

Zeichnen als Meditation

Sowohl Yoga als auch Kunst basieren auf einer genauen Beobachtung des Lebens – wie es sich materialisiert, welche Prinzipien zugrundeliegen usw. In beiden Fällen geht es darum, nach innen, hinter die Fassade, unter die Oberfläche zu schauen, um von hier aus zu verstehen, warum sich das Sichtbare genau in der Weise gestaltet, wie es das tut.

Vismayo Yoga Bhumika – Staunen gilt dabei als Prinzip, im Yoga, in der Kunst, in der Therapie. Meditation dient der Rückverbindung mit dem Ursprung, der Quelle → die Essenz der Quelle ist schöpferische Energie, „divine creative pulsation“ - *Spanda*.

Im von Patanjali beschriebenen *Ashtanga-Marga*, dem achtgliedrigen Pfad, bestehen die drei letzten Glieder aus *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi*. *Dharana* meint die anhaltende Konzentration auf ein einziges inneres oder äußeres Objekt, *Dhyana* meint die Verschmelzung mit diesem Objekt und *Samadhi* ist der Zustand, der sich daraus entwickeln kann.

Beim Zeichnen als Meditation werden genau diese Aspekte berücksichtigt. Es wird sich auf ein Objekt intensiv konzentriert, *Dharana*. Eine yogische Technik dieser Art von Konzentration ist *Tratak*. Dabei wird das Objekt lange Zeit quasi angestarrt, möglichst ohne zu blinzeln, wobei alles Wissen über dieses Objekt bewusst beiseite gelegt wird, so dass es zur reinen Wahrnehmung kommen kann. Nach einer Weile, kurz bevor die Augen zu tränen beginnen, werden sie geschlossen und es wird sich auf das nun entstehende Abbild des Objektes auf der „Inneren Leinwand“ konzentriert. Hier können sich das betrachtende Subjekt und das betrachtete Objekt in ihrem jeweiligen So-Sein begegnen, *Dhyana*. Das Gegenüber wird also nicht wissend erkannt, zugeordnet und beurteilt, sondern nach innen genommen und dort in seiner Essenz gespürt. Dies hat viel zu tun mit *Spanda*, dem kreativen Schwingen, Pulsieren oder Vibrieren, welches nach yogischer Auffassung aller Existenz zugrunde liegt; alles Sein ist dessen Manifestation bzw. Materialisation. Durch z.B. Zeichnen wird diese jeweilige Manifestation geehrt und der spezielle Ausdruck der schöpferischen Energie, der sich in diesem Objekt oder Wesen zeigt, wird sich vergegenwärtigt. Es wird versucht, diese eine Kraft, die alles durchdringt, fühlend zu verstehen – wie formt die Aufgabe, das Dharma des Wesens, dessen Sein und dessen Erscheinung, bis ins Skelett, bis ins Mark? So gesehen wird diese Art zu Zeichnen zu einer Rückverbindung mit der Quelle, zu einer *Puja*.

In praktischer Umsetzung wird sich diesem Schwingen angenähert über eine fließende, schwingende, pulsierende Strichführung, die eher der Energie des Objektes nachspürt als deren Umrissen. Die innere Aufmerksamkeit wird beim natürlich fließenden eigenen Atem gehalten, der den Rhythmus des Zeichnens bestimmt. Es wird in kurzen, intensiven Intervallen gearbeitet, eine Zeichnung dauert höchstens so lange, wie die Konzentration gehalten werden kann, aber maximal 10 Minuten. Das, was schließlich auf dem Blatt erscheint, ist gewissermaßen das sichtbar gewordene Residuum dieser pulsierenden, atmenden, staunenden inneren Begegnung oder Verschmelzung von Subjekt und Objekt und gibt eine leise Ahnung von *Samadhi*.

Was auf diese Weise geübt wird, ist, etwas in seinem So-Sein spontan zu erfassen, ohne die üblichen Raster und Muster des Benennens und Beurteilens und damit *Samskaras* zu aktivieren. Es wird geübt, eine wirkliche Verbindung mit einem Gegenüber einzugehen, zum Kanal zu werden, mit etwas zu verschmelzen, d.h. das Ego, welches Begegnungen in der Regel als Deals inszeniert, wird umgangen. Es wird eine Konzentration geübt, die sich jenseits des Denkens, Erinnerns oder Planens ganz dem gegenwärtigen Moment hingibt, im Sinne von Patanjali's *yoga chitta vritti nirodah*: Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen der Wellen des Geistes oder auch des ständigen inneren Dialogs bzw. Gedanken- und Gefühlskarussells.

Dieses Zeichnen als Meditation kann zu einer sogenannten Mikropraktik werden. Mikropraktiken sind kurze, aber häufig über den Tag verteilte Momente des bewussten Innehaltens in einem Yoga des reinen Gewahrseins. Denn nicht immer ist es möglich, einer regelmäßigen, d.h. täglichen Yoga- und Meditationspraxis im Alltag nachzugehen. Dies führt zu Schwierigkeiten, die entsprechenden Erfahrungen tatsächlich integrieren zu können. Allerdings ist jegliche spirituelle Praxis, die sich nicht direkt auf das tägliche Leben auswirkt, leider vollkommen überflüssig. Genau dieses reine Gewahrsein wird mit dieser Art zu Zeichnen gestärkt. Die sichtbare Zeichnung schärft die Konzentration, man bleibt genauer und weniger abgelenkt. Und immer wieder kann dann auch ohne Materialisierung, d.h. nur im Geist, nur mit den Augen „gezeichnet“ werden im Sinne der oben beschriebenen pulsierenden, staunenden Verbindung mit der Essenz eines Wesens, eines Dinges oder gar einer Situation, eines bestimmten Momentes, als Mikropraktik. Auf diese Weise kann die Erfahrung des Staunens zunehmend zum ständigen Begleiter werden, was als Essenz des yogischen Weges gelten kann, denn wie es heißt, sind „die Stufen des Yoga voll des Staunens“ (*Vismayo Yoga Bhumika*). Das meint: „Jede Annäherung an den Wesenskern geht einher mit einem Gefühl des Staunens.“ Oder auch: „Die Erfahrung des Staunens ist eine Möglichkeit, sich dem Wesenskern mehr und mehr anzunähern“. Oder mit Daniel Odier: „Die Fähigkeit zum grenzenlosen Staunen...ist die Substanz, die das Erwachen ausmacht. Darin und einzig darin liegt das Menschsein begründet. Alle anderen Bestrebungen, alle anderen Freuden sind nur Fluchtversuche.“

Andrea Breuer