



Mit Klängen zum eigenen Selbst

Der Weg zur Meditation auf Basis des Yoga-Sūtra des Patañjali
sowie
Charakteristik und Wirkungsweise archaischer Klanginstrumente
in der praktischen Klangmeditation

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
✚ Vorwort	3
✚ Einführung	5
✚ Der Weg zur Meditation	6
• Allgemeines	
• Voraussetzungen	
• Grundstruktur der Meditation	
• Meditationsprozess	
✚ Klänge als Gegenstand der Meditation	12
✚ Archaische Klanginstrumente in der praktischen Meditation	14
• Allgemeines	
• Charakteristik/Wirkungsweise	
◦ Trommel	
◦ Klangschalen	
◦ Tanpura	
◦ Gong	
✚ Zusammenfassung	19
✚ Schlusswort	21

Vorwort

Mein erster Kontakt mit Yoga war eher zufällig. Seit Jahren pflegte ich die Gewohnheit, einmal im Jahr mit Freunden im Kloster Heiligkreuztal eine "Auszeit vom Alltag" zu nehmen, sich zurückzulehnen, zu entspannen oder aber im Rahmen der Seminarangebote auch Neues kennen zu lernen.

Ohne Erwartungshaltung fuhr ich 1995 zu einem Wochenendseminar mit dem Titel "Yoga - Ein Lebensweg", ohne die geringste Vorstellung zu haben, was Yoga überhaupt sein könnte. Die Seminarleiterin, Frau Liesel Goltermann, eine "ältere Dame" (damals schon 85 Jahre) mit selbstbewusstem Auftreten und bestimmender Sprache, entsprach so gar nicht meiner Vorstellung einer "zeitgemäßen" Seminarleitung. Yoga bezeichnete sie dabei als einen Weg, als "Lebensweg", als "Weg der Achtsamkeit", als "Weg zur eigenen Mitte", als "Weg in die Stille" sowie als "Übungs- und Erfahrungsweg", was sie schließlich mit der Aussage "Yoga ist nichts für bequeme Leute" untermauerte. All das wollte ich nicht wirklich hören und ich fragte mich, ob ich mir dies ein ganzes Wochenende lang antun sollte.

Entgegen meiner Erwartung verlief das Seminar jedoch zu meiner vollsten Zufriedenheit. Ich wurde neugierig, öffnete mich für neue Erfahrungen und begann, über mich selbst nachzudenken.

Diesem ersten Kontakt folgten weitere Seminarbesuche und Yoga-Aufenthalte mit Liesel Goltermann. Ohne es bewusst wahrzunehmen, befand ich mich auf dem Weg, meinem Yogaweg, treu und achtsam begleitet von meiner Yogalehrerin Liesel. Es entwickelte sich sogar eine enge Freundschaft und als ich einmal fragte, warum dies alles überhaupt möglich wurde, sagte Liesel einfach: "Du hast verstanden", im Sinne von: verstanden, auf das zu hören, was in mir ist.

Und ich begann darüber nachzudenken, wie alles begonnen hatte, warum Yoga auch für mich inzwischen zum Lebensweg wurde, und was die eigentliche Ursache für diese Erfahrung war.

Ich erkannte, dass alles mit einer besonderen Art von Schwingung begann, und ich gelernt habe, durch Achtsamkeit mich selbst und somit meine eigene Schwingung bzw. meinen eigenen Klang wahrzunehmen.

Angeregt durch diese Erkenntnis sowie der Tatsache, dass ich für "natürliche Klänge" immer schon eine besondere Neigung hatte, entschloss ich mich, mich mit dieser Thematik im Rahmen meiner Abschlussarbeit intensiver zu beschäftigen, hierfür jedoch ausschließlich die auf dem eigenen Yogaweg erworbenen Erkenntnisse und Erfahrungen zu verwenden.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, denen ich auf meinem bisherigen Yogaweg begegnen durfte. Ganz besonderer Dank gilt jedoch meiner Yogalehrerin Liesel, die mir mit Yoga den Weg zum eigenen Selbst eröffnete, Herrn Dr. Silber für die Erfahrungen im Rahmen der praktischen Klangmeditation, meiner lieben Frau Waltraud für das Verständnis und die Unterstützung vor allem während der Zeit der Yogalehrerausbildung sowie meiner Freundin Maria für den gemeinsamen Yogaweg.

Insel Kreta, im Mai 2007

Bernhard Frindt

Einführung

Was ist das Besondere an diesem Yogaweg?

Damit das Besondere an diesem Yogaweg erkannt werden kann, ist es hilfreich, dessen Prinzip zu verstehen. Dabei hilft uns die Betrachtung, was Ursache dafür gewesen ist, dass materielle Existenz (Sein) überhaupt entstehen konnte.

„Nāma → Rūpa, das erste der sieben philosophischen Weisheiten“¹ zählt zu den *„naturgegebenen Ordnungen“²* und verdeutlicht die Entwicklung vom Feinen zum Groben. Am Anfang existierte lediglich Schwingung bzw. Klang (feinstoffliche Energieform). Durch die Verdichtung der Energie konnte Materie entstehen, die im unendlichen Zeitverlauf einer ständigen Veränderung unterliegt. Der Mensch, als vorläufig letzte Entwicklungsstufe, entfernte sich im Rahmen seiner Entwicklung von seiner "Urschwingung" und orientierte sich aufgrund der Sinneswahrnehmungen mehr und mehr nach außen. Diese "Außenorientierung" führte letztendlich zu Leiderfahrungen, weil dem Menschen" das Streben nach "Äußerlichkeiten" wichtiger wurde als die Orientierung am eigenen Wesenskern als "Urenergie" des persönlichen Daseins.

Doch es ist ein archaischer Wunsch des Menschen, Leiden zu vermeiden und in Frieden zu leben. Um diesem Wunsch gerecht zu werden, ist es notwendig, existenzielle Fragen des menschlichen Daseins wie z.B. "Wer bin ich?" zu stellen und einen Lösungsweg zu finden. Dieser Weg zum eigenen "Ich" führt uns -entgegen der Entwicklungsgeschichte- vom Groben zum Feinen. Es ist ein Weg von außen nach innen, ein Weg in die eigene Mitte, ein Weg gegen den Strom, der uns zurück zur eigenen Quelle (pratiprasava) führt, zum Ursprung unseres Wesens.

Philosophische Grundlage meiner Ausführungen soll dabei das Yoga-Sūtra von Patañjali sein, weil jener "Leitfaden", der unbestritten das Wesentliche des Yoga darstellt, auch die geistige Grundlage meiner bisherigen Yogalehrer war und ich dadurch Yoga in der Tradition des Yoga-Sūtra erfahren habe.

¹ Quelle: Yogalehrausbildung, Themenbereich Philosophische Grundlagen, Dr. Christian Fuchs

² Quelle: www.yoga-direkt.de, Pforten zum Yoga, nāma – rūpa, Seite 1
Rudolf Fuchs

Der Weg zur Meditation

Allgemeines

Wer in unserer modernen, konsum- und egoorientierten Gesellschaft nach einer Möglichkeit sucht, Meditation zu praktizieren, wird auf ein derart breites Angebot treffen, in welchem eine persönlich sinnvolle Auswahl nur schwer möglich ist. Denn das Verständnis von Meditation bzw. die Motivation für Meditationsangebote unterliegt allzu oft der Orientierung an Trendverhalten der Gesellschaft. So ist es auch nicht verwunderlich, wenn der Begriff Meditation heute gleichbedeutend verwendet wird mit Terminologien wie "Wellness", "relaxen" und Entspannung allgemein. Sicherlich orientieren sich diese Angebote auch an den persönlichen Bedürfnissen wie der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden oder dem Abstand von Alltag, Stress und Hektik. Doch was gibt uns Gewissheit, dass jenes Angebot, welchem wir uns anvertrauen, auch auf einer verlässlichen Basis beruht?

Bei der tieferen Betrachtung der wesentlichen Grundlagen für Meditation erkennt man, dass Yoga und Meditation als synonyme Begriffe Verwendung finden und im achthgliedrigen Pfad des Patañjali detailliert beschrieben sind. Denn keine Methode wird im Yoga-Sūtra ausführlicher erläutert als der Weg zur Meditation. Bei Patañjali ist Meditation das wichtigste Mittel, um tiefes Verstehen (jñāna) zu erreichen. Dabei ist nicht jenes Wissen gemeint, welches auf erlernten Fakten beruht, sondern vielmehr auf persönlichen Erfahrungen. Dies benötigt Zeit, Ausdauer, Geduld; es ist vergleichbar mit einer Wanderung auf einen Berg voller sich ständig wandelnden Wahrnehmungen, Erkenntnissen und Erfahrungen. Es ist gleichzeitig ein Weg der Achtsamkeit. Denn es heißt achtsam zu sein gegenüber den Neigungen (kleśas), die Teil eines jeden Menschen sind, und dem eigentlichen Ziel entgegenstehen. Deshalb ist der persönliche Yogaweg sehr individuell und wesentlich davon abhängig, inwieweit es jedem persönlich gelingt, die Wahrnehmungen und Erfahrungen in die eigene Persönlichkeit und den Alltag zu übertragen.

Wer sich diesem Weg anvertraut kann darauf vertrauen, dass er Schritt für Schritt, zum eigentlichen Ziel, der Erkenntnis dessen geführt wird, was als "das Selbst" bezeichnet wird.

Voraussetzungen

Der Weg zur Meditation beginnt, wie jeder Weg, den wir gehen, mit dem ersten Schritt. Denn Meditation bedarf einer Vorbereitung, die sich von der Meditation selbst unterscheidet. Bereits im zweiten und dritten Sūtra des ersten Kapitels nennt Patañjali zwei wesentliche Begriffe, deren Kenntnis notwendig ist, um die Voraussetzungen für Meditation zu erreichen.

Dies ist zum einen "citta" (Kap. I, Sūtra 2), der menschliche Geist, welcher ständig in Bewegung ist, vergänglich, überall und nirgends genau, mit der Folge, dass wir das Gefühl verlieren, was wirklich passiert bzw. wer wir wirklich sind. Zum anderen draṣṭṛ (Kap. I, Sūtra 3), unser wahres Wesen, ein stiller Punkt, der in sich selbst ruht, unvergänglich, frei und friedvoll.

Wenn der Geist zur Ruhe kommt und sich vom Durcheinander des Alltags beruhigt hat, dann kann unsere innerste Natur mit ihrem ganzen Licht in Erscheinung treten. Dies ist das eigentliche Ziel des Yoga und gleichzeitig die Voraussetzung für Meditation.

Als Grundvoraussetzungen für diesen "Beruhigungsprozess" des Geistes nennt Patañjali in Kap. I, Sūtra 12 einerseits beharrliches Üben (abhyāsa) und andererseits loszulassen (vairāgya). Dieses Loslassen kann nur gelingen, wenn ich mit meinen Gedanken im "Hier und Jetzt", d.h., ganz im gegenwärtigen Augenblick bin. Der Kern der Übung von abhyāsa besteht dabei in der Achtsamkeit auf den Körper, den Atem und auf den Gegenstand, auf den ich meinen Geist ausgerichtet habe. Patañjali nennt in der Beschreibung seines Übungsweges jene Qualitäten, die es gilt, anzustreben. Dabei soll die Haltung des Körpers die Qualität von stabil und leicht (sthira-sukhamāsa) haben, der Atem lang und fein fließen (dirgha-sūkṣma) und der Geist in einem wachen, gesammelten und ruhigen Zustand sein. Diese besondere Verbindung von Körper, Atem und Geist ist die eigentliche und ideale Voraussetzung für den darauf folgenden Prozess der Meditation und wird deutlich im Begriff Yoga (abgeleitet von der Wurzel "yuj" = anjochen, anbinden).

Als weitere Voraussetzungen nennt Patañjali in seinem achtgliedrigen Übungsweg yama und niyama als geistige Grundhaltungen. Diese definieren einerseits unser Verhalten gegenüber allem, was uns umgibt, andererseits geben sie uns Regeln über den Umgang mit uns selbst.

Grundstruktur der Meditation

In Kap. II, Sūtra 41 nennt Patañjali die wesentlichen Bestandteile („Erste Dreiheit“), die jeder Meditation zugrunde liegen. Diese Struktur ist geprägt von absoluter Klarheit und konzeptioneller Rahmen dafür, um im praktischen Üben überprüfen und erfahren zu können, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Grundsätzlich bedarf es zur Meditation immer einer Person, die meditieren möchte. Diese aktive Initiative geht vom Meditierenden aus und kommt im Yoga-Sūtra mit dem Begriff „grahītr“ (der Greifende) zum Ausdruck.

Des Weiteren benötigt man zur Meditation einen Gegenstand (grāhya). Dieser dient als Konzentrationspunkt und hilft, den Geist zu stützen bzw. an einem Ort anzubinden. Als Meditationsgegenstand soll nach Patañjali, Kap. I, Sūtra 39, ein Gegenstand gewählt werden, der die Zuneigung des Meditierenden hat und mit dem eine reale Chance besteht, eine Verbindung einzugehen, die den Meditierenden in die Stille führen kann.

Darüber hinaus bedarf es einer Verbindung desjenigen, der meditiert, und dem Gegenstand der Meditation. Diese Verbindung ist der eigentliche Prozess der Meditation, einem Weg des Geschehens und des Entdeckens, welcher Disziplin, Geduld und Zeit erfordert. Es ist ein Weg der kleinen Schritte mit Rückschlägen und Umwegen, auf dem man auch gelegentlich gezwungen wird, Pausen einzulegen und zu verweilen.

Dieser Weg ermöglicht, sich auf eine ganz besondere Art und Weise mit dem Geist zu verbinden und stellt deshalb das eigentliche Herzstück des achtgliedrigen Pfades des Patañjali dar.

Meditationsprozess

Den eigentlichen Meditationsprozess beschreibt Patañjali zu Beginn des dritten Kapitels des Yoga-Sūtra und bezieht sich dabei auf die letzten drei Glieder seines Übungsweges (aṣṭāṅga). Dabei differenziert er sehr genau die Grundstruktur von Meditation („Erste Dreiheit“) vom eigentlichen Vorgang der Meditation („Zweite Dreiheit“) in der praktischen Anwendung.

Patañjali definiert Meditation als einen Prozess dreier Schritte (saṃyama = Versenkung), die bei differenzierter Betrachtung sehr genau gegeneinander abzugrenzen, in ihrer Folge jedoch gleichzeitig eng miteinander verbunden sind. Dieser besteht aus dhāraṇā (Kap. III, Sūtra 1), dhyāna (Kap. III, Sūtra 2) sowie samādhi (Kap. III, Sūtra 3). Die Unterscheidung zu bisherigen Traditionen liegt dabei alleine in der Qualität der Sammlung (Intensität der geistigen Ausrichtung) und nicht mehr im Meditationsgegenstand selbst.

„Dhāraṇā ist das Festlegen eines Fokus für den Geist und das Halten desselben an diesem Ort.“³

Jede Meditation beginnt mit der bewussten Ausrichtung auf einen Meditationsgegenstand (Konzentration). Dabei bedarf es eines Gegenstandes, der von solcher Bedeutung bzw. von solchem Interesse ist, dass die Ausrichtung eine gewisse Zeit gehalten werden kann.

Dennoch werden sich bei allem Bemühen immer wieder Gedanken zwischen den Meditierenden und dessen Meditationsgegenstand drängen und die Ausrichtung unterbrechen. Dann gilt es, von neuem zu beginnen und sich erneut auszurichten. Dhāraṇā ist wohl der Teil des gesamten Meditationsprozesses, welcher uns die längste Zeit und die meiste Geduld abverlangt. Bei dhāraṇā ist es also erforderlich, immer wieder unseren Willen einzusetzen und von Dingen loszulassen, die vielleicht lohnender sind, um sich ganz konkret auf den Gegenstand der Meditation ausrichten zu können.

³ Quelle: VIVEKA, Hefte für Yoga Nr. 27, Im Yoga sein/Über Meditation Teil 2, Seite 36, Hrsg. Dalman & Soder GbR, 2002

„Dhyāna findet statt, wenn es in diesem Prozess (von dhāraṇā) zu einem kontinuierlichem Fluss aller Geistesaktivität in Verbindung mit einem einzigen Objekt kommt“⁴

Im Prozess von dhāraṇā zu dhyāna wird die Verbindung zwischen dem Meditierenden und seinem Meditationsgegenstand enger und enger. Es entsteht eine „Kontinuität der Konzentration“ (Meditation). Der Geist ist an einem Ort gebunden und kann dort lange Zeit ohne Ablenkung gehalten werden. Dhyāna ist letztendlich die zeitliche Ausdehnung von dhāraṇā und der gleichzeitigen Ausrichtung aller Geistesaktivitäten auf den Meditationsgegenstand.

Wird dhyāna von Gedanken oder Ablenkungen unterbrochen, so beginnt der Prozess wieder mit dem ersten Schritt (dhāraṇā). Denn dhyāna kann aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeiten in der Prozessfolge nur „geschehen“ aus dhāraṇā.

Die Verdichtung dieser Verbindung ist ein Prozess immer feiner werdender Wahrnehmungen und kann in einen Zustand führen, den Patañjali als samādhi bezeichnet.

„Wenn dies geschieht, kommt es zu einem Aufleuchten des Gegenstandes (der Meditation) allein. Es erscheint so, als habe (der Meditierende) seine eigene Identität völlig verloren. Dies ist samādhi.“⁵

Im Zustand des samādhi ist die Kontinuität der Verbindung stetig und ununterbrochen. Wir erkennen den Meditationsgegenstand so wie er ist, ohne eigene Vorstellung und Wertung. Es ist ein Zustand des vollständigen Verstehens, in welchem selbst der Beobachter nicht mehr wahrgenommen wird. Subjekt (Meditierender) und Objekt (Meditationsgegenstand) sind im Geist aufgehoben. Die Verbindung ist allein auf das eigene Innere gerichtet. Es ist der Zustand, in dem das „Selbst“ berührt wird.

Nachfolgendes Beispiel von der Vorstellung eines Sees soll den Zustand von samādhi als „Vollendung des Meditationsprozesses“ und als letztendliches Ziel des Yogaweges nochmals verdeutlichen.

⁴ Quelle: VIVEKA, Hefte für Yoga Nr. 27, Im Yoga sein/Über Meditation Teil 2, Seite 37, Hrsg. Dalman & Soder GbR, 2002

⁵ Quelle: VIVEKA, Hefte für Yoga Nr. 27, Im Yoga sein/Über Meditation Teil 2, Seite 38, Hrsg. Dalman & Soder GbR, 2002

„Am Grund des Sees liegt das Goldstück, das mir hinein gefallen ist. Ich möchte es wieder finden. Ich gehe zum See, nehme ein kleines Boot und rudere hinaus an die Stelle, wo ich es vermute. Ich versuche, durch die Oberfläche nach unten zu spähen: Etwas schimmert dort in der Tiefe. Ich treibe ab und muss zurück rudern, da kräuseln meine Ruder das Wasser, ich kann nichts Genaues erkennen. Nur wenn es mir gelingt, meine Position unverändert zu halten, das Wasser so vorsichtig mit den Rudern zu teilen, dass kein Schmutz aufgewirbelt wird, keine Blätter im Wasser treiben, ja sogar die Oberfläche nicht durch kreiselnde Wellen getrübt ist, kann ich in die Tiefe blicken: Das Wasser verformt und verfärbt mir nicht das Goldstück in der Tiefe. Ja es nimmt die Form und Farbe dieses Stückes an und trägt sie mir gleichsam an die Oberfläche, so dass ich nun mein Goldstück in seinen Besonderheiten genauestens erkennen kann. Keine Täuschung trübt meinen Blick, keine Vorstellung dazu muss meine mangelhafte Sicht ersetzen. Ich erkenne den Gegenstand meines Suchens in seiner Besonderheit; genau das ist er, genauso ist er, unverwechselbar, einmalig.“⁶

⁶ Quelle: VIVEKA, Hefte für Yoga Nr. 27, Im Yoga sein/Über Meditation Teil 2, Seite 34-35, Hrsg. Dalman & Soder GbR, 2002

Klänge als Gegenstand der Meditation

Patañjali beschreibt in seinem Yoga-Sūtra in Kap. I, Sūtra 27 "praṇava" als Wort (Klang), welches das höchste Wesen (īśvara) symbolisiert. Gegenstand der Ausrichtung des Geistes und klassisches Beispiel für praṇava ist die Wortsilbe "OM", welches das gesamte Spektrum unseres Bewusstseins (die wahrnehmbare sowie die nicht wahrnehmbare Welt) und damit die Gesamtheit unseres Seins symbolisiert. OM gilt daher, sofern es mit all seinen Aspekten meditiert wird, als der *„vollkommenste Gegenstand jeder Yoga-Meditation.“*⁷

In der praktischen Anwendung wird durch das „Tönen“ von OM der Raum vom Klang erfüllt und gleichzeitig der Körper in Resonanz (Schwingung) versetzt. Beim Beenden des Klangs bleibt eine lautlose, innere Stille. Wenn diese innere Stille durch Gedanken oder Ablenkungen unterbrochen wird, kann die Aufmerksamkeit durch erneutes Tönen von OM wieder an den Meditationsgegenstand „angebunden“ werden. Durch diesen Wechsel von Klang und Stille ist es uns möglich, die ständige Veränderung von „Entstehen und Vergehen“ zu erfahren. So führt uns die Meditation über OM zur *„Erfahrung der Einheit, des Eins-Seins mit der Schöpfung und damit zur Überschreitung der eigenen Ichbegrenzung.“*⁸ Dies kommt auch besonders in der Darstellung zum Ausdruck, wo Gott Śiva mit einer Trommel in der Hand als Symbol für Zerstörung und (Neu-)Erschaffung dargestellt ist.

So wird auch Patañjali historisch mit Muschel, Rad und Schwert dargestellt, wobei die Muschel den Klang, das Rad mit seiner Nabe die darin ruhende Mitte -entsprechend dem Zustand der vollständigen Meditation (Versenkung)-symbolisiert.

Mein eigener Weg zur Meditation führte -jederzeit sorgsam begleitet durch meine Yogalehrer- primär über den Atem (als innere Schwingung), über Körperpunkte sowie über das Mantra OM als Urschwingung (Urklang) jeglicher Existenz.

⁷ Quelle: Der Weg des Yoga, Handbuch für Übende und Lehrende, Hrsg. BDY, Verlag Via Nova 2003, Seite 222

⁸ Quelle: Der Weg des Yoga, Handbuch für Übende und Lehrende, Hrsg. BDY, Verlag Via Nova 2003, Seite 232

Durch die Meditation über den Atem sowie über das Mantra OM wurden mir natürliche Schwingungen und Klänge besonders wichtig. Durch sie erkannte ich, dass mich die Klänge so genannter archaischer Klanginstrumente immer schon sehr berührten, vielleicht Grund dafür, dass ich mich seit meiner Jugend für derartige Instrumente immer wieder interessierte und mit solchen auch selbst „musizierte“.

Zuletzt waren es jedoch eigene gesundheitliche Befindlichkeiten, die mich zu neuen Erfahrungen durch die Meditation über Klänge archaischer Klanginstrumente führten. Im Rahmen praktischer Klangmeditationen lernte ich unter Anwendung der klassischen Grundvoraussetzungen –der Verbindung von Körper, Atem und Geist- die besondere Wirkungsweise archaischer Klanginstrumente kennen und erfahren.

Archaische Klanginstrumente in der praktischen Meditation

Allgemeines

Die Bezeichnung „archaisch“ bringt zum Ausdruck, dass die Instrumente aus der Frühzeit der menschlichen Entwicklung stammen und praktisch in allen menschlichen Kulturen Anwendung fanden.

Archaische Klanginstrumente zeichnen sich dadurch aus, dass sie weniger Melodien, sondern vielmehr Klänge produzieren. Diese bestehen bei allen archaischen Klanginstrumenten aus einem Grundton und den so genannten Obertönen. Diese Obertöne, die aufgrund physikalischer Gesetzmäßigkeiten bei jeder Art von Klangerzeugung in unendlicher Vielzahl vorhanden sind und gleichzeitig mitschwingen, werden deshalb auch als "Natur-Töne" bezeichnet und sind somit Teiltöne eines jeden Klangbildes. Diese Natur-Töne beinhalten dabei das unendliche Frequenz-, Intervall- und Schwingungsspektrum des gesamten Universums. Aufgrund ihrer Charakteristik, dass sie für unser Gehör kaum wahrnehmbar, aber im Tonraum oberhalb des Grundtones stets vorhanden sind, werden sie auch als Obertöne bezeichnet. Dieses im kaum wahrnehmbaren Bereich vorhandene Obertonreichtum und die damit verbundene unmittelbare Nähe zur Unendlichkeit ist letztendlich die gemeinsame Charakteristik aller archaischen Klanginstrumente.

Aufgrund ihrer absoluten Natürlichkeit haben diese Klänge die Eigenschaft, unter Umgehung unseres rationalen Bewusstseins, in tiefere Schichten sowohl unseres Körpers als auch unserer Psyche vorzudringen. Dabei entfalten sie ihre Eigenschaften als „Urstruktur“ und können so das Unbewusste in uns erreichen.

Warum wirken diese Klänge auf Menschen beruhigend?

Bei der Betrachtung unseres Daseins erkennen wir, dass jeglicher Existenz innerhalb des Universums rhythmische Strukturen zu Grunde liegen. Wir Menschen stehen damit im Mittelpunkt zwischen Makro- und Mikrostrukturen von Schwingungen. Dadurch ist nicht nur unser Organismus sondern auch unser gesamtes Dasein ebenfalls durch Rhythmik geprägt. Leben bedeutet also Schwingung.

Dies bedeutet gleichzeitig, dass sich durch Klänge, die sich als „Urschwingung“ auf unseren Körper übertragen, dieser sowohl auf physiologischer als auch auf neurologischer Ebene zur Ruhe kommen kann. So können sich beispielsweise Herzfrequenz oder Atemrhythmus den äußeren Schwingungen anpassen und sich verlangsamen. Gleiches gilt für Resonanzerscheinungen bei Gehirnströmen, welche in der Beruhigung der Geistesaktivitäten (Gedanken) zum Ausdruck kommen kann. Es sind alleine natürliche Schwingungen, die sich auf unseren Körper übertragen und diesen in Resonanz mit dem Universum versetzen.

Wenn wir nun bereit sind, uns für die (einfachen) Klänge der Natur zu öffnen und uns mit einem wachen Geist mit diesen zu verbinden, können wir die harmonische Resonanz mit den Schwingungen des Universums erreichen, den Weg zum eigenen Selbst.

Charakteristik/Wirkungsweise

Trommel

Es gibt wohl keine menschliche Kultur, in der die Trommel nicht benutzt wurde. Die Trommel ist das Rhythmusinstrument schlechthin, mit welcher die rhythmischen Strukturen in unserem Körper beeinflusst bzw. verändert werden können. Dabei synchronisieren sich interne Körperrhythmen, wie z.B. der Herzschlag mit den äußeren Rhythmen der Trommel.

„Ähnliche Resonanzerscheinungen treten auch im Bereich der Gehirnströme auf: Durch Trommeln mit etwa 4 ½ Schlägen pro Sekunde -entsprechend einer Taktzahl von 67,5 pro Minute- werden die so genannten Thetawellen im Gehirn angeregt. Diese Gehirnwellen schwingen in eben dieser Frequenz und entstehen, wenn das Gehirn im Zustand zwischen Wach- und Schlafbewusstsein steht, in der Meditation oder bei traumähnlichen inneren Bildern. Das heißt, monotone Rhythmen helfen, unsere Ratio in den Hintergrund zu rücken, damit Entspannung oder das Erfahren tieferer Bewusstseinschichten möglich werden kann.“⁹

⁹ Quelle: Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Hrsg. Otto-Heinrich Silber, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, Seite 17

Klangschalen

Klangschalen haben ihren Ursprung im fernöstlichen Raum, vornehmlich im Großraum des Himalaya (Tibet, Nepal, Nordindien) und dienten zunächst als Opferschalen bei religiösen Ritualen oder ganz einfach als Essgeschirr. Erst nach ihrer weiteren Verbreitung wurden sie auch zu Meditationszwecken eingesetzt.

Die klassischen Klangschalen sind aus verschiedenen Metalllegierungen hergestellt und sind gehämmert, getrieben oder gegossen. Alle Klangschalen haben die für archaische Klanginstrumente typische Charakteristik eines Grundtones und -je nach Spielweise- eine unterschiedliche Anzahl an Obertönen.

Der Klang einer einzelnen Schale ist sehr fein und sanft. Dies wird vor allem beim langsamen Verklingen deutlich. Im Zusammenspiel mehrerer Klangschalen entsteht ein Klangspektrum mit einer besonderen Vielfalt von Klängen und Interferenzen. Aufgrund der Tatsache, dass die Klänge relativ „sparsam“ klingen und bisweilen sehr, sehr fein sind, können uns diese durch die dabei notwendige Achtsamkeit zur Konzentration, Meditation bis hin zur „Versenkung“ führen. Dabei ist es sehr hilfreich, die Klänge „vergehen“ zu lassen und die Wechselwirkung von Klang und Stille bewusst wahrzunehmen bzw. zu erfahren.

Die Wirkungsweise der Klangschalen auf unseren menschlichen Körper basiert auf den so genannten Chladnischen Klangfiguren. Danach ist *„Klang ein strukturiertes dreidimensionales Schwingungsereignis im Raum. Da der Mensch zu siebzig Prozent aus Wasser besteht und Wasser der beste Leiter von Schallwellen ist, wird offensichtlich, wie leicht diese Schwingungen und ihre Formen in den Leib eines Menschen eindringen.“*¹⁰ Dabei beginnt vor allem der Wasseranteil unseres Körpers, wie z.B. die Muskulatur, zu schwingen. Der Mensch wird selbst zum Klangkörper.

Tanpura

Die Tanpura, ein Saiteninstrument aus Indien, besteht aus einem großen Kürbis als Resonanzkörper und einem ca. 1,5 Meter langen Hals aus Holz. Der für die Tanpura charakteristische langschwingende schnurrende Klang

¹⁰ Quelle: Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Hrsg. Otto-Heinrich Silber, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, Seite 22

entsteht einerseits durch den für dieses Instrument typischen sehr breiten Steg, andererseits durch die besondere Spielweise, bei welcher man mit unterschiedlicher Intensität kontinuierlich über alle Saiten streift. Dabei entsteht ein fließender Klang mit Überlagerungen, Schwebungen und Interferenzen, die wiederum den Reichtum an Obertönen und den Klanggehalt dieses Instrumentes ausmachen.

Die Wirkung der Tanpura auf den menschlichen Körper ist sehr weit reichend. Mit ihr ist es fast ohne Mühe möglich, die Muskulatur zu entspannen, einen Meditationszustand zu erreichen und in tiefere Schichten unseres Bewusstseins vorzustoßen.

Gong

Der Gong stammt aus Süd- und Ostasien und wurde ursprünglich –wie auch die Trommel- bei rituellen Zeremonien verwendet. Seine Größe kann bis zu 1,5 Meter im Durchmesser betragen; in seiner Bauart gleicht er daher einer großen Membran. Sein Klangbild beinhaltet weniger Obertöne, dafür jedoch einen sehr intensiven und dominanten Grundton.

Von den archaischen Klanginstrumenten ist der Gong eines der gewaltigsten überhaupt. Sein Klangvolumen beinhaltet eine Kraft, *„die an die Grenze dessen geht, was ein Mensch psychisch und physisch ertragen kann.“*¹¹ Seine Ausstrahlung ist urgewaltig und gleicht einem Sturm oder Gewitter. Es ist vor allem die Art seiner „Reaktion“, die sowohl den Zuhörer (Meditierenden) als auch seinen „Spieler“ immer wieder überrascht.

Der Gong besitzt einen derart großen Frequenzumfang, so dass man sagen kann, dass alle vorgenannten archaischen Instrumente in ihm vereint sind. Entsprechend vielfältig sind deshalb auch die durch ihn ausgelösten Wirkungen. Sein „Spiel“ versetzt nicht nur Raum und Boden in Schwingung, sondern dringt auch mit einer entsprechenden Intensität in den menschlichen Körper ein, die es unmöglich macht, sich willentlich dagegen zu wehren.

„Der unmittelbare Übergang von der körperlichen zur emotionalen, seelischen Wirkung ist beim Gong noch direkter als bei den anderen archaischen

¹¹ Quelle: Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Hrsg. Otto-Heinrich Silber, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, Seite 23

Klanginstrumenten.“¹² Wird der Gong im Wechsel von Klang und Stille gespielt, so entspricht dies in der Meditation der „OM-Klang-Übung“, mit dem Unterschied, dass der Meditierende allein Beobachter ist und ansonsten keine eigene Tätigkeit erforderlich wird. Dadurch ist es möglich, in tiefe Bewusstseinschichten vorzudringen, die in der Meditation als „Aufgehen im Urklang“ erfahren werden können. - Der Klang wird Tor zum eigenen Selbst.

¹² Quelle: Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Hrsg. Otto-Heinrich Silber, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, Seite 25

Zusammenfassung

Das Interesse der Menschen in unserer an Verstand und Ego orientierten Gesellschaft nach Gesundheit, Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung ist, auch wenn oft noch auf einer oberflächlichen Motivation basierend, auch Ausdruck dafür, dass wir uns nach den Wurzeln unseres Daseins sehnen. Diese Öffnung zur Erfahrung innerer Einheit, zur Erfahrung des Selbst in uns war schon immer fundamentales und zeitloses Anliegen der Menschen. In dieser von Lärm geprägten Zeit entsteht das Bedürfnis nach Stille, nach einem Klang, nach Einklang mit sich selbst. Eine „Erklärung“ dieses Grundbedürfnisses gibt uns dabei die indische Geistigkeit, nach der die Schöpfung aus Klang bzw. Schwingung entstanden ist und sich daraus Materie entwickelt hat. Die Suche nach den Wurzeln unserer Existenz ist also ein Weg - entgegen der Schöpfung - vom Groben zum Feinen. Es ist ein Weg zurück zur Quelle, zum Ursprung unseres Seins.

Diesen Weg beschreibt Patañjali in seinem Yoga-Sūtra als einen Übungs- und Erfahrungsweg und vereint Yoga und Meditation zu einer ganzheitlichen Methode. Dabei ist Meditation das Herzstück dieses Übungsweges, auf welchem sich die Erfahrungen ständig verändern. So definiert Patañjali Meditation als einen fortlaufenden Prozess ständiger Veränderung, in dem sich unser Geist in einem Zustand besonderer Aktivität befindet, ausgerichtet auf einen Gegenstand und begleitet von innerer Ruhe und Gelassenheit. Dieser Prozess der Meditation ermöglicht uns die schrittweise Versenkung durch alle Ebenen unseres Wesens. So führt uns Meditation zur Erfahrung archaischer Bewusstseinsstufen bis hin zur letzten Transzendenz.

Der von Patañjali offenbarte Übungsweg hat dabei die Qualität von „*Offene Weite – nichts von heilig*“¹³. Es ist ein Weg unabhängig jeglicher Weltanschauung, schließt solche jedoch auch nicht aus, so dass dieser Weg für alle geeignet und passend ist.

Für die Ausrichtung des Geistes nennt Patañjali eine Vielzahl an Meditationsobjekten. Die Meditation über die Silbe „OM“ als einfachen Klang, welche die Gesamtheit unseres Seins symbolisiert, gilt, sofern es mit all

¹³ Zitat: Liesel Goltermann, Yogalehrerin
(nach einer Zen-Legende, die von Bodhidharma erzählt wird)

seinen Aspekten meditiert wird, als der vollkommenste Gegenstand jeder Yoga-Meditation.

Es sind die einfachen Klänge, mit denen es leicht gelingt, sich zu konzentrieren und in die Stille zu gelangen. Dabei gehen die Gedanken in Resonanz mit den Schwingungen, lösen sich auf und haben keine Bedeutung mehr. Ganz besonders kommt dies zum Ausdruck, wenn die Klänge in der Wechselwirkung von Klang und Stille erfahren werden. Denn das Hören auf die Stille lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das, was es dort zu erfahren gibt. Es ist das Hören auf die innere Stimme, auf das eigene Selbst.

Diese einfachen Klänge werden in der praktisch angeleiteten Klangmeditation durch so genannte archaische Klanginstrumente erzeugt, die sich in den unterschiedlichen Kulturen entwickelten. Ihre gemeinsame Charakteristik eines Grundtones mit einer Vielzahl an kaum hörbaren Obertönen erzeugen weniger Melodien, sondern vielmehr Klänge, die das gesamte Frequenz- und Schwingungsspektrum des Universums beinhalten. Diese dringen tief in unseren Körper ein, so dass sich interne Körperrhythmen mit den äußeren Schwingungen synchronisieren. Dadurch wird es möglich, in tiefere Bewusstseinschichten vorzudringen und den Ursprung unseres Wesens zu erfahren.

Nachfolgendes Zitat von Otto-Heinrich Silber verdeutlicht die besondere Verbindung von Klang und Existenz: *„Vom Klang umgeben werden wir, vom Klang getragen gehen wir. Dazwischen liegt eine Existenz, eingebettet in ein Universum aus Klängen und Harmonien, welche uns im Körperlichen wie im Seelischen formen und bedingen.“*¹⁴ Die Meditation über Klänge führt unsere Wahrnehmung an den Ursprung eben dieser Verbindung, zum eigenen Selbst.

Doch gerade aufgrund dieser direkten und besonderen Wirkung auf unseren Organismus bedarf es großer Erfahrung und Feingefühl im Umgang mit archaischen Klanginstrumenten. Denn man muss sich immer darüber bewusst sein, dass man mit derartigen Klängen seelische Strukturen berühren und aufbrechen kann und somit jederzeit eine große Verantwortung dem Meditierenden gegenüber zu übernehmen hat.

¹⁴ Quelle: Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Hrsg. Otto-Heinrich Silber, Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, Seite 150

Schlusswort

Ich bin glücklich darüber, dass ich durch meine Yogalehrerin Liesel Goltermann Yoga als einen geistig tiefgründigen Übungsweg kennen lernen und erfahren durfte, den Weg, welchen Johann Wolfgang von Goethe so treffend in seinem Gedicht "Epirrhema" zum Ausdruck bringt:

*„Müset im Naturbetrachten
Immer eins wie alles achten.
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;
Denn was innen, das ist außen.
So ergreift ohne Säumnis
Heilig öffentlich Geheimnis!*

*Freuet euch des wahren Scheins,
Euch des ernstesten Spieles!
Kein Lebend'ges ist ein Eins,
Immer ist's ein Vieles.“¹⁵*

¹⁵ Quelle: www.textlog.de/18635.html, Epirrhema, J.W. Goethe, Gedichte (1766-1832)