirkten/wirken sich gegenseitig beeinflussend auf meine persönliche Entwicklung und auf mein Wirken als Yoga-Meditationslehrerin aus. Die Offenheit meiner Lehrer hat mich immer wieder von neuem, unabhängig von der Tradition, zur Erfahrung der Bewusstseinsstille hinter allen Erscheinungen und hinter dem Denken geführt. Gleichzeitig wuchs dadurch bei mir ein weitgehendes Verstehen der Bedingungen meiner/unserer menschlichen Existenz – aller wunderbaren Möglichkeiten der Vielfalt, aber auch die Gefährdung durch Zerstreung und Anhaftung. Die Schlussfolgerung für mich ist die Einsicht, dass nur ein integrativ wirksamer Übungsweg wie die Yoga-Meditation Gleichwertigkeit und Balance von Körper, Psyche und Geist ermöglicht. Ganzheit, Verbundenheit und Heilung kommen aus der Stille. Herz und Geist schwingen dann in Kohärenz.

*H: Willigis Jäger hat Zen und Kontemplation nicht als einen rein buddhistischen oder christlichen Weg gelehrt, sondern als Übungswege, die die äußere Form übersteigen und in die Einheit führen. Die Stille des Bewusstseins kennt keine Form. Die Erfahrung der Einheit – samādhi oder synonym Yoga – kennt keine Form. Nur unser Verstand braucht eine Form. In diesem Sinne verstehe ich auch unser Angebot.*

**Eure beiden Yoga-Meditationsangebote habt ihr jetzt zusammengeführt. Wollt ihr zunächst mal kurz und knapp sagen, wofür die »Samyama Integrale Yogameditation« steht? Was ist neu daran? Oder ist der heimliche Beweggrund doch, die oder der neue Yoga-Meditations-Guru zu werden?**

SW: Wichtig für uns ist das Wachsen und Wirken einer »Weggemeinschaft« von Gleichgesinnten. Auf diese Weise gibt es das, soweit ich informiert bin, bisher im Yoga weniger oder gar nicht. Jegliches Guru-Streben liegt mir fern.

*H: Guru ist für mich auch positiv besetzt. Neben der Wort- und Sinnbedeutung »aus dem Dunkel ins Licht führen« bin ich sehr bewegt von einer Aussage von Thich Nhat Hanh. Die Buddhisten erwarten ja Maitreya*

*als die nächste Inkarnation von Buddha. Womöglich, so Nhat Hanh, ist der kommende Buddha nicht eine Person, sondern die sanga, die Gemeinschaft.*

SW: Diese Interpretation berührt mich sehr und kann in die Zukunft weisen.

*H: Im Hinblick auf die Fragen, die für die Menschheit anstehen, wie zum Beispiel Klimawandel und deren Folgen, kann ich Thich Nhat Hanh nur zustimmen. Wir werden lernen müssen, uns als Holon zu begreifen und mit allem, was ist, zu kooperieren. Hier schließe ich Menschen, Tiere, Pflanzen, Landschaften und natürlich Mutter Erde ausdrücklich mit ein. Das Miteinander ist der Guru, dem wir uns existenziell zu beugen haben.*

**Lasst uns ein wenig konkreter werden: Wie sieht das in euren Kursen aus? Wie führt ihr zum Beispiel Körper, Atem und Geist zusammen?**

SW: Wir verstehen Körper, Atem und Geist als Einheit, wobei für mich der Atem (prāna) gleichzeitig Lebensenergie und Bewusstsein ist und alle Ebenen subtil integriert. Er ist die in jedem Augenblick spürbare Gefühlsbrücke zwischen Körper und Geist. Deshalb kommt es in den »Samyama Integrale Yogameditation«-Kursen besonders auf die Art und Weise des vom Atem geführten Übens an. Die Inhalte werden so ausgewählt, dass sie ein gewähltes Yoga-Thema im Bezug zum Alltag repräsentieren und den Möglichkeiten der Gruppe entsprechen. Das Wie ist wichtiger als das Was.

**Wählt Ihr spezifische āsana oder Prānāyāma-Techniken aus, die die Meditation unterstützen?**

SW: Die Auswahl der Übungen muss zunächst zum/ zur Übenden passen. Insbesondere der Atem sollte durch Āsana- und Prānāyāma-Praxis lang, fein und ruhig geworden sein. Diese Atemregulierung ist die beste Vorbereitung und Unterstützung.

*H: In einem Kurs können āsana und prānāyāma der Meditation »dienen«. Also ganz praktisch sind die Übungen so gewählt, dass sie die Anforderungen, die das Sitzen in der Stille an unseren Körper stellt, vorbereiten beziehungsweise ausgleichen. Hierbei ist das Einüben von Āsana-Praxis in Gewahrsein des Atems in Verbindung mit klarer Bewusstheit, was beim Praktizieren von Moment zu Moment geschieht, immer im Fokus. Āsana und prānāyāma sind somit nicht losgelöst als Übungsform oder Technik. Sie sind*



*eingebunden und nicht zu trennende Bestandteile der Meditation.*

**Habt Ihr aus dem großen Blumenstrauß der Meditationsangebote des Yoga eine Auswahl getroffen? Was machen die KursteilnehmerInnen, wenn es still wird?**

SW: Yoga-Meditation ist für mich der Versenkungsprozess von samyama (YS 3.4). Yoga-Meditation bedeutet nach Desikachar »dem schon beruhigten Geist – citta – eine Ausrichtung geben zu können«. Der »große Blumenstrauß der Angebote im Yoga« kann und muss Voraussetzungen dafür schaffen. In der Meditation selbst wird keine Technik praktiziert, aber die innere Ausrichtung, das stille Verweilen, braucht, anfangs jedenfalls, einen Fokus, in dem man ruhen kann bis auch er absorbiert ist. Nach Patañjali (YS 3.35) erkennt man sein unvergängliches Sein – purushajñāna – ausschließlich durch die Ausrichtung auf ein inneres Ziel, einen Fokus. Das ist der still gewordene Atem selbst – die Atemachtsamkeit – und/oder das Atmen in Verbindung mit einem Wort oder Mantra oder auch der innere Atemraum.

*H: Zu dem Genannten biete ich in meiner Unter- richtung als Fokus der Achtsamkeit noch jyotis (YS 3.32) – das göttliche Licht im Herzraum – oder den Fokus auf atha (YS 1.1) – der reinen Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments – an. Die Wahl des Fo- kus der Achtsamkeit liegt beim Schüler, gegebenen- falls mit Unterstützung durch den Lehrer. Es ist gut, bei einer Wahl während des Übens – auch über Jahre – zu bleiben. Nur so ist es in der Tiefe möglich, die Natur des Bewusstseins zu erkennen. Allen angebo- tenen Formen gleich ist: sie sind Werkzeuge, eine Hilfe, um den Geist auszurichten. Und: sie fallen, wenn sie ihren Dienst getan haben.*

**Macht ihr Unterschiede bei AnfängerInnen und Fortgeschrittenen?**

*H: Nein, zu einer Teilnahme an den Kursen bedarf es lediglich der Bereitschaft, sich auf den eigenen in- neren Prozess in der Integralität von Körper, Atem und Geist einzulassen. Es geht um die Erfahrung des Jetzt. Hierfür ist der »Anfängergeist« von Su- zuki Roshi, einem japanischen Zenmeister, ein hilf- reiches Momentum. Unsere fortgeschrittenen Erfah- rungen sind manchmal hilfreich, manchmal sind sie ein Hindernis.*

**Fortgeschritten oder nicht, wir kennen alle das leidige Thema des unruhigen Geists: Gerade hingesezt, um stiller zu werden, geht es erst richtig los mit der Un- ruhe oder aber mit leidvollen Gefühlen, die einfach beim Stiller-Werden stören. Was tun?**

*H: In der Tiefe der Meditation geht es im ersten Schritt darum, Zeuge der Erfahrung zu werden. Ein Beobachter zu werden von dem, was in Dir auf den verschiedenen Ebenen des Seins geschieht – aber nicht mit einem analysierenden Verstand und nicht, um etwas zu wollen oder zu lassen. Sondern: Da sind Dein Körper, Dein Atem, Deine Gedanken, Deine Ge- fühle. All das ist da und Du hast die Wahl, mit den davon ausgehenden Impulsen in Verbindung zu ge- hen oder geschehen zu lassen, was geschieht. Es geht um Bewusstheit. Bewusstheit bedeutet, total im Au- genblick zu sein. Es gibt keine Bewegung in Richtung Vergangenheit und keine Bewegung in Richtung Zu- kunft, jede Bewegung hört auf.*

SW: Dem stimme ich absolut zu. Ein paar Gedanken noch zur Wahlfreiheit: Wenn wir während der Me- ditation mit dem Impuls eines Gedankens oder eines Gefühls in Verbindung gehen, bedeutet das eine Be- wegung in Richtung Vergangenheit oder Zukunft mit dem Inhalt des Gedankens oder des Gefühls. Wir re- agieren und verbinden uns. Das, womit wir uns ver- binden, bekommt verstärkt Energie und Kraft durch unsere Aufmerksamkeit. Wollen wir das? Es kann manchmal eine notwendige Entscheidung sein. Oder vertrauen wir uns als Zeuge/Zeugin der heilenden Kraft des Geschehenlassens und der Bewusstseins- stille an? Es geht darum: Reagiere ich oder lasse ich es zu? Was ist das innere Ziel meiner Übung?

**Immer mehr Studien belegen ja insbesondere die posi- tive Wirkung von Meditation. Ist das Ziel der Yoga- Meditation eher etwas Therapeutisches oder ist – frei nach Doris Dörrie – Erleuchtung garantiert?**



*Meditation hat und kann immer therapeutische Nebenwirkungen haben. Das ist aber nicht das Ziel unseres Meditationswegs. Es geht in der Meditation auch nicht darum, erleuchtet zu werden. Alles was Du tust, um etwas zu erreichen, wird Dich an der Bewusstheit hindern. Bewusstheit bedeutet Stille. Stille ist jenseits von Form, Absicht, Wünschen und Wollen. Bewusstheit ist reines Sein.*

*Der Zen kennt das »Zurück-auf-den-Marktplatz«, die Kontemplation die gelebte Nächstenliebe. Führt euer Angebot eher in den Rückzug aus dem alltäglichen Treiben, bildlich gesprochen in die Höhle, wo es dann doch um samādhi und/oder kaivalya geht, oder haltet ihr Euch mehr an Willigis Jäger, der davon spricht, dass ein spiritueller Weg, der nicht zurück in den Alltag führt, ein Irrweg ist?*

*H: Dass der spirituelle Weg, der nicht in den Alltag führt, ein Irrweg ist, begleitet mich seit 35 Jahren. Er ist für mich Leitlinie in meinem therapeutischen Handeln geworden. Meine spirituellen Erfahrungen sind in meinem Therapieangebot und in meinem Leben sichtbar, ebenso meine Therapie- und Lebenserfahrungen in meiner Spiritualität. Es gehört beides dazu, um in Balance zu sein. Wir brauchen die Stille, das Kloster, den Meditationskurs, die eigene Meditationspraxis, um uns zu sammeln und auszurichten – das ist der eine Flügel. Der andere Flügel ist unser Alltag, in dem wir uns in und mit der Welt auseinandersetzen. In der Welt sein, sie mitgestalten und sie auch genießen! Lebendig sein, Freude empfinden, dankbar sein für dieses große Geschenk: zu leben!*

*SW: Ja, diese Form der Dankbarkeit erfüllt uns und sie entsteht von ganz alleine, wenn das unteilbare Bewusstsein unser Dasein in der Welt durchdringt.*

*Mit der Linie habt ihr auch einen Verein gegründet und ihr versteht euch als Netzwerk. Was hat es damit auf sich und wie erreicht man euch?*

*H: Der Verein umfasst den inhaltlichen, rechtlichen und organisatorischen Rahmen für unsere sanga. Der Verein ist ein Fachverband der Lehrenden der »Samyama Integrale Yogameditation«. Wir sind ein Netzwerk von Gleichgesinnten, die sich auf ihren eigenen Übungsweg und in ihrer Lehrtätigkeit*

*unterstützen und weiterentwickeln möchten. Der Verein bietet deshalb unter anderem Fortbildungen, Intervision und Supervision an. Und wir sind im Aufbau. Die Lehrenden der Tradition sind über unsere Homepage [www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de) zu erreichen.*

*Zum Abschluss möchte ich euch ein wenig zum Träumen einladen. Was wünscht ihr euch für »Samyama Integrale Yogameditation« oder anders gefragt, wo steht sie in fünf Jahren?*

*H: Dass »Samyama Integrale Yogameditation« als das erkannt wurde, was Yoga aus meiner Sicht im tiefsten Kern ist: Ein Meditationsweg, der unter Einbeziehung des Körpers, des Atems und des Geistes Menschen in die Erfahrung von Stille, Bewusstheit, Freiheit, samādhi oder eben Yoga, wie immer es genannt wird, führen kann.*

*SW: Ich wünsche mir, dass der gelegte »Samen« aufgegangen ist, sich ausgebreitet hat, und dass die innere Kraft des Meditationsweges Veränderungen in der Welt bewirkt.*



HELGA SIMON-WAGENBACH

Yogalehrerin BDY/EYU, Mitglied »Yogaweg« Sriram, Zen-Lehrerin der Linie »Leere Wolke« (W. Jäger). Neun Jahre Vorstand für Aus- und Weiterbildung im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Autorin der Bücher »Vollende, was Du bist«, »Klarer Geist – Weites Herz« und »Atmen«. Co-Autorin von verschiedenen Fachbüchern.  
[www.helga-simon-wagenbach.de](http://www.helga-simon-wagenbach.de)

HARALD HOMBERGER

Yogalehrer BDY/EYU, Teacher-Trainer in der Tradition Krishnamacharya, Lehrer für Kontemplation (W. Jäger), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Psychotherapeut und anerkannter Weiterbildner der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen.  
[www.yoga-samyama.de](http://www.yoga-samyama.de), [www.harald-homberger.de](http://www.harald-homberger.de)

STEFFEN BRANDT

Dipl.-Psych., niedergelassener Psychotherapeut, Yogalehrer BDY/EYU, Yoga-Therapeut (BYZ), Yoga-Meditationslehrer (SIY), Dozent für Yoga-Psychotherapie.  
[www.perspektive-yogapsychotherapie.de](http://www.perspektive-yogapsychotherapie.de)